

الفصل الثامن

القطام

إن لم يكن هناك سبب خاص لاستخدام الإرضاع من الزجاجة، مثل الرجوع إلى العمل، تستطيعين مواصلة الإرضاع من الصدر طالما تريدين أنت وطفلك ذلك. مع ذلك، عند عمر حوالي ستة أشهر، إرضاع الصدر لا يمكن أن يوفر بعدها كل المتطلبات الغذائية وعند هذا العمر يجب أن يبدأ طفلك على غذاء متنوع أكثر. في الواقع أغلب الناس يستخدمون أغذية لا تشمل الحليب قبل هذا الوقت، وأغلب الأطباء وموظفي الصحة الزائرين ينصحون بأن تبدئي بعد حوالي أربعة أشهر، اعتماداً على وزن طفلك. وحتى عندما يأخذ طفلك ثلاث وجبات صلبة باليوم فإن هذا لا يعني بان عليك التوقف عن الإرضاع من الصدر. الكثير من الأمهات يستمر بعرض الثدي مرة أو مرتين في اليوم بعد عيد ميلاد أطفالهن الأول، ربما أول شيء في الصباح أو كطريقة لتهدئة الطفل وقت النوم. وفي هذا الوقت "الرضعة" هي لإعطاء الراحة والمتعة ويمكن أن تجدي أن طفلك يتركها بدلاً من العكس عند حوالي ٨ - ١٠ أشهر، عند هذا الوقت سيكون ربما أكثر سعادة بالأطعمة الصلبة التي يحصل عليها، وإذا استخدمت الزجاجة فإنه يمكن أن يفضلها على الصدر، أو إذا اكتشف إبهامه فإنه ربما يجده تحت متناول اليد أكثر من الصدر لا عطائه الراحة بمصه!

الكثير من الأطفال الذين يرضعون من الثدي لا يشربون مطلقاً من الزجاجاة. إذا استمرت بالرضاعة من الصدر بينما تستخدمين المواد الصلبة عندها يمكن أن تعلمين طفلك على الشرب من الكوب أو الكأس مع صنوبر للتغذية عندما يكون عمره حوالي ستة أشهر.

إدخال الأطعمة الصلبة

بالرغم من أن الإرضاع من الصدر كافٍ للتغذية لحد حوالي ستة أشهر، و أنت بحاجة لأن تكوني أماً قوية الإرادة جداً لكي تتجنبي إدخال الطعام الصلب قبل ذلك. يمكن أيضاً أن يبدأ الطفل بطلب الغذاء ليسد جوعه ويمكن أن يرجع ثانية للتغذية كل ثلاث ساعات. وإذا اكتسب طفلك الوزن عند عمر ثلاثة أشهر ويبدو سعيداً في الأحوال الأخرى، ولكنه يحتاج لحليب أكثر، عندها ربما يكون هذا هو الوقت الصحيح لإدخال الأطعمة الصلبة. تأكدي من طبيبك أو الموظف الصحي الزائر إن لم تكوني متأكدة. جهزي نفسك لكي تكوني صبورة حول بدء طفلك الأغذية الصلبة. وإنه سيبدأ بالتعود على الملعقة وعلى مادة الطعام، وهو ربما لا يعرف ماذا يفعل عندما يمتلئ فمه وسيبصقه إلى الخارج. ورز الطفل الممزوج مع القليل من صيغة الحليب الصناعي أو حليب الثدي المستخلص بالعصر ربما هو أفضل غذاء للبداية. ويجب أن يكون سائلاً جداً وربما ستبدئين بإعطاء واحدة أو اثنتين من الملاعق الصغيرة جداً. وكما هو دائماً، يجب أن تبدي اهتماماً بالصحة. ويجب تعقيم ملاعق طفلك وكوب شربه (إذا كان ملائماً) حتى يصبح عمر طفلك على الأقل ستة أشهر (انظر صفحة ١٠٢) وأي زبدية (سلطانية) أو أي إناء

آخر يستخدمه الطفل يجب أن يغسل بشكل تام ويغمر، ويبقى معزولاً عن بقية أشياء العائلة.

