

## ماذا تطعمين طفلك؟

### عمر الخمسة أشهر:

الساعة السادسة: حليب الأم

الساعة العاشرة: 150 غ سلطة خضار ناعمة، مع نصف صفار بيضة، مع ملعقة صغيرة من زيت نباتي + تفاحة مبشورة أو مهروس الفواكه (ثلاث ملاعق كبيرة).

الساعة الرابعة عشرة: حليب الأم + لبننة محلاة (ملعقتان صغيرتان) +

عصير (ست ملاعق صغيرة).

الساعة الثامنة عشرة: حليب الأم + ست ملاعق صغيرة من العصير.

الساعة الثانية والعشرون: حليب الأم.

### عمر الستة أشهر:

الساعة السادسة: حليب الأم

الساعة العاشرة: 150 غ من عصيدة الحنطة السوداء أو الأرز (السيريلاك)

+ ملعقتان صغيرتان من اللبننة + مهروس تفاحة واحدة أو ثلاثة ملاعق كبيرة من مهروس الفواكه.

الساعة الرابعة عشرة: ملعقتان صغيرتان من اللبننة المحلاة + حليب الأم +

ست ملاعق صغيرة من العصير.

الساعة الثامنة عشرة: 150 غ سلطة خضار ناعمة أو مهروس الفواكه +

نصف صفار بيضة، مع ملعقة صغيرة من زيت نباتي + ست ملاعق صغيرة من العصير.

الساعة الثانية والعشرون: حليب الأم.

- في حال اختفاء حليب الأم:

الساعة السادسة: /200/ غ حليب نيدو أو حليب سيميلاك.  
الساعة العاشرة: /150/ غ سيريلاك + أربع ملاعق صغيرة من اللبنة  
المحلاة + ست ملاعق صغيرة من العصير.  
الساعة الرابعة عشرة: /120/ غ خضار ناعمة في مرقة اللحم + كعكة +  
بيضة + ثلاث ملاعق كبيرة من مهروس الفواكه.  
الساعة الثامنة عشرة: /200/ غ حليب نيدو أو سيميلاك + ست ملاعق  
صغيرة من العصير.

الساعة الثانية والعشرون: /200/ غ حليب نيدو أو حليب سيميلاك.

عمر السبعة أشهر:

الساعة السادسة: حليب الأم.

الساعة العاشرة: خضار في مرقة اللحم /20/ غ + مهروس الخضار /150/  
غ، مع ملعقة صغيرة من زيت نباتي + قطعة لحمة (كبد) /30/ غ + ست ملاعق  
صغيرة من العصير.

الساعة الرابعة عشرة: حليب الأم + ست ملاعق صغيرة من العصير.

الساعة الثامنة عشرة: /150/ غ سيريلاك + أربع ملاعق صغيرة من اللبنة  
المحلاة + مهروس تفاحة واحدة أو ثلاث ملاعق كبيرة من مهروس الفواكه.  
الساعة الثانية والعشرون: حليب الأم.

عمر الثمانية أشهر:

الساعة السادسة: حليب الأم.

الساعة العاشرة: حساء الخضار في مرق اللحم /30/ غ + كعكة + خبز /5/  
غ + مهروس الخضار أو الفواكه /170/ غ، مع نصف صفار بيضة، وملعقتين  
صغيرتين من زيت نباتي + لحمة /50/ غ + سبع ملاعق صغيرة من العصير.  
الساعة الرابعة عشرة: حليب الأم + كأس من اللبن مع البسكويت + سبع  
ملاعق صغيرة من العصير.

الساعة الثامنة عشرة: /170/ غ سيريلاك + 4 ملاعق صغيرة من اللبنة  
المحلاة + تفاحة مبشورة أو أربع ملاعق كبيرة من مهروس الفواكه.  
الساعة الثانية والعشرون: حليب الأم.

- في حال اختفاء حليب الأم:

الساعة السادسة: /200/ غ حليب نيدو أو حليب سيميلاك أو لبن + بسكويتة واحدة.

