



سلطنة عمان - وزارة الصحة  
المديرية العامة للشؤون الصحية  
دائرة التثقيف والإعلام الصحي  
دائرة التغذية

# الرضاعة الطبيعية الخالصة والأطعمة المكملية .... تعزز النمو السليم للطفل



الرضاعة الطبيعية والأطعمة المكملية





## المحتويات

### الرضاعة الطبيعية

|    |                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|
| ١  | فوائد ومزايا حليب الأم .....                        |
| ٣  | فوائد ومزايا الرضاعة الطبيعية .....                 |
| ٣  | مزايا الرضاعة الطبيعية بالنسبة للطفل .....          |
| ٤  | مزايا الرضاعة الطبيعية بالنسبة للأم .....           |
| ٤  | مخاطر التغذية الإصطناعية .....                      |
| ٥  | تدفق حليب الأم من الثدي ومدى كفايته للطفل .....     |
| ٦  | العوامل التي تساعد على إنتاج وإدرار حليب الأم ..... |
| ٦  | علامات حاجة الطفل إلى الرضاعة .....                 |
| ٦  | الوضع الصحيح لإنجاح الرضاعة الطبيعية .....          |
| ٧  | كيف يبدأ الطفل بمص الحلمة .....                     |
| ٨  | علامات التغذية الكافية للطفل .....                  |
| ٨  | إجعلني من الرضاعة الطبيعية متعة لك ولطفلك .....     |
| ٩  | العناية بالثديين طول فترة الرضاعة الطبيعية .....    |
| ١٥ | تغذية الأم المرضع .....                             |
| ١٧ | دور الأب في تغذية الطفل الرضيع .....                |
| ١٨ | تساؤلات الأم المرضع .....                           |

### الأطعمة المكملية

|    |                                                                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|
| ٢٢ | عند بداية إعطاء الطفل الأطعمة المكملية .....                                  |
| ٢٣ | لماذا الإستمرار في الرضاعة الطبيعية بعد عمر ٦ أشهر .....                      |
| ٢٤ | إحرصني على تقديم الأطعمة التالية يومياً لطفلك .....                           |
| ٢٥ | جدول يوضح كمية الطعام التي يجب أن يقدم للطفل خلال اليوم ...                   |
| ٢٦ | نصائح هامة عند تقديم الأطعمة المكملية .....                                   |
| ٢٦ | خمس مفاتيح رئيسية يجب أن تتوفر لكي يكون الطعام آمن .....                      |
| ٢٨ | عند نهاية الشهر السادس .....                                                  |
| ٢٩ | خطوات إعطاء الطفل وجبته المكملية .....                                        |
| ٣١ | إذا رفض طفلك الطعام الذي تقدمينه له عليك بالآتي .....                         |
| ٣٨ | أمثلة للأطعمة التي يمكن تقديمها للطفل عند نهاية الشهر السادس حتى ١٢ شهر ..... |
| ٣٩ | طريقة إعداد وجبة خفيفة للطفل من الشهر التاسع وحتى الثاني عشر .....            |
| ٤٠ | الأطعمة التي لا تعطى للطفل في عامه الأول .....                                |
| ٤١ | عمر الطفل سنة فما فوق .....                                                   |
| ٤٢ | عندما يمرض الطفل .....                                                        |
| ٤٣ | الوجبات المقترحة لتغذية الطفل من الصباح وحتى المساء .....                     |





# الرضاعة الطبيعية







قال تعالى ( والوالدان يرضعن أولادهن حولين  
كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة ) صدق الله العظيم  
سورة البقرة (٢٣٣)

## مقدمة

**حليب الأم وده هو الغذاء الأفضل**

**والأمثل للطفل حديث الولادة فهو مصدر لكافة العناصر**

**الغذائية التي يحتاجها خلال الستة أشهر الأولى من عمره**

إذ تتبنى وزارة الصحة السياسة الوطنية لتغذية الرضع وصغار الأطفال وتشجع عليها في كافة المؤسسات الصحية بما في ذلك المستشفيات والعيادات الخاصة بالسلطنة، باعتبار أن الرضاعة الطبيعية تشكل مصدراً هاماً لتغذية الطفل حتى بلوغه عامين من العمر .

والرضاعة الطبيعية الخالصة هي حليب ثدي الأم فقط من غير إضافة ماء أو عصير وغيره لمدة ستة أشهر . والإستمرار بالرضاعة الطبيعية لمدة سنتين مع إدخال الأطعمة تدريجياً في نهاية الشهر السادس .

ويجب البدء في إرضاع الطفل من ثدي أمه بعد الولادة مباشرة أي خلال الساعة الأولى من الولادة لأن ذلك يزيد من إفراز وإدرار الحليب . أما في حالة الولادة القيصرية فبإمكان الأم إرضاع طفلها بعد أن تستعيد وعيها مباشرة .



كما توصي وزارة الصحة بملامسة جسد الطفل بجسد أمه مباشرة بعد الولادة ، وإبقاء الطفل مع أمه في نفس الغرفة للتقليل من مخاطر العدوى من الأشخاص الآخرين. وذلك يساعد على التعرف على علامات





الجوع لديه كما أن وجود الطفل مع أمه يزيد ثقتها بنفسها حول رعاية الطفل. يعتبر هذا الكتيب دليل مرجعي للأمهات قبل أن يبدأ بإرضاع أطفالهن وخاصة عند ولادة الطفل الأول لمعرفة فوائد ومزايا الرضاعة الطبيعية للأم ذاتها ولطفلها، ومعرفة مخاطر التغذية الإصطناعية ، والعوامل التي تساعد على إنتاج وإدرار حليب الأم اللازم لإرضاع الطفل ، وكذلك الوضع الصحيح والمريح للأم والطفل أثناء عملية الرضاعة نفسها ، بالإضافة إلى معرفة طرق إنجاح الرضاعة الطبيعية وكيفية مواجهة بعض الصعوبات والتغلب عليها ، وكذلك معرفة التوصيات والنصائح للأم العاملة وأهمية التغذية السليمة للأم المرضع خلال فترة الرضاعة ، وأيضاً أهمية دور الأب في هذه الفترة وبعض المعلومات الضرورية لمساعدة وتشجيع الأم المرضع على الإستمرار في الرضاعة الطبيعية.

ولما كان حليب الأم لا يستوفي إحتياجات الطفل بعد عمر ستة شهور ، فإن هذا يتطلب إضافة أطعمة مكملة تساعد في سد متطلبات النمو السريع للطفل وتحميه



من الإصابة بسوء التغذية وتقوي مناعته ومقاومته للأمراض ، غير أن إضافة هذه الأطعمة مبكراً تشكل خطراً على صحة الطفل لأن جهازه الهضمي يكون غير قادر على هضم مثل هذه الأطعمة .





## فوائد و مزايا الرضاعة الطبيعية:

عزيزتي الأم ...

تعد الرضاعة الطبيعية الغذاء الأمثل للرضيع خلال المراحل الأولى من عمره خاصة الشهور الستة الأولى ، حيث أن حليب الأم :

❖ إقتصادي فهو جاهز دوما ولا يحتاج إلى وقت لتحضيره .

❖ متوفر بكميات مناسبة .

❖ ذات حرارة ملائمة .

❖ طازج وخفيف على معدة الطفل لأنه سهل الهضم إلى جانب أنه نظيف وخال من الجراثيم لذلك ثبت أن أطفال المرضعات اللاتي يحافظن على إرضاع أطفالهن أقل عرضة للإصابة بكثير من الأمراض خصوصا تلك المعدية كالإلتهابات المعوية .

## مزايا الرضاعة الطبيعية بالنسبة للطفل:

❖ تلعب دورا كبيرا في توثيق العلاقة بين الأم ورضيعها لذلك تحقق الراحة النفسية لها ولطفلها وهذا بدوره يساهم في النمو المتوازن و الجسم السليم للطفل .

❖ تزيد من مناعة الطفل وتحميه بالإصابة من العديد من الأمراض والحساسية المختلفة حيث أن أول حليب يخرج من ثدي الأم يحتوي على مادة صفراء (اللبء) غنية بالمواد الغذائية والمواد الواقية لذا من الضروري إرضاع الطفل خلال الساعة الأولى بعد الولادة مباشرة .

❖ حرارة حليب الأم مناسبة لجسم الطفل وبالتالي تتحقق الرضاعة الطبيعية من شعور الطفل بالدفيء والإحساس بحنان الأم .







## مزايا الرضاعة الطبيعية بالنسبة للأم:

❖ الرضاعة تحقق الراحة النفسية للأم إلى جانب زيادة ثقتها بنفسها والإحساس بالأمومة وإكتمال أنوثتها .

❖ تساهم في عملية إنقاص الوزن و إستعادة الرشاقة.



❖ تساعد في تقليص حجم الرحم ورجوعه إلى حالته الطبيعية لذا تساهم الرضاعة في الأيام الأولى في منع حدوث نزيف ما بعد الولادة.