إعطاء الغذاء الصلب

❖ دائماً اغسلي يديك قبل تحضير الغذاء وإعطاءه لطفلك. تأكدي من أن الغذاء ليس حاراً جداً قبل تقديمه له. لا تضيفي السكر، إن طفلك سيجد الطعام مقبولاً تماماً بدونه ولكن إذا اعتاد عليه فإنه سيجد من الصعوبة بعدها أن يتقبل الأطعمة الشهية. والسكر المنقى هو سيء للأطفال، فهو يجعلهم سمينين ويشجع تسوس الأسنان حتى قبل أن يظهر أول سن. وكذلك من المهم أن لا تضيفي الملح إلى طعام الطفل لأن الملح الفائض يمكن أن يجهد الكليتين غير الناضجتين.

❖ إذا كنت تعطين لطفلك طعاماً جاهزاً محضراً سلفاً فليس هناك سبب حقيقي لتسخينه لأن طفلك لا يعرف ما إذا كان الطعم أفضل حاراً أو بارداً. لا تسخين أبداً طعام الطفل في الفرن الموجي.

❖ وعندما تبدئين إعطاء الأطعمة الصلبة، اختاري الوقت عندما يكون فيه طفلك واعياً وسعيداً، وعليك الطمأنينة والهدوء للتركيز. ومثل تغيير الإرضاع من الصدر إلى الزجاجاة، وهو أفضل عندما يعطى خلال النهار عنه في أول الصباح عندما يكون الطفل جائعاً جداً أو آخر شيء في الليل عندما تريد أنه أن يستلقي وينام بعد الرضاعة. ويمكن أن تثبتي هذا النظام في منتصف التغذية، وربما ستمنحينه الثدي لإطفاء جوعه المباشر، ومن ثم أرضعيه على جهة الثدي الأخرى عندما يكون قد تناول بعض المواد الصلبة.

❖ احملي طفلك على ركبتيك أو اربطيه كالمعتاد إلى كرسي الطفل. إن الكرسي الصلب للطفل هو أفضل من المهد الهزاز لأن هناك احتمالاً أقل لأن تهتز الملعقة في يدك، ولكن يجب أن لا تضعيه في كرسي نظامي مرتفع لحين يستطيع الجلوس بدون مساعدة. لا تضعي طفلك في مهده الهزاز فوق الطاولة أو سطح العمل لأنه يمكن أن يسقط منه بسرعة.

❖ تأكدي من أن لديه صدرية طفل تحت ذقنه أو الأفضل وضع منشفة أطباق أو الموصلين (نسيج قطني أو حريري) للأطباق الصغيرة حتى تغطي ملابسها. واحمي ملابسك الخاصة بصدرية أيضاً!

❖ ضعي القليل من الطعام على نهاية الملعقة والمسي شفته العليا برفق لإقناعه بفتح فمه، لا تحاولي فتح فمه بالقوة، فإنه سيدير وجهه بعيداً وسيذهب الطعام في كل مكان وعند هذه النقطة فإنه سيرتعب ويرتبك وهذا سيجعل العمل أكثر صعوبة.

❖ وعندما يفتح فمه دعيه يمص أو يشرب الطعام من نهاية الملعقة. ويمكن أن تضحكي كثيراً لتعابير الوجه التي يعملها بهذا الإحساس الجديد - وهو يمكن أن يبصق الطعام إلى الخارج أو ينسى أن يبلعه وبالتالي يمكن أن تسيل من فمه مرة أخرى. ولكنه لن يفهم هذا قريباً.

