

إرضاع طفلك المولود

في شهره السادس إلى الثاني عشر

لا يزال طفلك بحاجة إلى الحليب الطبيعي أو الاصطناعي لاستيفاء احتياجاته الغذائية. لهذا، عليك الاستمرار في إرضاعه الحليب الطبيعي أو الاصطناعي أو الجمع بينهما خلال عامه الأول. وعند بلوغه شهره السادس تقريباً، فيجوز أن يكون جاهزاً لتناول المواد الغذائية الصلبة. علماً أن تناوله للحليب الطبيعي أو الاصطناعي سيقف مع ازدياد أكله للطعام الصلب.

نحن هنا في WIC على استعداد لتقديم يد المساعدة والدعم لك لكي تتعرفي على أفضل الطرق لإرضاع طفلك.

المحافظة على سلامة طفلك وصحته

- احرصي دائماً على أن تغسلي يديك ويدي طفلك قبل بدء إرضاعه وبعد الانتهاء من إرضاعه.
- قدمي نوعاً واحداً جديداً من المواد الغذائية كل مرة، وانتظري بين 2-7 أيام قبل إضافة طعام جديد آخر.
- اطعمي طفلك من طاس صغير وليس من المرطبان أو الحاوية التي يكون طعام الرضيع معلباً فيها، واحرصي أن تتخلصي من أي طعام باقٍ في الطاس بعد أن ينتهي طفلك من أكله.
- ضعي في البراد مرطباناً أو حاويات الطعام المفتوحة. واحرصي على التخلص منها إذا لم تستعملينها في ظرف يومين من فتحها.
- قد تسبب بعض المأكولات تفاعلات حساسية للأطفال، كبيض البيض والأسماك الصدفية. لهذا عليك أن تستشيري طبيب طفلك حول السوابق المرضية التي تعانيتها أسرتك جراء الحساسية ومتى يمكنك بدء إطعام طفلك مثل هذه المأكولات.
- احرصي على الاتصال بطبيب طفلك عندما تشبهين بحدوث تفاعلات حساسية لديه.
- امسحي لثتي طفلك بقطعة قماش لينة مرة واحدة كل يوم. وعند بزوغ أسنانه، احرصي على تنظيفها بكل عناية بفرشاة صغيرة وناعمة.

نصائح مفيدة لإطعام طفلك

- يحتاج الأطفال إلى الوقت والممارسة لتعلم كيفية أكل الطعام. وبما أن طفلك سيبتعرط طعامه في كل مكان، فعليك أن تكوني صبورة واحرصي على تناول طعامك معه، فطفلك يحب أن يراقبك ويصغي لما تقولين له أثناء وجبات الطعام.
- احرصي على تقديم طعام سادة لطفلك دون إضافة السكر أو الملح أو التوابل أو الزبدة، فإنه لا يحتاج إليها.
- قد لا يتقبل طفلك المأكولات الجديدة إلا بعد فترة من الزمن، لهذا عليك أن لا تعطيه في بادئ الأمر إلا مقداراً بسيطاً من طعام جديد ليتذوقه وكوني صبورة، فقد يجرب طعاماً جديداً لمرات كثيرة قبل أن يتعلم أن يتقبله ويحبه.
- استخدمي ملعقة لإطعام طفلك. ودعيه يمسك الملعقة أيضاً. فقد يحاول أن يطعم نفسه بنفسه.
- لا تضعي طعام الرضيع في قنينة الرضاعة. القناني معمولة للحليب الطبيعي والاصطناعي.

ما الأشياء التي عليك أن لا تطعميها لطفلك خلال عامه الأول

حليب البقر والعسل والمكسرات والذرة ورفائق البطاطس وحبث العنب الكاملة والفاكهة المجففة كالزبيب والخضروات النيئة والـ"هوت دوغ" وزبدة الفول السوداني والـ"كاندي".