❖ كثير من الدراسات كشفت أن معدلات الإصابة بسرطان الثدي كانت أكثر في النساء اللاتي لا يرضعن أولادهن مقارنة باللاتي يرضعن أطفالهن.

❖ الرضاعة تساهم في نجاح عملية المباشرة حيث إتضح أنها تعمل على تأخير حدوث الحمل شرط أن تكون عملية الرضاعة منتظمة وسليمة.

## مخاطر التفضية الإصطناعية

❖ إعطاء طفلك وجبات إضافية من الحليب الصناعي يؤدي إلى قلة إنتاج وإدرار حليبك .

❖ بعض الأطفال يعانون من مشاكل في هضم الحليب الصناعي.

❖ قد يجد الطفل صعوبة في تعلم مص ثدييك بعد تعوده على مص حلمة زجاجة الإرضاع مما يؤثر على استمرار في الرضاعة الطبيعية .



❖ زيادة التعرض للإصابة بالأمراض التنفسية مثل :

الربو وأمراض الجهاز التنفسي .

❖ زيادة تعرض الرضيع للحساسية .

❖ تدني التطور الذهني للطفل .

❖ زيادة تعرض الرضيع للعدوى وتفشي الأمراض

عن طريق الحليب الملوث مثل إلتهاب السحايا ، الإسهال ، الإلتهاب المعوي القولوني وعدوى المسالك البولية





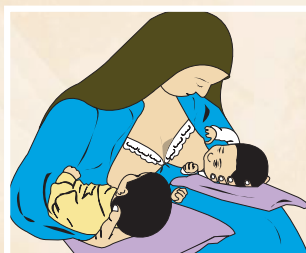
- ❖ زيادة التعرض للإصابة بالسرطان في مرحلة الطفولة .
- ❖ زيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة و أمراض القلب والالتهابات المعوية.
- ❖ فرط زيادة الوزن عند الكبر .
- ❖ زيادة احتمالات الوفاة .

### تدفق حليب الأم من الثدي ومدى كفايته للطفل:

يبدأ تدفق حليب الأم بعد الولادة مباشرة حيث أن أول ما ينزل من الثدي هو اللبء المادة الضرورية في الوقاية من الأمراض، وتستمر لفترة من ٣-٤ أيام ومن حكمة الله تعالى أن اللبء يتدفق بشكل بطيء وذلك حتى يتمكن الطفل الرضيع من تعلم عملية المص والبلع.

يمتاز حليب الأم بالتدفق التدريجي ليتناسب مع سعة معدة الطفل وكونه أول غذاء يتلقاه معدته فمن الطبيعي أن يبدأ المولود بتلقي كميات بسيطة و متفاوتة من الحليب خاصة في الأسبوع الأول وبصورة متكررة والجدول التالي يوضح سعة معدة المولود خلال الأسبوع الأول:

|              |              |                 |
|--------------|--------------|-----------------|
| اليوم الأول  | ٥-٧ مل لتر   | ١ ملعقة صغيرة   |
| اليوم الثاني | ١٠-١٣ مل لتر | ٢-٣ ملعقة صغيرة |
| اليوم الثالث | ٢٢-٢٧ مل لتر | ١,٥ ملعقة كبيرة |
| اليوم الرابع | ٣٦-٤٦ مل لتر | ٢-٣ ملعقة كبيرة |
| اليوم الخامس | ٤٣-٥٧ مل لتر | ٣-٤ ملعقة كبيرة |



إن حليب الأم كاف لإرضاع توأمين فالثديان قادران على إنتاج حليب يكفي الإثنين معا و لا توجد علاقة بين حجم الثديين وكمية الحليب.







## العوامل التي تساعد على إنتاج وإدرار الحليب الأم :

- ❖ إمتصاص الطفل للحلمة حيث أنه عندما يمتص الطفل الثدي، ترسل الأطراف العصبية في الحلمة إشعاراً إلى المخ الذي يحفز الهرمونات على الإفراز وهذا بدوره يساعد على إنتاج وإدرار الحليب أما إذا توقف الطفل عن الإمتصاص يتوقف إنتاج وإدرار الحليب.
- ❖ العوامل النفسية التي تحفز من إدرار الحليب مثل الإيمان والسعادة والثقة والهدوء والإسترخاء من أهم العوامل المدرة بعكس الخوف والقلق والتوتر.

## علامات حاجة الطفل إلى الرضاعة:

- ❖ عزيزتي الأم هناك إشارات تصدر من طفلك تدل على أنه بحاجة إلى الرضاعة:
- ❖ لحس الشفتين بلسانه.
- ❖ وضع اليدين في الفم.
- ❖ تحريك الذراعين والساقين.
- ❖ الصراخ وإصدار الأصوات.
- ❖ تدوير رأسه باتجاه الجسم.

## الوضع الصحيح لإنجاح الرضاعة الطبيعية

يجب على الأم :

- ❖ أن تجلس في وضع صحيح ومريح بحيث تستطيع أن تسند ظهرها إلى حائط أو كرسي أو وسادة .
- ❖ أن تضع طفلها في حضنها ويكون جسمه كله في مواجهة الثدي وليس رأسه فقط .
- ❖ أن تضم الأم طفلها بذراعها من مؤخرة كتفه وليس من مؤخرة رأسه .
- ❖ بإمكان الأم أن ترضع طفلها وهي مستلقية على جنبها ، فإذا كان تدفق الحليب سريعاً تستطيع الأم الإستلقاء على ظهرها ووضع الطفل فوقها ، لأن ذلك سيخفف من سرعة تدفق الحليب .





## كيف يبدأ الطفل بمص الحلمة:

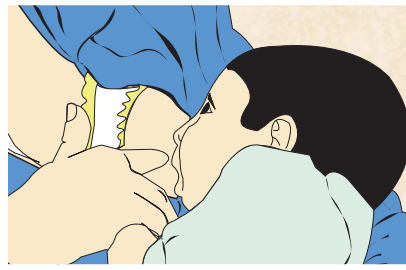
١. يثار انتباه الطفل بلمس خده أو طرف فمه بالحلمة أو بالإصبع.



٢. عندما يفتح الطفل فمه أمسكي بثديك واضغطي عليه برفق لإخراج بعض الحليب ثم يضم الطفل إلى الثدي مع مراعاة إسناد رأسه من الخلف.



٣. إذا أخذ الطفل الحلمة كلها وجزء كبير من هالة الثدي في فمه فهذا دليل أن الطفل في الوضعية السليمة للرضاعة أما إذا لم تكن الحلمة كلها وجزء كبير



من الهالة داخل فم الطفل فإن الام ستعاني من بعض الآلام وفي هذه الحالة، على الأم إخراج الحلمة من فم الطفل بوضع طرف إصبعها بلطف وإخراج

الحلمة ومعاودة وضع الثدي من جديد بالطريقة السليمة.

**الطريقة الغير صحيحة في الإرضاع تعرضكِ لتقرحات فالحلمة**





## علامات التضحية الكافية للطفل:

تستطيعين التأكد عزيزتي من أن طفلك قد حصل على كفايته من الحليب بملاحظة الآتي:



- النوم المنتظم بين كل رضعة والتي تليها.
- التبول لأكثر من ٦ مرات خلال اليوم الواحد.
- التبرز لأكثر من مرتين يومياً.
- زيادة في وزن الطفل مع تقدم عمر الطفل.

## إجعلي من الرضاعة الطبيعية متعة لك ولطفلك

- \* إرتدي ملابس واسعة ومريحة وكذلك حمالة صدر ( قطنية مريحة ) .
- \* أحرصي أن تكوني مرتاحة أثناء الرضاعة ومستعدة نفسياً لذلك، وتحاشي القلق والإزعاج ، ومن المفيد أن تتناولي كأساً من السوائل قبل أو أثناء الإرضاع .
- \* أرضعي طفلك كلما رغب في ذلك وحسب المدة التي يرغبها ، وغالبا ما تتراوح مدة الإرضاع على كل ثدي بين ( ٢٠-٣٠ ) دقيقة ولكنها تختلف من طفل إلى آخر .

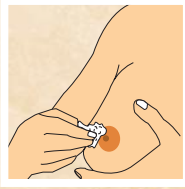
إحرصي على تقديم الثديين للطفل في كل رضعة ، فإذا لم يكن رغباً في الرضاعة من الثدي الآخر فيمكنك أن ترضعيه منه بعد حوالي ساعتين .







\* يجب إرضاع الطفل في الليل إذا رغب في ذلك خاصة في الأسابيع الأولى بعد الولادة وسرعان ما يستقر الطفل على مواعيد محددة .



\* سيتوقف الطفل عن مص الحلمة عندما يحصل على كفايته من الحليب ، وفي هذه الحالة يجب عليك ترك الحلمة كي تتشرب بنفسها أو إمسحها بقطعة قماش نظيفة دون غسل الحلمة .