❖ ٢-٣ من الملاعق المملوءة في أي وجبة غذاء هي كافية تماماً للمحاولات القليلة الأولى. وهذه توفر زيادة حقيقية هامة في السرعات الحرارية بالمقارنة مع رضعات الحليب، وحتى رز الطفل المتوازن يحتاج إلى عمل شديد من الجهاز الهضمي للطفل ولذلك يحتاج وقتاً حتى يتعود عليه.



كيف تدخلين الأطعمة الصلبة

اجلسي إلى الطاولة حاملة الطفل بقوة بالجزء الأدنى من جذعك عند الجلوس. وبالقليل من الطعام في طرف الملعقة، المسي شفته العليا ودعيه يمص أو يشرب الطعام منها.

❖ وتستطيعين زيادة الكمية تدريجياً وكذلك أضيفي أطعمة ذات مذاق وأنواع جديدة كلما تمر الأيام. فقط أضيفي طعاماً جديداً واحداً في كل مرة، واستعدي للرفض. وإذا قرر طفلك بأنه لا يحب طعام البطاطا المهروسة بالغلي (البطاطا البورة) هذا الأسبوع، فارجعي لإدخال شيء تعرفين أنه يحبه ثم أعيدي تقديم البطاطا بعد أيام قليلة.

طعام طفلك

ليس عليك القلق كثيراً كي تحافظي على طعام متوازن بينما لا تزالين ترضعين من الصدر بشكل أساسي. إن الإرضاع من الصدر يوفر كل ما يحتاجه طفلك من التغذية والمواد الصلبة التكميلية للغذاء. وعندما يعتاد طفلك على الغذاء من المعلقة والتي توفر أنواعاً واسعة من مذاق الطعام وكما سيكون فاقداً للتمييز بين الأطعمة بشكل رديء في هذه المرحلة. بالرغم من أن أطعمة الطفل المحفوظة على شكل رزم مقبولة بشكل حسن، وخاصة النوع على شكل مسحوق والذي عليك ببساطة أن تضيفي إليه الماء المغلي، والطعام المطبوخ الطازج هو أفضل وأرخص على المدى الطويل. والخضراوات المهروسة بالغلي يمكن أن تقدم على حالها أو بإضافة مرق سمك أو لحم، ويمكن أيضاً استخدام الخضراوات الجافة مثل العدس أو الحبوب (لوبيا، فاصوليا الخ). اعرضي عليه فواكه مطبوخة، مهروسة بالغلي (أضيفي قليلاً من السكر أو العسل إلى الكعكة أو الترتة المحشوة بالفواكه مثل التفاح المطبوخ)، بالرغم من أنك يمكن أن تجدي الفواكه الحمضية أو الخفيفة يمكن أن ينتج عنها براز لين نوعاً ما. دائماً اطبخي الطعام بشكل كامل لكي تبدئي به، ثم غربيه أو امزجيه بحيث يتحول إلى عجينة لينة. أضيفي ماء مغلي أكثر، مرق أو حليب لتخفيفه إذا كان صلباً جداً. وإذا صنعت الكثير لوجبة واحدة، جمدي البقية على شكل كميات صغيرة. وتستخدم أطباق الثلج كحاوية جيدة له. مع ذلك، لا تستخدم الفرن الموجي لإزالة الثلج أو تدفئة الطعام لأنك لن تكوني متأكدة من انه قد قتل كل الجراثيم.