رسالة من طفلك حول بدء أكل الأطعمة الصلبة للمرة الأولى

في الأشهر القادمة سانتقل من مرحلة الجلوس بنفسه إلى الحبو وتعلم المشي. وخلال مراحل نمو أي أحب أن أكتشف أطعمة ذات طعم وبنية مختلفة. وهذا سيساعدني أن أتعلم لأتقبل وأحب أنواعاً كثيرة من الطعام. وفي البداية، لن أستطيع أن أكل إلا مقادير صغيرة من المواد الغذائية. لهذا أحرص أن أكون قادراً على مضغ وبلع الطعام الطري والمهروس قبل الانتقال إلى أطعمة مقطعة بقطع سميكة أو مفرومة أو غليظة بشكل أكثر. سأتقدم على مهلي. إذا ولد طفلك قبل أوانه، فعليك أن تستشيرني المسؤولة في برنامج WIC عن أحسن وقت لبدء إطعام طفلك الأطعمة الصلبة للمرة الأولى.

قادرة على الجلوس بمساعدة أحد في شهرها السادس إلى الثامن



أكون جاهزة لبدء أكل الأطعمة الصلبة للمرة الأولى عندما:

- يمكنني الجلوس بمساعدة أحد
- أقدر أن أتحكم بحركات رأسي بشكل جيد
- أقبض الأشياء بقبضة يدي وأمسكها
- أضع أصابعي أو ألعابي في فمي
- أبدو رغبة في أكل الطعام عندما يأكل الآخرون أمامي
- أفتح فمي طلباً للطعام
- أغلق شفتي على الملعقة وأبلع الطعام
- أبدأ المضغ



أنواع الأطعمة التي عليك أن تجربها أولاً:

- سيريل للرضع مكون من حب واحد كالأرز أو الشعير أو دقيق الشوفان أو الذرة
- خضار مطبوخة طرية، مصفاة أو مهروسة، كالبازيلاء
- فاكهة مهروسة كصاصة التفاح غير المحلاة
- لحم مهروس جداً للرضع

ابدئي تقديم رشقات الماء لطفلك لتشربها من كوب صغير مفتوح أو ملعقة صغيرة. وابتعدي عن إعطائها العصير، فإنها ليست بحاجة له، فيجوز أن تمتلئ معدتها قبل أن تأكل الأطعمة المغذية لها، كما إن العصير يسبب تسوس الأسنان. وإذا قررتي إعطائها العصير، فلا تعطيها أكثر من ٢ أونصة في اليوم.

وفي وقت لاحق جرّبي إعطائها (في شهرها ٧ إلى ٨):

- خضار تطبخ حتى تطرى ثم تهرس مثل البطاطس الحلوة
- فاصوليا تطبخ حتى تطرى ثم تهرس، مثل الفاصوليا البيضاء الصغيرة
- سيريل للرضع من حبوب مخلوطة أو متعددة الحبوب أو قمح كامل
- حبوب الأرز أو المعكرونة تطبخ حتى تطرى ثم تهرس
- توفو يطبخ حتى يطرى ثم يهرس أو رغييف لحم
- فاكهة طرية مهروسة كالنوز





قادراً أن يحبو في شهره الثامن إلى العاشر

قد أكون الآن في مرحلة الحبو. من المحتمل أن أكون جاهزاً لتذوق مجموعة متنوعة أكثر من الطعام. أطمعيني وجبة الإفطار والغداء والعشاء ولا تنسي إطعامي مأكولات خفيفة بين الوجبة والأخرى. واحرصي دائماً أن أكون جالساً عندما تطعميني وكوني قريبة مني إذا غصيت في أكلي. وعندما يناهز عمري الشهر التاسع، فيجوز أن أبدأ استخدام إبهامي وأصابعي لمسك الأشياء الصغيرة وأحاول إطعام نفسي بنفسني.



أنواع الطعام التي يمكنك أن تجربيها الآن:

- صفار بيض مسلوق ومقطع
- جبن قريش (Cottage)
- عصير الفاكهة للرضع مغموس بلبن سادة
- جرّبي أيضاً إطعام طفلك الأطعمة التالية:
- خضار تطبخ حتى تطرى ثم تقطع، كالجزر
- فاكهة مقشرة طرية مقطعة، كالأجاص الناضج
- قطع صغيرة ورفيعة من الجبن أو الدجاج أو لحم التركي أو السمك المطبوخ
- قطع صغيرة من الخبز المحمص المقطع على شكل مربعات أو قطع بسكويت سادة غير مملح
- فاصوليا صغيرة طرية كالثابتو
- ثمرة الأفوكادو مقطعة وطرية

اسألني المسؤول في برنامج WIC عن عينة لقائمة الطعام اليومية للأطفال في شهرهم ٨ إلى ١٠