\* إحملني طفلك على كتفك في وضع عمودي ثم قومي بتدليك ظهره بلطف في حركات دائرية لأن ذلك سيساعده على التجشؤ وإخراج الهواء الذي ابتلعه أثناء الرضاعة أوضع بطن الطفل على فخذك والقيام بالتدليك على ظهره بلطف في حركات دائرية.

### الصيانة بالشدين طوال فترة الرضاعة الطبيعية:

❖ من الطبيعي حدوث إدرار للحليب من الشدين خلال الأسابيع الأولى للولادة، لذلك يفضل أن ترتدي الأم قطع من القطن النظيفة لتمتص الحليب المتدفق مع مراعاة تغييرها كلما تبللت و تغيير حمالات الصدر مرتين.

❖ غسل الشدين بالماء النظيف دون إستخدام الصابون وتعريضهما للهواء حتى تنتهوى وتجف.

❖ لبس ملابس مريحة وغير ضيقة وحمالات صدر قطنية وحجمها مناسباً لحجم الثدي.

❖ تدليك الشدين مرتين على الأقل في اليوم و أثناء الرضاعة.

❖ يفضل أن تقوم الأم بعصر الحليب باليد حتى تخفف من إمتلاء الشدين مع القيام بحفظ الحليب المعصور لوقت الحاجة بدلا من التخلص منه .





## ولعصر الحليب بالطريقة السليمة إليك الخطوات التالية:

١. اغسلي اليدين جيدا بالماء والصابون وجفيفهما.
٢. إستخدمي كوب نظيف وذلك بغسله وسكب ماء مغلي فيه وتركه لمدة ١٠ دقائق لقتل الجراثيم وتعقيمه.
٣. ضعي الكوب على الطاولة أو إمسكيه بإحدى يديك و إنحني إلى الأمام مع إسناد إحدى الثديين باليد الأخرى .
٤. ضعي إبهامك على هالة الثدي فوق الحلمة والسبابة تحت الحلمة ثم قومي بضغط الإصبعين معا على هالة الثدي حيث يقع الضغط على جيوب الحليب الموجودة تحت هالة الثدي.
٥. كرري الضغط عدة مرات ، فالحليب قد لا ينزل في البداية ولكن مع تكرار عملية الضغط سيبدأ بالنزول ، و قد يندفع في خطوط قوية إذا كان الإدراج نشيطا.



٦. يفضل أن لا تعصري الحلمة نفسها، وأن لا تحركي إصبعي للخارج على سطح الحلمة فإن ذلك لن يؤدي إلى عصر الحليب، و سيشعرك بالألم والوخز تماما مثل قيام الطفل بلمص الحلمة دون الهالة.
٧. بإمكانك إستخدام جهاز شفط الحليب مع مراعاة تعقيم الجهاز في ماء مغلي قبل كل إستخدام.



٨. قومي بوضع الجزء المتسع من أنبوب الشفط على الحلمة ومنطقة هالة الثدي و تأكدي من أن الزجاج يلامس البشرة المحيطة بالحلمة ثم إبدأي عملية الشفط بسحب ذراع الشفاطة. كرري السحب حتى يبدأ الحليب بالتدفق.
٩. قومي بحفظ الحليب في إناء معقم لحين الحاجة، ويمكن حفظه في درجة حرارة الغرفة لمدة ساعتين أما إذا كان فترة حفظه أطول ينبغي حفظه في الثلاجة على النحو التالي:





- درجة حرارة الغرفة المكيفة لمدة ستة ساعات.
  - يحفظ في الثلاجة لمدة أقصاها ٧ أيام.
  - يحفظ لمدة أسبوعين في وحدة التجميد ذات الباب المشترك مع الثلاجة.
  - تحفظ لمدة ٣ أشهر في وحدة التجميد ذات الباب المنفصل عن الثلاجة .
  - تحفظ لمدة ٦ أشهر في وحدة التجميد العميق.
  - ١٠ .يتم تدفأة الحليب في حوض ماء دافئ وليس ماء مغلي قبل إعطائه للطفل.
  - ١١ .قدمي الحليب المعصور للطفل بإستخدام الكوب والملعقة.
- بعض المشاكل التي تعيق الرضاعة الطبيعية وكيفية التعامل معها:



## ● المشاكل الصميمة:

### إحتقان الثدي:

- ❖ غالبا ما يحدث في الأسبوع الأول بعد الولادة بسبب تكاثر الحليب في الثدي ويسبب إحتقاناً وألماً شديداً، وتصبح الحلمة مفلطحة ويصعب إرضاع الطفل.
- ❖ أخذ حمام دافئ يساعد في تخفيف الألم.
- ❖ تدليك الرقبة والكتفين يساهم في إسترخاء العضلات وإدراج الحليب.
- ❖ وضع كمادات دافئة على الثدي المحتقن وتدليكه بلطف قبل عملية الرضاعة.
- ❖ وضع كمادات باردة بعد عملية الرضاعة.
- ❖ المحافظة على إرضاع الطفل والتخلص من الحليب الزائد بعصر الثدي باليد أو الشفاطة.



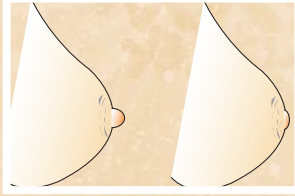




## الحلمة القصيرة أو المفلطحة :

لا تشكل طول أو قصر الحلمة مشكلة رئيسية في الرضاعة إذ أن أهم ما في الأمر هو أن تكون الحلمة وهالة الثدي معا قابلتين للمص لإتمام عملية الرضاعة.

❖ بالرغم من أن الكثير من الحلمات القصيرة أو المفلطحة تتطور و تتحسن بعد الولادة عندما يبدأ الطفل بمصها، إلا أن بعض الحلمات لن يطرأ عليها تحسن.



❖ إذا لاحظت أن الحلمة غير طبيعية عليك بإستشارة الطبيبة و لكن في معظم الحالات يتمكن الرضيع من مص الحلمات على إختلاف أشكالها.

## الحلمات المتقرحة أو المتشققة :

❖ قد تحدث نتيجة الإرضاع في الوضع الخاطئ أو في حالة أن الطفل لا يضع الحلمة وجزء كبير من الهالة في فمه فتبدو الحلمات حمراء.

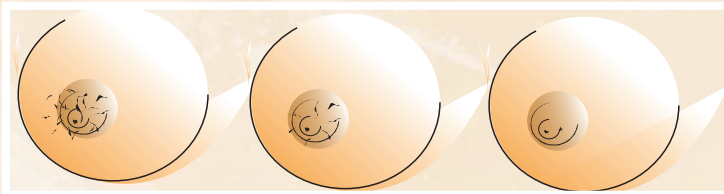
❖ محاولة الإرضاع من الثدي السليم، مع التأكد من الوضعية السليمة للرضاعة بحيث تكون الحلمة و جزء كبير من هالة الثدي داخل فم الطفل بالشكل الصحيح.

❖ عصر الحليب من الثدي المصاب للتقليل من كمية الحليب المتدفقة، وإعطاء الحليب المعصور للطفل.

❖ يجب أن يرضع الطفل قبل أن يجوع كثيرا كي لا يمتص الحلمة بقوة.

❖ يفضل عدم التكرار في غسل الحلمة وتجنبني غسلهما بالصابون تجنبنا لجفافهما.

❖ بإمكانك عصر قطرة من الحليب ودهنها حول الحلمة المتقرحة والهالة وتعريضها للهواء حتى تجف.





## التهاب الحلمة :

- ❖ تحدث في الأسابيع الأولى من الولادة و غالبا ما يكون نتيجة إتهاب فطري (بسبب الفطريات) يظهر على شكل إحمرار في الحلمة وقد تكون مصحوبة ببعض التشققات بحيث تشعر الأم بألم وحرقان في الحلمة المصابة و قد يمتد إلى باقي الثدي .
- ❖ يسهل إنتقال الإلتهاب من الأم إلى الطفل عن طريق الرضاعة، وبالتالي قد ينتقل إلى الثدي السليم.
- ❖ يفضل الإستمرار في إرضاع الطفل من الثدي السليم فقط، والتوجه لإستشارة الطبيبة وأخذ العلاج.
- ❖ عصر الحليب من الثدي المصاب والتخلص منه وعدم إعطائه للطفل بعد كل رضعة.



- ❖ غسل الحلمة بالماء الدافئ مرة في اليوم دون إستعمال الصابون وتركها للتهوية حتى تجف، ويفضل إستخدام حمالات الصدر القطنية و تجنب الحمالات المصنوعة من الألياف الصناعية.
- ❖ الإلتزام بالعلاج الخاص بالألم والرضيع حسب إرشادات الطبيبة.

## التهاب الثدي

قد تحدث نتيجة:

- ❖ الإقلال من الرضاعة مع عدم تفريغ الثدي بدرجة كافية.
- ❖ الإرضاع في الوضع الخاطئ.
- ❖ تظهر على شكل ألم وإحتقان وإحمرار في الثدي، و غالبا ما تحدث في ربع واحد من الثدي و تكون مصحوبة بإرتفاع في الحرارة وصداع وإجهاد.
- ❖ الإمتناع عن إرضاع الطفل من الثدي المصاب لحين الشفاء.
- ❖ عمل كمادات دافئة على الثدي مع أخذ قسط كافي من الراحة.
- ❖ الإستمرار في الإرضاع من الثدي السليم و عصر الحليب من الثدي المصاب والتخلص منه دون إعطائه للطفل.
- ❖ إستشارة الطبيبة والإلتزام بالعلاج حتى لا تتضاعف الإصابة.