إذا اعتدت تسخين الغذاء تأكدي من أنه مبخو تماماً - وهو يأخذ عادة عشرة دقائق من الغلي لقتل الجراثيم الضارة. دائماً تخلصي من بقايا الطعام في صحن (زبدية) الطفل، وإذا بقي من الطعام في القدر الصغير أو علبة الطعام، انقله إلى (زبدية) صحن نظيف أو خزنيه مغطى في الثلاجة ليس أكثر من ٢٤ ساعة. وإذا لم تستخدميه خلال ذلك الوقت تخلصي منه. وهذا يمكن أن يبدو أنه تبذير ولكنه أفضل من المخاطرة بالتلوث بالجراثيم. ومن الأفضل أن تتجنبي البيض حتى يصبح طفلك أكبر، بالرغم من أنك يمكن أن تمزجي الطعام ببيضة مغلية صلبة مع بطاطا مهروسة أو صلصلة جبن. ويفضل أيضاً استخدام الجبن القوي مثل الشدّر (جبن صلب أبيض أو أصفر اللون). وعندما يكون عمر طفلك ستة أشهر ربما ستجدين بأنه سيأكل طعاماً صلباً ثلاث مرات في اليوم، تماماً مثل بقية العائلة. لذلك يجب عليك دائماً أن توازني غذاءه بالخضراوات، الفواكه، منتجات الألبان واللحم والسمك إذا أردت. كلما تنوع الغذاء الذي يأكله في هذا العمر كلما قل احتمال أن يكون مزاجي الأكل بعدها. والتغذية اليومية النموذجية عند ٦-٨ شهور من العمر يمكن أن تتألف من رضاعة من الصدر في الصباح الباكر في الساعة ٦,٥ أو ٧ صباحاً، يتبعها إفطار بطعام محبب للأطفال وربما عصير من الكوب في الساعة ٩ صباحاً. واعتماداً على نمط نوم طفلك، يمكن أن تعطيه الغذاء الساعة ١٢ ظهراً، والذي يتألف من اللحم أو السمك المهروس بالغلي والخضراوات. ربما يتبعه موز مهروس ولبن عادي، على شكل عصارة تضاف إلى الكوب. وكثيراً ما تكون أول وجبة حليباً بالكامل، سواء كنت ترضعين من الصدر أو الزجاجاة. وبعدها في وقت الشاي يمكن أن

يشرب طفلك، إما من الكوب أو الثدي، يتبعه الطعام والذي يتألف من القرنيبيط المهروس بالغلي على شكل جبن أو ما يشابهه. وربما هناك بعدها رضعة كاملة من الصدر بعد استحمامه وقبل أن تسكتيه حتى ينام. وهناك عدد كبير من الأطفال بهذا العمر سيبقون يستيقظون في نقطة معينة من الليل ويطلبون إرضاعهم ثانية.

الشرب من الكوب

يمكن إدخال الكوب في إطعام طفلك منذ حوالي الشهر السادس. وأغلب الناس في هذه الأيام يستخدمون كؤوس تدريب خاصة فيها صنوبر. وهذه الأكواب لها فائدة تجنب الإسقاط الكثير للسوائل من الكوب وبشكل عام يبدأ الأطفال بمص السائل الخارج منها. والآباء الآخرون يقدمون كوباً عادياً مباشرة ويمكن أن تفاجئي بسرعة تعلم الشرب من الكوب بكفاءة تماماً بدون سقوط السوائل منه. وفي كلتا الحالتين ليس هناك حاجة لإعطاء مشروبات في الزجاج إن استمرت على الإرضاع من الصدر. وفري شراب عصير فواكه غير محلى أو ماء عادياً مغلياً مسبقاً للشرب. وربما من الحكمة أن تخففي عصير الفواكه مع الماء لتبدئي به لأن العصير حامض جداً. حاولي تجنب مشروبات الطفل المحلاة أو العصائر لأنها شديدة الحلاوة وسيئة لنمو الأسنان. يجب أن لا يكون هناك أي حاجة لإعطاء الحليب حتى تتوقفي عن الإرضاع من الصدر بالكامل. يمكن أن تزوديه بحليب إضافي أو غذاء غني بالكالسيوم إذا أردت مع اللبن أو الجبن. واستخدمي حليب البقر العادي للحبوب. والحليب المبستر من اللبان (بائع اللبن أو الحليب ومشتقاته) ملائم

تماماً لطفلك من حوالي ستة أشهر من العمر، وربما من غير الضروري عليه ما دام طازجاً ومحفوظاً في الثلاجة. وصيغ الحليب الخاصة للأطفال الأكبر هي هدر للمال، فلا تزعجي نفسك بها.