الساعة العاشرة: /170/ غ سيريلاك + أربع ملاعق صغيرة من اللبنة المحلاة + سبع ملاعق صغيرة من العصير.

الساعة الرابعة عشرة: حساء الخضار في مرقة اللحمة /30/ غ + كعكة + /5/ غ خبز + قطعة لحمة (كبد) /50/ غ + /170/ غ مهروس الخضار مع ملعقتين صغيرتين من الزيت النباتي، ونصف صفار بيضة + تفاحة مبشورة أو أربع ملاعق كبيرة من مهروس الفواكه.

الساعة الثامنة عشرة: /200/ غ حليب نيدو أو حليب سيميلاك أو لبن + سبع ملاعق صغيرة من العصير.

الساعة الثانية والعشرون: /200/ غ من حليب نيدو أو حليب سيميلاك أو اللبن.

عمر التسعة أشهر:

الساعة السادسة: حليب الأم أو اللبن (حليب نيدو أو حليب سيميلاك) /200/ غ + بسكويتة واحدة.

الساعة العاشرة: /180/ غ سيريلاك أو سميد + أربع ملاعق صغيرة من اللبنة المحلاة + ثماني ملاعق صغيرة من العصير.

الساعة الرابعة عشرة: حساء الخضار في مرقة اللحمة /30/ غ + كعكة + /5/ غ خبز + /150/ مهروس الخضار مع ملعقة صغيرة من الزيت النباتي + لحمة (كبد) بمقدار /50/ غ + تفاحة مبشورة أو مهروس الفواكه بمقدار أربع ملاعق كبيرة.

الساعة الثامنة عشرة: /180/ غ مهروس الفواكه أو الخضار، مع نصف صفار بيضة مع ملعقة صغيرة من زيت نباتي + ثماني ملاعق صغيرة من العصير.

الساعة الثانية والعشرون: حليب الأم أو اللبن (حليب نيدو أو حليب سيميلاك) بمقدار /200/ غ.

## عمر العشرة أشهر:

الساعة السادسة: حليب الأم أو 200/ غ من اللبن (حليب نيدو أو حليب سيميلاك) + بسكويتة واحدة.

الساعة العاشرة: 200/ غ سيريلاك أو سميد + خمس ملاعق صغيرة من اللبنة المحلاة + تسع ملاعق صغيرة من العصير.

الساعة الرابعة عشرة: 130/ غ حساء الخضار في مرقة اللحم + كعكة + قطعة خبز صغيرة 5/ غ + 150/ غ مهروس الخضار مع ملعقة صغيرة من زيت نباتي + 60/ غ لحمة (كبد) + تفاحة مبشورة أو مهروس الفواكه بمقدار خمس ملاعق كبيرة.

الساعة الثامنة عشرة: 200/ غ مهروس الخضار أو الفواكه، مع نصف صفار بيضة مع ملعقة صغيرة من زيت نباتي + تسع ملاعق صغيرة من العصير.

الساعة الثانية والعشرون: حليب الأم أو اللبن (حليب نيدو أو حليب سيميلاك) بمقدار 200/ غ.

## عمر الأحد عشر شهراً:

الساعة السادسة: حليب الأم أو 200/ غ من اللبن (حليب نيدو أو أي حليب أطفال آخر) + بسكويتة.

الساعة العاشرة: 200/ غ من السيريلاك أو المعكرونة أو أرز بالحليب + خمس ملاعق صغيرة من اللبنة المحلاة + 150/ غ من العصير.

الساعة الرابعة عشرة: 30/ غ من حساء الخضار في مرقة اللحم + كعكة + 5/ غ من الخبز + 150/ غ من مهروس الخضار، مع ملعقة صغيرة من زيت نباتي + 60/ غ كبد مسلوقة ومسحوقة + تفاحة مبشورة أو ثلاث ملاعق كبيرة من مهروس الفواكه.