## إنسداد قنوات الحليب

❖ قد يحدث إنسداد في إحدى القنوات المدرة للحليب فلا يتم تصريف الحليب

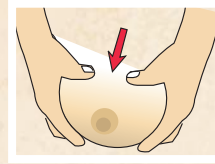


الموجود فيها فتتكون نتيجة لذلك كتل مؤلمة.

❖ إرضاع الطفل من الثدي المصاب، و في أثناء الرضاعة قومي بتدليك الثدي ابتداءً من أسفل الإبط وباتجاه الحلمة.

❖ وضع كمادات دافئة على الثدي المصاب حتى

تساعد في تصريف الحليب، و تغيير و وضعية الجلوس في كل رضعة.



## الأم العاملة وإستمرار الرضاعة.

تستطيع الأمهات العاملات أو الأمهات الملتحقات بالدراسة أن يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية وذلك عن طريق:

❖ عصر الحليب باليد أو بإستخدام جهاز الشفط وحفظ الحليب إلى وقت الحاجة.

❖ حفظ الحليب المعصور في درجة حرارة الغرفة لساعتين فقط وإذا دعت الحاجة

لحفظه لفترات أطول فيفضل حفظه في الثلاجة حيث يمكن حفظه حتى ٧ أيام.

❖ إستخدام الحليب المعصور لإطعام الرضيع في البيت عند أوقات الرضاعة بدلا

من استخدام بدائل حليب الأم كالحليب الصناعي و حليب الأبقار.

❖ قبل تقديم الحليب للطفل يجب تدفئته في حمام دافئ إذا كان محفوظا في

الثلاجة مع مراعاة عدم تسخينه على النار مباشرة أو الميكرويف.

❖ يفضل إعطاء الرضيع الحليب المعصور بإستخدام الكوب أو المعلقة.

❖ يجب التخلص من الحليب المعصور بعد تدفئته في حالة عدم إستخدامه.



## تغذية الأم المرضع:

من الضروري أن تهتم الأم بغذائها خلال فترة الرضاعة إذ أثبتت الدراسات أن هناك صلة بين ما تتناوله الأم وكمية العناصر الغذائية المتواجدة في حليبها خصوصا الفيتامينات والمعادن، والجدير بالذكر أيضا أن الأم المرضعة تستعيد وزنها الطبيعي أسرع من الأم التي لا ترضع طفلها لذا لا ينبغي لها أن تتبع حمية غذائية بهدف إنقاص وزنها، لذا كل ما عليها فعله هو تناول غذاء صحي ومتوازن يحتوي على جميع العناصر الضرورية يوميا مثل:



## البروتين

- تزيد نسبة إحتياج الأم للبروتين لبناء الأنسجة الحيوية ونموها أهمها الغدد المنتجة للحليب .

## مصادره

- اللحوم بأنواعها (الدواجن والطيور واللحوم الحمراء والبيض).
- منتجات الألبان بأنواعها (حليب- لبن-روب-زبادي-لبنة-الأجبان بأنواعها).
- البقول والحبوب بنسبة بسيطة.

## المصادر وأهمها:

### 1- الكالسيوم

- ضروري للبناء والمحافظة على العظام والأسنان السليمة.
- مهم في حركة العضلات.
- يساعد في تنخثر الدم.

## مصادره

- منتجات الألبان بأنواعها.
- الخضروات الورقية الداكنة مثل السبانخ.
- عظام سمك السردين الصغير .



## 2- الحديد

يلعب دورا مهما في تكوين خلايا الدم ونقل الأكسجين، و يعتبر من أهم المعادن التي تنقص من جسم الأم بسبب الحمل و الرضاعة.

### مصادره

- اللحوم الحمراء خاصة الكبد.
- البقوليات.
- صفار البيض.
- الفواكه المجففة.
- الخبز والحبوب المدعمة.

## 3- الفسفور

- يلحق الكالسيوم في وظائفه المتعلقة بسلامة العظام وبناء الأسنان وبعض الهرمونات بالجسم.

### مصادره

- منتجات الألبان.
- الأطعمة الغنية بالبروتين.

## الفيتامينات وأهمها:

### فيتامين أ.

وهو عنصر حيوي في نمو عدد من أنسجة الجسم ونجده في :

- الكبد (لحوم / دجاج).
- صفار البيض.
- الفواكه الصفراء كالشمام.
- الكوسة والخضروات الداكنة كالسبانخ.
- البطاطا الحلوة والقرع والجزر.

### فيتامين ج.

- ضروري لضمان أنسجة صحية سليمة وإلتئام الجروح .
- المحافظة على صحة العظام والأسنان.
- له دور مهم في تقوية الأوعية الدموية.





وهو مهم في الوقاية ضد الأنيميا إذ أنه يساعد الجسم على إمتصاص الحديد من الأطعمة ونجده في :

- الفواكه الحمضية الطازجة (البرتقال واليوسفي والجريب فروت والكيوي والفراولة والليمون) المانجو- الشمام- الفافاي.
- الخضروات الطازجة مثل (الطماطم والبازلاء والملفوف والفلفل الرومي والقرنبيط الأخضر).

### دور الأب في تضيئة الطفل الرضيع :

- \* شجع زوجتك وحثها على الإرضاع طبيعياً فهي تحتاج لهذا التشجيع .
- \* كن حنوناً على زوجتك فالإرضاع يجعلها أكثر حساسية وعاطفية.
- \* كن صبوراً ومتفهماً ، فالطفل يجب أن يكون أهم أولوياتك .
- \* إذا كان في الإمكان شارك في وقت الرضاعة الطبيعية ، فإن حضورك يقوي علاقتك بالطفل والام .

- \* أعط الأولوية لطفلك وتذكر أن فترة الرضاعة الطبيعية مؤقتة، فلا تشتري الحليب المعبأ أو الإصطناعي ولا اللهايات .



- \* ساعد زوجتك في حمل الطفل لإخراج الهواء « التجشأ » بعد الرضاعة.

- \* ساهم في رعاية طفلك : تغيير الحفاض ، الإستحمام ، في اللباس وتهيئة الطفل للعب كلما أمكن.

- \* بادر بمشاركة الطفل اللعب خلال اليوم.
- \* حاول أن تعتني بأطفالك الآخرين لتفادي شعورهم بالغيرة والنبت لمجئ طفل جديد .

- \* الاهتمام بنظافة المنزل والمتطلبات الأخرى مثل التسوق ورعاية إحتياجات الأطفال أو المقيمين في المنزل (الجدّة/الجد).

**العلاقة الجيدة المتينة بين الزوجين مهمة لانجاح الرضاعة الطبيعية**







## تساؤلات الأم المرضع

### ١ - كيف يمكنني التأكد من أن كمية الحليب كافية لطفلي ؟

من أهم العلامات التي نتعرف بها على كفاية الحليب هو شبع الطفل ، والنوم في أوقات كافية مابين الرضعات ، وأكثر الطرق التي يمكن أن نتأكد منها أن حليب الثدي يكفي الطفل هو متابعة وزنه وملاحظة أن كمية بول الطفل طبيعية ولون بوله غير غامق .

### ٢ - طفلي يبكي حتى بعد الرضاعة .. ماذا أفعل ؟

إبحثي عن الأسباب التي قد تسبب ذلك ، فقد يكون طفلك جائعاً أو متعباً ويرغب في النوم أو لديه مغص ، كذلك قد يكون السبب أن الأم لم تستخرج الهواء من معدة الطفل بعد الرضاعة مما يسبب له غازات أو أن تكون الأم قد تناولت بعض الأغذية التي تتسبب في حدوث غازات عند الطفل . لذلك يجب أن تتوقف الأم عن تناول الأغذية التي تعتقد أنها تسبب هذه الغازات.

ولا يوجد غذاء معين يمكن أن ننصح به الأم لتخفيف مثل هذه الغازات ولكن يمكن أن تقلل من المنبهات مثل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية .

### ٣ - هل يوجد في صدري حليب كاف لإرضاع الطفل ؟

أغلب الأمهات توجد لديهن كميات كافية لإرضاع أطفالهن لنموهم الطبيعي حتى عمر ٦ أشهر تقريباً وللتأكد من ذلك ينبغي متابعة نمو الطفل دورياً عند أقرب مركز صحي وتدوين وزن الطفل بانتظام على منحنى نمو الطفل الموجود في سجل صحة الطفل ( البطاقة الوردية ) ، قد تشعر بعض الأمهات بإنخفاض في كمية الحليب وقد يرجع ذلك لعدة أسباب منها :

✳ الوضع الغير صحيح للطفل أثناء الرضاعة .