الرضاعة الذاتية

يمكن أن تظهر علامات على طفلك بأنه يريد أن يرضع نفسه باكراً مثلاً في ٨ شهور. وبهذا الوقت سيكون جالساً في كرسي مرتفع (تأكدي بأن فيه أحزمة له) ويمكن في بعض المرات أن ينظم معك لوجبات العائلة. وحتى قبل ظهور أسنانه فإنه سيبدأ بالمضغ وبالتالي تستطيعين أن تعرضي عليه أطعمة صلبة مثل قطع التفاح والجزر النيء لمسكها وقضمها بنفسه. لا تتركيه لوحده مع الأطعمة الصغيرة لأنه في حال انفصلت منها قطعة صغيرة فإنه ممكن أن يختنق. وعندما يبدأ بمحاولة مسك ملعقة فإنه سيعرف بأنه جاهز لأن يغذي نفسه. وهذا يمكن أن يأخذ وقتاً طويلاً ويحبط الأبوين المشغولين ولكنه يستحق المثابرة لأنه سيوفر لك الكثير من الوقت على المدى البعيد عندما يستطيع إطعام نفسه وستساعدينه على تطوير مهاراته الشخصية. أعطيه ملعقة وضعي أخرى لديك حتى تستطيعي أن تزيلي الطعام بسرعة عندما يمتلئ فمه بينما يحاول يائساً أن يتخلص منه بنفسه.

وهذه المرحلة هي فوضوية بشكل لا يصدق. وإذا أزعجك هذا، ضعي ملاءة (فراش) بلاستيكية تحت كرسيه لكي تمسك القطع المتبقية من فترات الطعام.

وهو مزعج خاصة عندما يبدأ برفض الطعام بالكامل أو رمي الزبديّة (طاس) على الأرض. حاولي أن تكوني صبورة ولا تجبري طفلك أبداً على

الأكل عندما لا يريد ذلك. هو يمكن أن لا يكون جائعاً جداً، أو ربما يكون طعم ومكونات الطعام غير مألوفة. أعطه رضعة صدر أخرى وحاولي مرة ثانية لاحقاً عندما تهدأن كلاكما.

الإرضاع من الصدر للطفل الأكبر سنّاً

أحياناً تستمر الأمهات لإرضاع أطفالهن الأكبر سنّاً والأطفال في بداية فترة المشي حتى تصبح أعمارهم سنتين أو أكثر. والطفل الصغير في هذا العمر لا يحصل على التغذية الكافية، إنه يرضع للراحة فقط، كما هو الطفل الآخر الذي ربما يمص إبهامه أو يشرب من الزجاجات. والاستمرار على الإرضاع من الصدر لهذه الفترة الطويلة تابع لك بالكامل. وأنت تحتاجين أن تقرري سواء كنت سعيدة بالسماح لطفلك بالاعتماد على جسمك بهذه الطريقة. وإذا كان هذا يناسبك وطفلك فهذا جيد، وقد وجدت بعض النساء أن ذلك نعمة مزدوجة. لأن أطفالهن يعتبرون ثدي أمهاتهم هو من ممتلكاتهم الخاصة لكي يرضعوا متى يشاؤون.

ويستحق أن تحفظي في ذاكرتك بأنه بعمر ١٨ شهراً أو سنتين، فإن طفلك الصغير هو في بداية المشي، و بالتأكيد وجد كلمة مفضلة لراحته. ويمكن أن يكون من المحرج عندما يصرخ طفلك الصغير في بداية المشي في السوق الكبير ويقول "ثدي" أو "ننة" أو أياً كان المصطلح الذي يستخدمه للإشارة للثدي، في النهاية استخدمى الثدي كمهدئ لن يؤذي، ولكن من الأصعب أن تبعدى هذا الطبع عنه مقارنة بزجاجة حليب أو دميته.