الساعة الثامنة عشرة: 200/ غ من مهروس الفواكه أو الخضار (المبشورة والمطحونة جيداً) مع ملعقة صغيرة من زيت نباتي، ونصف صفار بيضة + 50/ غ من العصير.

الساعة الثانية والعشرون: 200/ غ من اللبن أو حليب نيدو. في الشهر الثاني عشر بعد الولادة تبقى الوجبات مشابهة. ويمكن تعويض حليب الأم باللبن أو بحليب نيدو.

يصادف المختصون والأطباء والأهل طبعاً صعوبات كثيرة في إطعام الطفل، المولود قبل تمام الحمل (في الشهر السابع) لذلك لا بد من دراسة المبادئ الطبية الحديثة لإطعام مثل أولئك الأطفال.

عند وصف الغذاء للطفل المولود قبل تمام الحمل، يجب الأخذ بالحسبان، أن أولئك الأطفال يولدون مختلفين في الحالة الصحية العامة وإمكانيات التكيف، وإن

كان عندهم ذات الطول والوزن عند الولادة، لذلك لا يجوز اتباع الطريقة التقليدية في وصف الغذاء لهم.

إن المبدأ الأساسي في إطعام الأطفال المولودين قبل تمام الحمل، حسب قانون التوازن الغذائي هو توافق البنية الكيماوية للغذاء مع الإمكانيات الفيزيولوجية لجهاز الهضم، وتأمين الغذاء اللازم لهم، وأفضل حليب لتأمين الشروط المذكورة سابقاً هو حليب الأم، الذي يعتبر أفضل غذاء للطفل من الناحية البيولوجية.

إلا أننا نصادف أحياناً، بين الأطفال المولودين قبل تمام الحمل، من لا يستطيع لسبب أو لآخر التمتع بحليب أمه. ويعود ذلك إلى الحالة الصحية للطفل، وعدم اكتمال نموه، واختلال فعل المص والبلع. كما أنه ينقطع لبن الثدي أحياناً عند الأم، أو يجف مردوده، مما يجبر الأم على استخدام أنواع الحليب الاصطناعي، التي تعوض حليب الأم.

يفقد الحليب الاصطناعي المعوض لحليب الأم، مجموعة من خواصه الجيدة أثناء عملية الغلي والمعالجة الحرارية (انخفاض كمية الفيتامينات، عدم فاعلية الأنزيمات وعوامل الحماية، ومسح الدسم الجزئي) وهذا ما يجعله غير مساوٍ لحليب الأم.

إلا أنه يؤمن النمو المقبول للأطفال المولودين قبل تمام الحمل أثناء شهرين بعد الولادة.

يستعاض عن حليب الأم المفقود بمساحيق الحليب الاصطناعية، التي تناسب تركيبها وتوافق النسب المئوية العناصر الداخلة في حليب الأم، وهذه المساحيق هي حليب نيدو وكليم وحليب سيملاك وإلى ما هنالك، التي تحتوي على البروتينات وسكر الحليب، والفيتامينات والزيوت النباتية، وأملاح الحديد، وأملاح الصوديوم والبيوتاسيوم، وغيرها من المواد الضرورية لنمو الطفل. يتم الانتقال إلى الحليب الاصطناعي في حال عدم الاكتفاء بحليب الأم على الشكل التالي:

- في اليومين الأولين تعادل كمية مسحوق الحليب 1/8 من حجم الغذاء ويعطى وجبتين أو ثلاث مع حليب الأم.  
في الأيام الثلاثة التي تليها تزداد كمية المسحوق إلى ربع حجم الغذاء أثناء وجبة أو اثنتين.

في نهاية الأسبوع الأول تصبح الكمية نصف حجم الغذاء.

- ثم يتم الانتقال كلياً إلى الحليب الاصطناعي في الأسابيع القليلة التي تلي الأسبوع الأول.

يتوجب على الأم أثناء ذلك مراقبة حالة شهية الطفل، وقدرته على احتمال الأغذية المعطاة له، وشكل الغائط لديه، ونقل هذه المعلومات إلى الطبيب المختص لمعرفة الطفل والعناية به.