- \* مص الطفل للثدي بطريقة غير سليمة .
- \* الإستعداد النفسي للأم ، عدم إرضاع الطفل منذ اليوم الأول لولادته .
- \* إرضاع الطفل عدد من المرات أقل من ٨ مرات في اليوم عندما يكون وليداً وأقل من ٥-٦ مرات عندما يكبر .
- \* توقف الأم عن إرضاع الطفل خلال الليل .
- من المهم أن تتذكر الأم أن الطفل عندما يمتص الثدي ؛ ترسل الأطراف العصبية في الحلمة إشعاراً إلى المخ الذي يحفز الهرمونات على إفراز الحليب وهذا بدوره يساعد على إنتاج وإدرار الحليب .

#### ٤- هل لحجم الثدي علاقة بكمية الحليب والرضاعة ؟

كل أنواع الثدي مناسبة للرضاعة ، أما كبر الثدي أو صغره فله علاقة بكمية الدهون في الثدي ولكن ليس له علاقة بكمية الحليب . وتختلف الحلمة والهالة من حيث المقاسات ولكن لا توجد أيضاً علاقة بين ذلك وكمية الحليب .

#### ٥- طفلي لديه إسهال .. هل أتوقف عن الرضاعة ؟

لا تتوقفي عن الرضاعة لأن حليب الأم مفيد جداً ، ويوفر العناصر الغذائية التي تعجل الشفاء من الإسهال وتقلل من نقصان الطفل للوزن . كما أن إستمرارك للرضاعة الطبيعية يزيد من إنتاج حليبك ويقيك من بعض صعوبات التوقف عن الإرضاع مثل إحتقان الثدي .

#### ٦- ما هي الطريقة الصحيحة لإرضاع الطفل ؟

إن إمتصاص الطفل للثدي بطريقة غير سليمة تساعد على إفراز كمية كبيرة من الحليب دون أن يشربها الطفل ، لذلك يفضل أن تستلقي الأم على ظهرها وتضع الطفل فوق صدرها أثناء الإرضاع كذلك لابد أن يمسك الطفل بالحلمة وجزء كبير من الهالة معاً حتى يتمكن من سحب كل الحليب الذي يدره الثدي .





## ٧- حليبي يجف .. فهل أتوقف عن الإرضاع ؟

إبحثي عن الأسباب ، فقد يكون إعطاء الطفل الرضاعة الصناعية أو أن الأم تستعمل حبوب منع الحمل مما قد يؤدي إلى جفاف الحليب . لذلك يجب على الأم الممرضع إستشارة الطبيبة لصرف حبوب منع الحمل المخصصة للمرضع .

## ٨- طفلي يرفض الرضاعة ؟

هناك عدة أسباب لذلك ، إما أن طريقة الإرضاع غير صحيحة أو أن هناك تغيرات في حياة الطفل مثل المرض أو إلتهاب الحلق أو بروز الأسنان أو أن الأم بعيدة عن الطفل كأن تكون في العمل.

## ٩ - هل اللهاية أو السكاته مفيدة للطفل ؟

إذا تعود الطفل على اللهاية قد يقل الوقت الذي يقضيه في تغذيته أو الرضاعة الطبيعية وبالتالي هذا سيؤثر على زيادة وزنه وعلى أسنانه .







# الأطعمة المكملّة





## عند بداية إعطاء الطفل الأطعمة المكملة

لا يفي حليب الأم بالإحتياجات الكاملة للطفل عند إتمامه الشهر السادس لذلك يصبح من الضروري تقديم الأطعمة المكملة لسد متطلبات النمو السريع للطفل وحمائته من الإصابة بسوء التغذية وتقوية مناعته ومقاومته للأمراض مع الإستمرار في الرضاعة الطبيعية . وفي بعض الحالات يمكن للأم أن تبدأ في تقديم الأطعمة المكملة عند نهاية الشهر الرابع إذا لاحظت على الطفل علامات الجوع وهي : إستمرارية



بكاء الطفل بعد الرضاعة الطبيعية أو عدم زيادة الوزن حسب المعدل الطبيعي أو ملاحظة رغبة الطفل في تناول الأطعمة الصلبة وذلك بعد إستشارة الطبيب . عند البدء في الأطعمة المكملة يجب على الأم مراعاة الآتي :

\* أن تطعم الطفل بنفسها في عمر ٦-٨ شهور ، أما بعد هذا السن فعليها أن تبدأ بتعليم أطفالها كيفية أكل بعض الأطعمة بنفسه وتساعدته على تناولها وتشرف عليه.

\* أن تختار الوقت الذي يناسب الطفل لكي تعطيه وجبته المكملة ومن الضروري أن يكون يقظاً وسعيداً .

\* إن أفضل وقت لتقديم الوجبة المكملة للطفل يكون بعد الرضاعة على أن لا يكون الطفل راغباً في النوم ، لأنه



سوف يكون متعباً ولن يتقبل الطعام .

\* من المهم أن تحضري الوجبة المكملة لطفلك وتجعليها قريبة منك وجاهزة لإعطائها للطفل في اللحظة المناسبة .

\* تأكدي من نظافة يد الطفل ووجهه وكذلك حفاضه قبل وقت الوجبة .

\* وجبة الإفطار أساسية ويجب تعويد الطفل على تناولها منذ السنة الأولى .

\* يجب أن يخصص للطفل طبقاً وكوباً وملعقة له .





## لماذا الإستمرار في الرضاعة الطبيعية بعد عمر ٦ أشهر؟

\* حليب الأم له قيمة غذائية عالية : فهو غني بالمغذيات والطاقة وسهل الهضم ويحتوي على عوامل تسهل إمتصاص المغذيات.



\* الرضيع الذي يرضع من الثدي لا يجوع : لأن الإرضاع عند الطلب ينظم حاجة الرضيع لتناول الطعام . فعند الشعور بالجوع يبدأ الرضيع في البحث عن الثدي ثم الصباح للحصول عليه .

\* الإستمرار على الإرضاع عند الطلب مع إعطاء الأطعمة الأخرى يتيح للرضيع التحكم في

كمية الطعام التي يحتاج إليها ، فإذا كان لا يحب نوعاً من الطعام أو أن الكمية المقدمة له غير كافية فسيرضع كمية أكبر من حليب الثدي للتعويض عن ذلك.

\* حليب الأم يزود الرضيع بالعوامل الوقائية : العوامل المضادة للعدوى الموجودة في حليب الثدي توفر الوقاية ضد الأمراض وتحد من خطورتها في حالة الإصابة بها . تزداد أهمية هذه الوقاية بعد عمر ٦ شهور لأن تناول الأغذية والمشروبات الخارجية قد يعرض الطفل للعدوى والجراثيم المنقولة عن طريق الطعام . بينما يكون الجهاز المناعي للطفل في هذا الوقت غير مكتمل النمو ، وتتجج المقاومة التي يوفرها حليب الأم حتى إذا قلت عدد مرات الإرضاع اليومية .

\* حليب الأم يساعد على الشفاء من الأمراض : الرضيع المريض لا يشعر غالباً بالرغبة في تناول الطعام وعادة ما يفضل الرضاعة من الثدي ، كما أن عوامل النمو الموجودة في حليب الأم تساعد على الشفاء من الإسهال .

\* تستجيب الأم لمرض طفلها بتوفير التغذية والراحة والعلاج وحليب الأم يوفر جميع هذه المتطلبات ويساعد الأم في رعاية طفلها .

\* حليب الأم يحافظ على إستمرار الرابطة القوية بين الأم والرضيع : الرضاعة من الثدي تتيح إحتضان الأم لطفلها مما يوفر له الطمأنينة والأمان وهذا أمر مهم حتى بعد عمر ٦ أشهر.







