

إطعام طفلك من 6-8 أشهر

يعد تقديم الأطعمة الغنية بالحديد في عمر 6 أشهر تقريباً أمراً مهماً لنمو طفلك، لكن الرضاعة الطبيعية تظل أهم مصدر لتغذية طفلك.



نصائح لإدخال الأطعمة الصلبة

- يجب أن يجلس الطفل مستقيماً أثناء تناول الطعام، وليس مستلقياً أو متكئاً.
- ابحثي عن العلامات التي تدل على أن الطفل جائع ويريد أن يأكل. يقرر الوالدان ماذا وأين سياتل الطفل، ويقرر الطفل متى وكم يأكل.
- لا تجبري الطفل على الأكل. إذا رُفض الطعام، جربي إعطائه نفس الطعام مرة أخرى في اليوم التالي. استمري في تقديم هذه الأطعمة.
- استمري في إطعام الطفل طالما بدا سعيداً ويريد أن يأكل. تنتهي الوجبة عندما لا يبدو الطفل مهتماً بالطعام أو يغلق فمه، وليس عندما يصبح الوعاء فارغاً.
- لا يحتاج الأطفال إلى إضافة الزبدة أو الصلصة أو الملح أو التحلية (السكر والعسل والشراب وما إليها).
- لا تزعجي إذا تقيأ الطفل. التقيؤ هو رد فعل طبيعي يساعد الأطفال على تجنب الاختناق.
- لا تدعي الطفل يلعب أثناء تناول الطعام؛ ضعي الكتب والشاشات والألعاب بعيداً.

الأطعمة الأولى

يمكن إعطاء الأطعمة الغنية بالحديد بأمان كأطعمة أولى في عمر 6 أشهر تقريباً. يمكن لمقدمي الرعاية تقديم اللحوم والدجاج والأسماك والبيض والفاصوليا والعدس والتوفو أو حبوب الأطفال المدعمة بالحديد مرتين أو أكثر كل يوم. قدي مجموعة متنوعة من الأغذية الناعمة القوام مثل الأطعمة المفرومة ناعماً والمعجونة والمهروسة والمشكلة كأصابع لتعزيز التغذية الذاتية.

حساسية الطعام

الحساسية هي رد فعل غير طبيعي للجهاز المناعي تجاه الطعام. تكون الحساسية الغذائية أكثر شيوعاً إذا كان شقيق الطفل أو والديه مصابين بالحساسية أو الربو أو الإكزيما. قد تشمل علامات الحساسية الغذائية القيء والإسهال والطفح الجلدي والشرى والمشكلات التنفسية. يمكن إدخال مسببات الحساسية الغذائية الشائعة ابتداءً من 6 أشهر. لا ينصح بالانتظار لإدخال مسببات الحساسية الغذائية.

أدخلي نوعاً واحداً فقط من مسببات الحساسية الغذائية (المدرجة أدناه) يومياً وانتظري يومين قبل إدخال مسببات الحساسية الغذائية الأخرى:

- مسببات الحساسية الغذائية: البيض الكامل والحليب والبقول السوداني والأسماك والمحار والسمسم وفول الصويا وزبدة المكسرات (مثل اللوز والكاجو والبندق وجوز البقان والجوز) ومنتجات القمح، بما في ذلك حبوب الأطفال المصنوعة من القمح. بمجرد إدخالها وتحملها جيداً، قدي هذه الأطعمة عدة مرات في الأسبوع.



- تظهر أعراض الحساسية عادةً في غضون دقائق، ولكن يمكن أن تظهر بعد تناول الطعام بما يصل إلى ساعتين. إذا ظننت أن طفلك يعاني من الحساسية، اتصلي بطبيبك. عند تقديم أطعمة غير موجودة في القائمة أعلاه، لا داع للانتظار قبل إدخال طعام جديد آخر.

قائمة نموذجية

تُستخدم هذه القائمة كدليل فقط. يختلف كل طفل عن الآخر وقد يأكل أكثر أو أقل من الكميات المعطاة. اتبعي تعليمات طفلك لمعرفة الكمية التي يجب إعطائها.

العمر	الإفطار	الغداء	العشاء	الوجبات الخفيفة
T = ملعقة كبيرة (15 مل) = t = ملعقة صغيرة (5 مل)				
لتمرين طفلك على الشرب من الكوب، قدمي له كوباً مفتوحاً من الماء أو حليب الثدي المعصر (EBM) مع الوجبات.				
عند عمر 6 أشهر تقريباً قدي 2-1 وجبتين في اليوم	ابدأ بكميات صغيرة (1-3 ملاعق صغيرة) من بدائل اللحوم أو حبوب الرضع المدعمة بالحديد- ثم واصلي إلى مرتين يومياً. رشفات من الماء أو حليب الثدي المعصر في كوب مفتوح.		قدي حصتين أو أكثر من الأطعمة الغنية بالحديد يومياً قبل إدخال الخضروات والفواكه ومنتجات الألبان والحبوب. رشفات من الماء أو حليب الثدي المعصر في كوب مفتوح.	يمكنك إرضاعه طبيعياً في أي وقت. يوصى بتناول مكمل فيتامين "د" (400 وحدة دولية) يومياً لجميع الأطفال الذين يرضعون من الثدي حتى سن 24 شهراً.
8-7 شهور قدي 3-2 وجبات في اليوم ووجبة خفيفة واحدة إلى اثنتين	4-1 ملاعق كبيرة من حبوب الرضّع المدعمة بالحديد. 4-1 ملاعق كبيرة من الفاكهة المعجونة أو المهروسة أو الفاكهة الناضجة اللينة (مثل التفاح والموز والدراق). رشفات من الماء أو حليب الثدي المعصر.	4-1 ملاعق كبيرة من 4-1 ملاعق كبيرة من بديل للحوم (بيض مخفوق، أو بقوليات مهروسة أو توفو طري). 4-1 ملاعق كبيرة من الخضار المعجونة أو المهروسة (مثل القرع والبازلاء والبطاطا الحلوة). 4-1 ملاعق كبيرة من الزيادي السادة كامل الدسم أو الجبن المبشور. رشفات من الماء أو حليب الثدي المعصر.	4-1 ملاعق كبيرة من اللحم المهروس أو المفروم ناعماً أو السمك أو حبوب الأطفال. 4-1 ملاعق كبيرة من الخضار المطبوخة (مثل البروكلي والفاصوليا الخضراء والهليون والكوسا والجزر). 4-1 ملاعق كبيرة من الفواكه الناضجة أو المطبوخة (مثل الأفوكادو والبطيخ والكمثرى والتوت) رشفات من الماء أو حليب الثدي المعصر.	يمكنك إرضاعه طبيعياً في أي وقت. توست الحبوب الكاملة المقطع إلى قطع أو شرائح أو 4-1 ملاعق كبيرة من الفواكه (مثل الأفوكادو المهروس أو البرقوق المطبوخ أو صلصة التفاح) أو 4-1 ملاعق كبيرة من الزيادي كامل الدسم مع الفاكهة المهروسة.

المراجع:

Health Canada (2012) *Nutrition for Healthy Term Infants: Recommendations from Birth to Six Months*. <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide/resources/infant-feeding/nutrition-healthy-term-infants-recommendations-birth-six-months.html>

Health Canada (2014) *Nutrition for Healthy Term Infants: Recommendations from Six to 24 Months*. <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide/resources/infant-feeding/nutrition-healthy-term-infants-recommendations-birth-six-months.html>

رُوجع في مارس/ آذار 2023 من قبل خبراء تغذية مسجلين