تتعلم أن تمشي في شهرها العاشر إلى الثاني عشر

ناهر عمري الآن عاماً واحداً، ويجوز أن استمتع أكل مجموعة متنوعة من الطعام. وقد أحسنتُ ممارسة استعمال الكوب والملقطة والطاس. واستمتع أيضاً بوجودك معي أثناء وجبات الأسرة. وعند عيد ميلادي الأول، يمكنني أن أكل كل شيء تقريباً شرط أن تكون لقمات صغيرة وطرية بشكل كافٍ لمضغها. ويمكنك إعطائي أطعمة ذات بنية أغلظ منها عندما ترين أنني جاهزة لأكلها. أحب أن أطمع نفسي بنفسي وعندما أكل أبعثر الطعام في كل مكان. لا بأس بذلك لأنه يساعدني على اكتشاف الأشياء والتعرف عليها.

أنواع الطعام التي يمكنك أن تجربيها الآن :



- قطع صغيرة من الفاكهة المقشرة الطرية مثل البطيخ
- قطع صغيرة من اللحم المطبوخ كالدجاج أو لحم التركي أو السمك أو لحم البقر المفروم
- قطع صغيرة من الخضار تطبخ حتى تطرى، مثل القرنبيط (الزهرة) أو البازيلاء
- لقمات صغيرة من الباستا أو المعكرونة المطبوخة
- قطع صغيرة من سندويش جبن مشوي
- طعام يؤكل بالأصابع كالسيريال الناشف أو البسكويت غير المملح.

وإضافة إلى ذلك :

- أكل الآن مقداراً أكثر من الأطعمة الصلبة، كما أن أطعمة الرضّع لا تزال مقبولة. حاولي خلط خضار أو لحوم الرضّع مع الأرز والباستا أو وضع فاكهة الرضّع مثل الدراق في جبن قريش (Cottage) أو دقيق الشوفان.
- باشري بإعطائي الكوب أكثر والتقينة أقل. أعطيني حليب طبيعي أو حليب اصطناعي أو ماء لأشربه من الكوب مع وجباتي الغذائية والمأكولات الخفيفة.
- لا أزال أحتاج إلى كل الأشياء الجيدة الموجودة في الحليب الطبيعي. لا يغيب عن بالك، أن الحليب الطبيعي يتغير مع الوقت لتزويد التوازن الصحيح للمواد المغذية عندما أكبر. أرضعيني حليباً طبيعياً لمدة لا تقل عن ١٢ شهراً أو أكثر.

اسألني المسؤول في برنامج WIC عن عينة لقائمة الطعام اليومية للأطفال في شهرهم ١٠ إلى ١٢



BREASTMILK
EVERY OUNCE COUNTS

**ارضعي طفلك حليباً طبيعياً في
عامه الأول أو لمدة أطول من ذلك.**

المبادئ التوجيهية لإرضاع طفلك الحليب الطبيعي والاصطناعي

ليست المقادير التالية للحليب الطبيعي والاصطناعي إلا مبادئ توجيهية عامة إذا كنت تستخدمين القنينة أو الكوب لإرضاع طفلك. قد يرضع طفلك مقداراً أكثر أو أقل من المقادير المدرجة أدناه ويمكن أن يرضع ما بين ٢ إلى ٨ أونصات كل مرة.

٦-٨ أشهر ٢٩-٤٠ أونصة في اليوم

٨-١٢ شهراً ٢٤-٣٢ أونصة في اليوم

اسألني WIC عن الأمور التالية:

- استخدام الكوب لتدريب طفلك الرضيع على الشرب منه
- استحقاقات المواد الغذائية الممتازة للأمهات المرضعات
- أي أسئلة واستفسارات أخرى حول طفلك الرضيع

زوري الموقع الإلكتروني wichealth.org للحصول
على مزيد من المعلومات حول إرضاع طفلك الرضيع.

wichealth.org

للاتصال بـ WIC والخدمات الحكومية الأخرى
في مجتمعك المحلي، يرجى الاتصال بـ 211 أو
1-800-26BIRTH (1-800-262-4784).



تتقيد USDA بتكافؤ الفرص في تقديم الخدمات وفرص التوظيف

DCH-1481-AR

June 2105