

# فطام الطفل بإعطائه مسؤولية إطعام نفسه

هي طريقة طبيعية لتربية أطفال سعداء ومستقلين في تناولهم للطعام.



ما هو فطام الطفل بإعطائه مسؤولية أطعام نفسه؟

- يُقدّم للطفل الرضيع قطعاً كاملة من طعام يتناوله بأصابعه ويستخدم يديه لجلب الطعام إلى فمه كبداية لبدء تناول الطعام الصلب.
- 0 بديل عن الإطعام التقليدي بالملعقة والطعام المهروس.
- 0 الاستمرار في الإرضاع رضاعة طبيعية أو بالحليب الاصطناعي لحدّ عمر السنة.
- يستكشف الرضيع الطعام الموجود أمامه ويقرر متى وكيف يتناوله.
- يجلس الرضيع مع الأسرة ويُقدّم له نفس المأكولات أو ما شابه ذلك.

## الفوائد

- يُعزّز وقت وجبات العائلة.
- يُقدّم قوام ونكهات مختلفة.
- يُقلّل من احتمال كون الطفل صعب الإرضاء في تناول الطعام.
- يُسهّل بشكل أكثر الانتقال إلى طعام المائدة.
- يُشجّع تناول المأكولات الطازجة والكاملة.
- يطرّو منبهات الجوع والامتلاء.

## هل هو استرجاع (Gagging) أو اختناق (Choking)؟

أعرفي الفرق بينهما:

- الاسترجاع هو صوت دمدمة وسعال وبصق الطعام من الفم - ومع ذلك فالطفل قادر على تحريك الهواء والطعام.
- الاختناق هو عندما يكون هناك شيء عالق في مجرى الهواء ويحتاج إلى عناية فورية.
- تجنّبي إعطاء طفلك مأكولات مثل النقانق (هوت دوغ)، والحلوى السكرية (كاندي)، والمكسرات، والبذور، والفشار، وحب عنب كامل، والتفاح، والفواكه المجففة مثل الزبيب والخضروات النيئة كالجزر وقطع كبيرة من زبدة المكسرات.

## متى وكيف تكون المباشرة بذلك بأمان

متى:

- عندما يُظهر الرضيع استعداداه لذلك، وعادة ما يكون ذلك عند بلوغ ستة أشهر من العمر تقريباً.
- عندما يُظهر اهتمامه في تناول الطعام.
- عندما يستطيع الجلوس بدون مساعدة (غير منحنى).
- عندما يتوقّف عن دفع الأشياء من فمه بلسانه.

كيف:

- يجلس الطفل منتصباً في كرسي آمن.
- أعط الأطعمة المناسبة لعمر الرضيع أو مرحلة عمره.
- 0 قطع صغيرة ومن السهل مسكها.
- 0 ليّنة بشكل يسهل عليه هرسها بين أصابع يديه.
- قدّمي له قليلاً من الأطعمة في وقت واحد.
- قدّمي له مقدار أونصة واحدة أو أونصتين من الماء في كوب بين اللقمات.
- لا تتركي الرضيع لوحده مع الطعام أبداً.

## أفكار عن غذاء آمن

حبيب إفطار «سيريال» للأطفال الرضع: مخبوز على شكل «مافين» و «بانكيك»، أو ملتف حول فاكهة، أو مهروس مثخن معلّب بمربطانات.



طعام مهروس للأطفال الرضع: مخلوط مع ال «سموئي» أو صلصة الباستا (المعكرونة)، أو اللبن (يوغرت)، أو مفروش على خبز محمص «توست».



الفواكه والخضروات: قطع من الجزر والكوسى والبطاطا المطبوخة على البخار أو محمّرة في الفرن، أو شرائح الطماطم، الموز، الخوخ، البطيخ، الكيوي، والبرتقال.



بروتين: لحوم (كرات اللحم، رغيغ اللحم، لحوم مطبوخة على نار خفيفة ومقطّعة)، وسمك بدون عظم (سردين، تونة، كعكة السمك، شريحة سمك)



أخرى: بيض، توفو، فاصوليا، لبن (يوغرت)، جبنة قريش (Cottage Cheese)، جبنة مبشورة أو مشرّحة، حمص.



لن تستثني ادارة الخدمات الصحية والانسانية لولاية ميشيغان أي فرد أو مجموعة من المشاركة في برامجها، أو رفض الاستحقاقات، أو بالتمييز ضدّهم بسبب العرق أو الجنس أو الدين أو السن أو الأصل القومي أو اللون أو الطول أو الوزن أو الحالة الاجتماعية أو تحديد الجنس أو التعبير أو التوجه الجنسي أو الاعتبارات الحزبية أو الإعاقة أو المعلومات الوراثية التي لا علاقة لها بأهلية الشخص.



MDHHS-Pub-1566 (6/22)

مقتبس من برنامج WIC بمقاطعة في Washtenaw

هذه المؤسسة ملتزمة بتكافؤ الفرص في الأعمال التي تقدّمها.