## أحرص على تقديم الأطعمة التالية يومياً لطفلك

عند البدء في تقديم الأطعمة المكملية يجب الإستمرار في الرضاعة الطبيعية حسب الطلب في الليل والنهار ولابد من إعطاء الطفل وجبة تحتوي على كل العناصر الغذائية التالية :

| البروتينات                                                                                                              | النشويات                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - دجاج - لحم - سمك - بيض - عدس<br>- فول - حمص ( دججو ) - بازلاء - فاصوليا                                               | - أرز - معكرونة - شوفان - شعيرية - خبز<br>- قمح - شعير - بطاطس                                                                                                                                                      |
| الدهون                                                                                                                  | فيتامين أ                                                                                                                                                                                                           |
| - زيت عباد الشمس - زيت السمسم<br>- زيت الصويا - بذر دوار الشمس<br>- الجوز - الزيتون - زيت الفول السوداني<br>- الأفوكادو | - الجوز - طماطم - مانجو - كبد<br>- صفار البيض - كوسة - بازلاء خضراء<br>- خوخ - مشمش - فافاي<br>- الحليب ومشتقاتها ( الزبادي ، اللبن ، الجبن )<br>- الخضروات الورقية الخضراء الداكنة<br>- البطاطة الحلوة ( الفندال ) |
| الحديد                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     |
| - لحم وأعضاء الطيور ( الكبد )<br>- البقوليات ( فول ، عدس ، حمص )                                                        | - لحم وأعضاء الحيوانات ( الكبد )<br>- السبانخ<br>- صفار البيض + الطحين العماني                                                                                                                                      |



**جدول يوضح كمية الطعام التي يجب أن يقدم للطفل خلال اليوم**  
يجب أن تبدأ بتقديم وجبتين من الأطعمة يومياً مع الإستمرار في الرضاعة الطبيعية ، على أن يزداد عدد هذه الوجبات تدريجياً مع زيادة نمو الطفل ووفقاً لإحتياجاته الغذائية المتزايدة وهو ما يوضحه الجدول التالي:

| العمر          | نوع الوجبة                                                                                                              | عدد الوجبات                                                 | كمية الوجبة               |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------|
| صفر - 1 أشهر   | رضاعة طبيعية خالصة عند الحاجة في الليل والنهار                                                                          | عند الحاجة                                                  |                           |
| نهاية 1 أشهر   | إعطاء طعام مهروس ومتماسك ( ليس سائلاً)                                                                                  | وجبتين في اليوم مع الرضاعة الطبيعية حسب الطلب               | ٣-٢ ملاعق طعام في كل وجبة |
| ٧-٨ أشهر       | إعطاء طعام مهروس ومتماسك                                                                                                | ٣ وجبات في اليوم مع الرضاعة الطبيعية حسب الطلب + وجبة خفيفة | ٢,٥ فنجان قهوة ممتلئ      |
| ٩-١٢ شهر       | إعطاء طعام مهروس ومتماسك أو مقطع يمكن أن يمسكه الطفل . يجب أن تحتوي الوجبة على البروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن | ٣ وجبات أساسية ووجبتين خفيفتين في اليوم مع الرضاعة الطبيعية | ٣,٥ فنجان قهوة ممتلئ      |
| ١٣ شهر - سنتين | طعام العائلة أو طعام مهروس عند الحاجة                                                                                   | ٣ وجبات أساسية ووجبتين خفيفتين في اليوم مع الرضاعة الطبيعية | ٤ فناجين قهوة ممتلئ       |

| العمر              | نوع الوجبة                                                                                                                                                                                     | عدد الوجبات                                                                  | كمية الوجبة               |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| نهاية الشهر الرابع | عند ظهور بعض علامات الجوع على الطفل مثل الإستمرار في البكاء بعد الرضاعة أو نقصان وزنه أو إظهار رغبته في تناول أطعمة صلبة يمكن تقديم الأطعمة المكملية عند بداية الشهر الرابع بعد إستشارة الطبيب | يمكن إعطاء الطفل وجبات صغيرة متكررة بدلاً من وجبات كبيرة مع الرضاعة الطبيعية | ٣-٢ ملاعق طعام في كل وجبة |



## نصائح هامة عند تقديم الأطعمة المكملية

يجب أن تكون الوجبة المتكاملة مغذية وآمنة . للوقاية من الإصابة بأمراض عديدة تتراوح من تعب في المعدة والإسهال إلى أمراض في الجهاز العصبي . الكثير من الناس يعانون يومياً من الأمراض المنقولة بالطعام والتي يمكن الوقاية منها بإتباع ممارسات النظافة واختيار الأكل بعناية وتخزينه وطهيته بشكل جيد.

### خمس مفاتيح رئيسية يجب أن تتوفر لكي يكون الطعام آمن :-

#### ١ - حافظي على نظافتك



- أغسلي يديك قبل إعداد الطعام ، وأثناء تحضيره وبعد الذهاب إلى دورة المياه.
- اغسلي ونظفي جميع الأسطح والمعدات المستخدمة في عملية إعداد الطعام.
- اضميني حماية الطعام وساحات المطبخ والطعام من التعرض للحشرات والقوارض وسائر الحيوانات.

#### ٢ - افصلي بين الأطعمة المطبوخة وغير المطبوخة

- أفصلي بين اللحوم والدواجن والأطعمة البحرية غير المطبوخة وبين الأطعمة الأخرى.



- إستعملي في إعداد الطعام غير المطبوخ أدوات وأواني منفصلة مثل السكاكين وألواح التقطيع.
- قومي بتخزين الطعام في أوعية خاصة ونظيفة تفادياً للتماس بين الأطعمة المطبوخة وغير المطبوخة.

#### ٣ - إطبخي الطعام طبخاً جيداً

- إطبخي الطعام جيداً ، لاسيما اللحوم والدواجن والبيض والأطعمة البحرية .
- إجعللي الحساء والشوربة تغلي للتأكد من وصولها درجة ٧٠ درجة مئوية وبالنسبة للحوم والدواجن تأكد من أن عصارتها لم تعد وردية ، والأفضل إستخدام مقياس للحرارة ( ترمومتر).
- قومي بإعادة تسخين الطعام المطبوخ تسخيناً جيداً.







## ٤- حافظي على إبقاء الطعام في درجات حرارة مأمونة

- لا تترك الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين.
- ضعي جميع الأطعمة المطبوخة القابلة للفساد في الثلاجة فوراً ( يفضل أقل من ٥ درجات مئوية).



- حافظي على سخونة الطعام المطبوخ ( أكثر من ٦٠ درجة مئوية ) حتى موعد تقديمه.
- لا تخزني الطعام مدة طويلة حتى في الثلاجة.
- لا تقومي بإذابة الأطعمة المجمدة في درجة حرارة الغرفة ( يفضل استخدام الأدوار السفلى في الثلاجة للتذويب ) .

## ٥- تأكدي من سلامة المياه والمواد النيئة

- استعمل الماء الصالح للشرب.
- إختاري الأطعمة النيئة من مصادر موثوقة.
- إختاري الأطعمة المعالجة ، مثل اللبن المبستر.
- أغسلي الخضروات والفواكه ، خصوصاً تلك التي تؤكل طازجة.
- لا تستخدم الطعام بعد انتهاء تاريخ صلاحيته.



## عند نهاية الشهر السادس

يجب أن تبدأي بإعداد وجبة الطفل من نوع واحد من الأغذية كالأرز مثلاً أو الشعير أو الشوفان أو غيره حتى تتأكدي من أنه لا يوجد لدى الطفل حساسية تجاه نوع واحد من هذه الأغذية .



\* قومي بعد ذلك بإعداد وجبة الطفل لأكثر من نوع من المواد الغذائية ، حيث يمكنها إضافة إثنين أو ثلاث أو أكثر من نوع معاً في الوجبة التي تقدمها للطفل.

\* عليك أن تتأكدي من أن كل وجبة غذائية تحتوي على معظم العناصر الغذائية اللازمة للطفل ، على أن تكون الوجبة التالية محتوية على باقي العناصر الغذائية التي لم تشملها الوجبة السابقة . بحيث يحصل الطفل يومياً على كل العناصر الغذائية اللازمة لنموه وتطوره ، مثل النشويات والبروتينات والخضروات الداكنة والفواكه خاصة البرتقالية اللون .



يجب أن يكون الطعام مهروساً متماسكاً وليس سائلاً لأن الضياء السميك الذي يبقى في المعلقة يصطي الطفل طاقة أكبر



## خطوات إعطاء الطفل وجبته المكملة

\* إطعمي طفلك من الطبق الخاص به حتى تتأكدي أنه تناول الكمية المناسبة لعمره

\* ضعي الطفل إما في حرك أو على الكرسي الخاص به ، ثم ضعي له المعلقة (الفوطة) لأن كثيراً من الطعام سوف يقع من فمه .

\* إجعلي وقت الوجبة مسلياً لتشجيع الطفل على تناول الطعام .

\* إذا أحب الطفل مذاق الطعام فمن المحتمل أن يمتص بعض هذا الطعام ثم يبلعه وقد يخرج من فم الطفل بعضاً منه فيمكن إعادته مرة أخرى إلى فمه بالملقعة .

\* كوني صبورة ، فالطفل يأكل ببطء شديد جداً ويحتاج أن يتعلم كيف ينقل الطعام من مقدمة الفم إلى داخله ومن ثم البلع .

\* إستمري في إعطاء الطفل وجبته المكملة إلى أن تنتهي الوجبة أو أن يشير الطفل إلى أنه قد شبع ، وذلك بأن يرفض أن يفتح فمه أو أن يدير رأسه بعيداً أو أن يبكي .



\* لا تجبري الطفل على تناول الأكل إن لم تكن لديه الرغبة في ذلك ولكن كرري المحاولة معه بعد فترة قصيرة .

\* يجب تقديم الأنواع الجديدة من الطعام للطفل بشكل تدريجي لمدة (٣-٤) أيام ثم يمكن إضافة نوع آخر بعد

نفس المدة وهكذا ، حتى يتقبل الطفل جميع الأصناف ، وفي نفس الوقت على الأم أن تلاحظ ما إذا كان الطفل لديه حساسية من نوع معين من الطعام .

\* كوني إيجابية ، حاولي أن لا تظهرى الضيق والضرع عند تقديمك الطعام للطفل.







\* يعطى الطفل في بداية الأطفمة المكملة مقدار قليل من الطعام ، مرة أو مرتين في اليوم ليتعود على الأكل ثم تبدأ الأم في زيادة كمية الطعام تدريجياً لتصل إلى أربع وجبات يومياً ( ٣ وجبات أساسية ووجبة إضافية خفيفة ، مع الإستمرار في الرضاعة الطبيعية) حتى يكمل عامه الأول .

**إذا رفض طفلك الطعام الذي تقدمينه له عليك بالآتي:**

\* إحترمي رغبة طفلك ولا تجبريه على تناول طعام لا يحبه .



\* إذا حاولتي ثلاث أو أربع مرات ، وما زال طفلك غير راغب في طعام معين عليك الإنتظار بضعة أيام ثم حاولي مرة أخرى، وخلال هذه الفترة حاولي أن تقدمي له أصنافاً أخرى تعجبه . إذا تكرر رفض الطفل للعديد من الأطعمة ، حاولي مزج الأطعمة وتقديمها مثل البطاطا والجزر أو الأرز مع البيض .

\* إذا تسبب سلوك طفلك في أي وقت في إحداث قلق لديك ، عليك إستشارة الطبيب حيث قد يكون سبب رفض الطفل للأطعمة المكملة راجعاً إلى ظروف صحية تحتاج إلى علاج .



أمثلة للأطعمة التي يمكن تقديمها للطفل عند نهاية الشهر السادس

### حتى ١٢ شهر

نسبة قليلة من الأطفال (حوالي ٥٪) قد تظهر لديهم أعراض الحساسية لبعض الأطعمة مثل : الشعير ، الشوفان والبيض ، لذلك يجب على الأم البدء في تقديم جميع الأطعمة بشكل تدريجي لمدة (٣-٤) أيام ثم ملاحظة ومعرفة إذا ما كانت هذه الأطعمة تسبب الحساسية للطفل حتى يمكن تجنبها .

\* أخذ (٣) ملاعق كبيرة من الشعير مع (نصف كوب من الماء) .

\* يطهى الشعير حتى ينضج ويكون سهل الهرس .

\* يضاف صفار بيضة واحدة .

\* يهرس جيداً بشوكة أو ملعقة نظيفة أو بالخلاط الكهربائي .

\* يضاف إليه (٦) ملاعق من حليب الأم ويخلط جيداً ويقدم للطفل .



إعداد  
الشعير

\* أخذ ٣ ملاعق كبيرة من الشوفان مع (نصف كوب من الماء) .

\* يطهى الشوفان حتى ينضج ويكون سهل الهرس .

\* تطهى قطعة صغيرة من الدجاج الخالي من الدهن والجلد والعظم وتقطع قطع صغيرة .

\* تطهى جزرة صغيرة حتى تنضج وتكون سهلة الهرس .

\* يهرس جيداً بشوكة أو ملعقة نظيفة أو بالخلاط الكهربائي .

\* يضاف إليه (٦) ملاعق من حليب الأم ويخلط جيداً ويقدم للطفل .



إعداد  
الشوفان

\* أخذ (٣) ملاعق كبيرة من السميد مع (نصف كوب من الماء) .

\* يطهى السميد حتى ينضج ويكون سهل الهرس .

\* تضاف بيضة واحدة .

\* يهرس جيداً بشوكة أو ملعقة نظيفة أو بالخلاط الكهربائي .

\* يضاف إليه (٦) ملاعق من حليب الأم ويخلط جيداً ويقدم للطفل .



إعداد  
السميد



## وجبة إعداد الأرز مع السبانخ والروب والعدس

- \* تغسل جيداً (٣) ملاعق طعام كبيرة من الأرز وتصفى من الماء .
- \* ينقع الأرز في مقدار مناسب من الماء النظيف لمدة نصف ساعة .
- \* تزال سيقان السبانخ وتغسل أوراقه جيداً ثم تقطع بمقدار كوب واحد .
- \* يطهى الأرز وقبل نضوجه تغسل جيداً معلقتان كبيرتان من العدس وتصفى من الماء وتتقع في كوب من الماء لمدة نصف ساعة يضاف إليه كوب السبانخ ويترك حتى ينضج .
- \* يخلط الأرز والسبانخ والعدس المطبوخ مع نصف كوب من الروب وتهرس المقادير جيداً ثم تقدم للطفل .
- \* يضاف قليل من الزيت النباتي.
- \* إعطاء الطفل عصير نصف برتقالة بعد الوجبة.

تعتبر البقول مثل : البازلاء والفاصوليا والعدس ( المكسرات والبذور مصدر غذائي جيد للأطفال .







## وجبة إعداد الأرز مع السبانخ والجزر

- \* تغسل جيداً (٣) ملاعق طعام كبيرة من الأرز ثم يصفى من الماء .
- \* ينقع الأرز في كمية مناسبة من الماء النظيف لمدة نصف ساعة .
- \* تغسل جيداً ملعقة كبيرة من السبانخ وتصفى من الماء وتتقع في كوب من الماء لمدة نصف ساعة .
- \* تغسل جزرة متوسطة الحجم ثم تقشر وتقطع .
- \* تأخذ قطعة صغيرة حوالي (٣٠-٤٠ جرام) من الدجاج الخالي من الدهن والجلد والعظم وتقطع قطع صغيرة .
- \* تضاف قطع الجزر مع الدجاج السبانخ والأرز المنقوع في الماء وتطهى على نار هادئة حتى تنضج .
- \* تهرس المقادير جيداً ثم تقدم للطفل .
- \* إعطاء الطفل عصير الجوافة الطبيعي بعد الوجبة

إن الأطعمة التي مصدرها حيوانية مفيدة جداً للطفل لتساعده على النمو بقوة وحيوية



## وجبة إعداد الأرز مع العدس واللحم

\* تغسل جيداً (٣) ملاعق كبيرة من الأرز وتصفى من الماء وتتقع في نصف كوب من الماء لمدة نصف ساعة .

\* تغسل جيداً نصف ملعقة كبيرة من العدس وتصفى من الماء وتتقع في كوب من الماء لمدة نصف ساعة .

\* تغسل نصف حبة طماطم متوسطة الحجم وتقطع (ويزال عنها بذورها) .

\* تطهى قطعة صغيرة من اللحم الخالي من الدهن والجلد والعظم على نار هادئة حتى تنضج .

\* يطهى السبانخ حتى ينضج ويصفى من الرغوة ويضاف عليه الأرز مع نصف كوب من الماء ويضاف عليه الطماطم ويطهى الجميع على نار هادئة لبضع دقائق وتضاف اليه قطعة اللحم ثم تهرس المقادير جيداً بشوكة أو ملعقة نظيفة وتقدم للطفل.

\* يضاف قليل من الزيت النباتي مثل زيت عباد الشمس

## اللحوم وخاصة الحمراء غنية بالحديد



## وجبة إعداد الشعير مع السبانخ واللحم

\* تطهى قطعة صغيرة من اللحم الخالي من الدهن والجلد والعظم على نار هادئة حتى تنضج.

\* تطهى (٣) ملاعق كبيرة من الشعير في كوب واحد من الماء .

\* تزال سيقان السبانخ وتغسل الأوراق جيداً ثم تقطع وتضاف إلى الشعير.

\* يضاف اللحم المطبوخ إلى الشعير والسبانخ .

\* يضاف قليل من الزيت

\* تهرس المقادير جيداً ثم تقدم للطفل .

\* إعطاء الطفل عصير نصف برتقال بعد الوجبة.

إن عصير البرتقال وعصير الجوافة مصدر غني بفيتامين ج الذي يساعد على امتصاص الحديد







## وجبة إعداد البطاطس مع كبد الدجاج والجزر

\* تغسل جيداً ملعقتين كبيرتين من الأرز وتصفى من الماء وتتقع في نصف كوب من الماء لمدة نصف ساعة

\* تغسل حبة بطاطس واحدة متوسطة الحجم .

\* توضع في إناء وتغطى بالماء وتسلق حتى تنضج ثم تقشر وتهرس جيداً.

\* تغسل جزرة متوسطة الحجم ثم تقشر وتقطع إلى قطع صغيرة .

\* تطهى قطع الجزر مع ٣ قطع من كبد الدجاج .

\* إضافة قليل من الجلجلان.

\* يخلط الجميع جيداً ويقدم للطفل .

إن الكبد مصدر غني بالحديد الذي يقي من الإصابة بفقر الدم أو الأنيميا





## الأرز مع السمك والخضروات

- \* تغسل جيداً (٣) ملاعق كبيرة من الأرز ثم تصفى من الماء .
- \* ينقع الأرز في مقدار نصف كوب من الماء النظيف لمدة نصف ساعة .
- \* تغسل قطعة من السمك ومن ثم تقطع إلى قطع صغيرة ويزال عنها الجلد والشوك .
- \* يغسل كوب من الجرجان ويقطع قطعاً ناعمة .
- \* تغسل نصف حبة طماطم متوسطة الحجم وتقطع (ويزال عنها بذورها) .
- \* يضاف السمك إلى الأرز والجرجان والطماطم مع نصف كوب من الماء ويطهى الجميع على نار هادئة حتى ينضج ويهرس جيداً ثم يضاف قليل من الزيت ويقدم للطفل .
- \* إعطاء الطفل عصير مانجو بعد الوجبة.

إن الأوراق النباتية الخضراء الداكنة والفواكه البرتقالية اللون تقلل من إصابة الطفل بالعدوى وتحافظ على سلامة البصر





## طرق إعداد وجبة خفيفة للطفل من الشهر التاسع وحتى الثاني عشر

يمكن أن تعطي الأم وجبات خفيفة مثل الفواكه والخضروات وقطع البسكويت الخاص بالأطفال والروب ومنتجات الألبان الأخرى .

\* خذي نصف حبة فافاي صغيرة .

\* اغسليها جيداً وقشريها وأزيلي منها البذور .

\* قطعيها وأهرسيها بملعقة أو شوكة نظيفة ثم قدميها للطفل .

إعداد  
الفافاي



\* خذي حبة واحدة من التفاح .

\* اغسليها جيداً وقشريها .

\* ضعيها في قليل من الماء النظيف واسلقيها حتى تنضج .

\* إهرسيها جيداً بشوكة أو ملعقة نظيفة ثم قدميها للطفل .

إعداد  
التفاح







## طريقة إعداد وجبة خفيفة للطفل من الشهر التاسع وحتى الثاني عشر

تتحسن عند الشهر التاسع ، قدرة الطفل على الإلتقاط لذلك بمقدور الأم تقديم بعض الأنواع من الفواكه والأطعمة الأخرى على هيئة قطع صغيرة .

إعداد

\* خذي موزة واحدة .

الموز

\* اغسليها جيداً وقشريها وقطعيها

إلى قطع صغيرة .

\* قدميها للطفل في إناء نظيف ، بحيث يقوم

الطفل بالتقاط القطع وأكلها.



إعداد

\* خذي علبة صغيرة من الروب .

الروب

\* خذي نصف حبة مانجو وأغسليها جيداً

وقشريها وأزيلي منها البذرة.

\* قطعيها واهرسيها جيداً بشوكة أو ملعقة نظيفة.

\* أضيفي لها الروب واخليطيها جيداً ثم قدميها

للطفل .



يحتاج الطفل الصغير أن يتعلم كيف يأكل ، شجعيه وقدمي له المساعدة...مع

الكثير من الصبر





## الأطعمة التي لا تصطبغ للطفل في عامه الأول

\* لا يعطى العسل نهائياً للطفل قبل بلوغه العام الأول من العمر ، لأنه قد يسبب



التسمم للطفل بسبب تكاثر نوع معين من البكتيريا الموجودة في العسل .

\* لا يعطى الطفل الأطعمة المضاف إليها الملح حيث أن جسمه يأخذ الملح من الطعام بشكل طبيعي وبدون إضافة أي ملح في الطعام خلال عامه الأول

وبعد هذا السن يمكن استخدام الملح المضاف إليه اليود فقط .

\* لا يعطى الطفل الأطعمة المضاف إليها التوابل إلا بعد عامه الأول .

\* لا يعطى الطفل حليب البقر في السنة الأولى ولكن يمكن إعطاؤه الروب والجبن .

\* يجب عدم إعطاء الطفل المشروبات الغازية والشيس والمينو والحلويات المصنعة حيث أنها تزود الطفل بسرعات حرارية دون فائدة تغذوية وتؤدي إلى إحساس الطفل بالشبع ورفضه للوجبات الأساسية ، حيث تحتوي على :

• الكافيين .

• مواد مصنعة .

• نسبة كبيرة من الدهون والملح .

\* لا يعطى الطفل القهوة أو الشاي نهائياً بأي شكل من الأشكال لأنه يقلل من إمتصاص الحديد وبالتالي يؤثر على قيمة الأغذية التي يتناولها الطفل والمفيدة لجسمه .

\* هناك بعض الأطعمة التي يمكن أن تسبب للطفل مشاكل أثناء البلع



مثل السجق والمكبرات والفاول السوداني والفاخ ( الفشار ) والحلوى الصلبة والمستديرة لذلك يجب عدم إعطائها للطفل في السنوات الثلاث الأولى من عمره .





## عمر الطفل سنة فما فوق

يجب البدء بتعويد الطفل على تناول كميات قليلة من طعام العائلة بحيث يؤخذ طعام الطفل من نفس طعام العائلة ويقطع الى قطع صغيرة يسهل للطفل مضغها وأكلها .

\* يمكن أن يجلس الطفل مع العائلة أثناء تناول الطعام بشرط أن يخصص له طبق وملعقة حتى يمكن مراقبة الكمية التي يتناولها . يكون الاعتماد الكلي للطفل في تناول طعامه على نفسه في هذه المرحلة من العمر .

\* يجب أن يتعود الطفل على تناول طعام الإفطار واعتباره وجبة أساسية وذلك لتزويد الجسم بالطاقة وتزويد الدماغ بالجلوكوز الذي يزيد من حصيلته التعليمية فيما بعد ، ويجب أن تكون وجبة الإفطار متكاملة كالدجاج والخبز والحليب .

\* يحتاج الطفل في مرحلة النمو الى كميات متزايدة من الطعام حيث أنه في هذا العمر يحتاج الى (٣) وجبات أساسية يومياً بالإضافة الى وجبتين خفيفتين مع الإستمرار في الرضاعة الطبيعية .



\* أن تكون الوجبة التي يأخذها الطفل في هذا العمر بمقدار ٤ فناجين قهوة ممتلئة.

\* يجب أن تتكون كل وجبة أساسية من كمية كافية من البروتينات والنشويات والأطعمة الغنية بفيتامين (أ) والحديد .

\* من المفيد أن تحتوي الوجبات اليومية للطفل على المكسرات والحبوب .







## عندما يمرض

عندما يمرض الطفل تقل شهيته لتناول الطعام لذا يجب على الأم أن تقوم بإعطاء الطفل كميات قليلة من الطعام على فترات متكررة من اليوم (من نفس وجبات الأطعمة المكملة المقترحة في هذا الكتيب) .  
كما يجب الإهتمام بنوعية الطعام المقدم للطفل ، والحرص بأن يكون متنوع وشهي ويفضل تقديم الأطعمة المفضلة لديه عند المرض .



- \* زيادة كمية وعدد مرات تقديم الطعام للطفل في اليوم بواقع (٦-٨ وجبات) بعد المرض مع التشجيع الدائم وترغيبه على الأكل .
- \* الإستمرار في الرضاعة الطبيعية .
- \* زيادة السوائل وبالذات الرضاعة الطبيعية .

شجعي الطفل على أن يشرب ويأكل أثناء المرض وقدمي له طعاماً إضافياً  
بعد المرض لمساعدته على التعافي بسرعة





## الوجبات المقترحة لتغذية الطفل من الصباح وحتى المساء

مثال لوجبة طفل من نهاية الشهر ٦ حتى الشهر ٩ :

وجبة الفطور :

شعير مع إضافة طيب الأم على أن يكون سميك يبقى في المعلقة.

وجبة الضاء :

تحتوي على الأرز مع السمك والخضروات الخضراء الداكنة مثل « بقدونس ، ججلان، سبانخ » وكبد الدجاج .

وجبة الصشاء :

تحتوي على بطاطا مع العدس وإضافة ملعقة زيت نباتي وعصير نصف برتقالة بعد الوجبة .

مثال لوجبة طفل من الشهر ٩ حتى الشهر ١٢ :

الإستمرار في إرضاع الطفل رضاعة طبيعية عند الحاجة في الليل والنهار .

وجبة الفطور :

تحتوي على الخبز والبيض ثم فاكهة طازجة مثل البرتقال .

وجبه خفيفة :

روب مع قطع من الموز .

وجبة الضاء :

تحتوي على الأرز مع اللحم والخضروات الخضراء الداكنة وعدس مع قليل من الزيت النباتي .

وجبه خفيفة :

فاكهة ... مثلاً فيفاي

وجبة الصشاء :

تحتوي على الأرز مع العدس ثم برتقالة بعد الوجبة .

الفواكه مع الوجبات تساعد على تقوية امتصاص الحديد





حليب الأم هو الغذاء الأمثل للطفل  
حديث الولادة وحتى إتمامه الشهر  
السادس ، بعد ذلك من الضروري  
البدء في تقديم الأطعمة المكملة لسد  
إحتياجات الطفل من الغذاء







# أطفال اليوم ... غرس الغد

الطبعة الخامسة  
٢٠١١

دائرة التثقيف والإعلام الصحي  
هاتف ٢٤٥٦٥٦٠٩ - فاكس ٢٤٥٦٦٢٧

