

# Nutrition Facts



## إطعام طفلك الرضيع من 6-8 أشهر

من المهم لنمو طفلك تقديم أطعمة غنية بالحديد عند سن 6 أشهر تقريبًا، لكن الرضاعة الطبيعية لا تزال أهم مصدر لتغذية طفلك.

### نصائح لتقديم الأطعمة الصلبة

- ينبغي أن يجلس الطفل مستقيمًا لأعلى أثناء الأكل، لا أن يكون مائلًا أو مستلقيًا.
- ابحثي عن علامات على أن الطفل جائع ويريد أن يأكل. يقرر الوالدان ما يأكله الطفل وأين يأكله، لكن من المهم أن يُسمح للطفل بأن يقرر متى يأكل ومقدار ما يأكل.
- لا تجبري الطفل على الأكل. إذا رفض طعام معين، حاولي مع نفس الطعام مرة أخرى اليوم التالي ثم مرة أخرى بعد 1-2 أسبوع.
- اطعمي الطفل طالما أنه يبدو سعيدًا ويريد أن يأكل. تنتهي الوجبة حين لا يبدو أن الطفل مهتمًا بالطعام أو حين يغلق فمه وليس حين يفرغ الإناء.
- الأطفال الرضع لا يحتاجون إضافات من الزبد أو الصلصة أو الملح أو مواد التحلية (مثل سكر أو عسل أو شراب مركز، إلخ).
- لا تنزعجي إذا تقيأ الطفل. التقيؤ هو رد فعل طبيعي يساعد الأطفال على تجنب الاختناق.
- لا تدعي الطفل يلعب أثناء وقت تناول الطعام؛ ابعدي الكتب والشاشات والألعاب.

### الأطعمة الأولى

يمكن إعطاء الأطعمة الغنية بالحديد بأمان كأطعمة أولى عند حوالي الشهر السادس. يمكن للوالدين ومقدمي الرعاية أن يقدموا اللحم المطبوخ والدجاج والسمك والبيض والفاصوليا والعدس والتوفو أو حبوب الأطفال الغنية بالحديد مرتين أو أكثر في كل يوم. قدمي مجموعة متنوعة من الأطعمة ذات القوام الناعم مثل الأطعمة المفرومة بدقة والممهوكة (البوريه) والمهروسة والأطعمة التي تؤكل باليد مباشرة لتشجيع الإطعام الذاتي.

### حساسيات الطعام



الحساسية (الأرجية) هي رد فعل غير طبيعي من جهاز المناعة لبروتين معين في الطعام. وتكون حساسيات الأطعمة أكثر شيوعًا إذا كان أحد أشقاء الطفل الرضيع أو والداه يعانون من حساسيات أو وريبو أو أكزيما. قد تتضمن علامات حساسيات الأطعمة الإسهال والقيء والطفح الجلدي والبثر ومشاكل في التنفس. لا يوجد دليل على أن الترتيب الذي يتم به تقديم الأطعمة للطفل الرضيع يؤثر على خطر تعرضه لحساسية الطعام، ويمكن التعرض لحساسيات الأطعمة الشائعة اعتبارًا من سن ستة أشهر.

قدّمي واحدًا فقط من مسببات الحساسية الغذائية (الموضحة أدناه) كل يومين:

- بيض كامل أو حليب أو مسطردة (خردل) أو فول سوداني أو سمك أو محار أو سمسم أو فول صويا أو زبدة شجرة الجوز (مثل اللوز والكاجو والبندق والبقان والجوز) ومنتجات القمح، بما في ذلك حبوب الأطفال الرضع المصنوعة من القمح. وحين يتم تقديم هذه الأطعمة، ينبغي تقديمها بانتظام.
- أثناء مدة الانتظار هذه التي تمتد ليومين، ابحثي عن علامات على حساسيات الأطعمة في طفلك الرضيع. إذا كنت تترين أن طفلك يعاني من حساسية، اتصلي بطبيبك. وعند تقديم الأطعمة غير المدرجة بالقائمة أعلاه، لا تحتاجين الانتظار قبل تقديم طعام آخر جديد.

## عينة لقائمة أطعمة

قائمة الأطعمة هذه هي دليل فقط. فكل طفل رضيع مختلف وقد يأكل أكثر أو أقل من الكميات الموضحة. اتبعي إشارات طفلك لمعرفة مقدار ما تطعمينه.

الوجبات الخفيفة	العشاء	الغداء	الإفطار	السن
مك = ملعقة كبيرة (15 مل) مص = ملعقة صغيرة (5 مل)				
لتوفري فرصة لطفلك لممارسة الشرب من كوب، قدمي له كوب ماء مفتوحًا أو حليب ثدي مسحوب مع الوجبات.				
الرضاعة الطبيعية في الوقت المناسب في أي وقت يوصى بمكمل فيتامين (د) يوميًا (400 وحدة دولية) لكل الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية حتى سن 24 شهرًا.	قدمي حصتي طعام أو أكثر من الأطعمة الغنية بالحديد يوميًا قبل تقديم الخضروات أو الفواكه أو منتجات الحليب والحبوب. رشفات من الماء أو لبن الثدي المسحوب في كوب مفتوح.		ابدأي بكميات صغيرة (1-3 مص) من اللحم وبدائل اللحم أو حبوب أطفال غنية بالحديد - ثم تقدمي إلى مرتين يوميًا. رشفات من الماء أو لبن الثدي المسحوب في كوب مفتوح.	<b>6 أشهر</b>  قدمي 1-2 وجبة يوميًا
الرضاعة الطبيعية في الوقت المناسب في أي وقت خبز محمص من الحبوب الكاملة مقسم لأجزاء أو شرائط أو أفوكادو مهروس أو برقوق مطهو أو صلصة تفاح أو السادة كامل الدسم مع فاكهة بوريه	4-1 مك من اللحم أو السمك الممهوك (البوريه) أو المفروم ناعم أو حبوب أطفال 4-1 مك من الخضروات الممهوك (البوريه) أو المهروسة (مثل البروكلي أو الفاصوليا الخضراء أو الهليون أو الكوسة أو الجزر) 4-1 مك من الفواكه الممهوك (البوريه) (مثل البطيخ أو الكمثرى أو التوت) رشفات من الماء أو لبن الثدي المسحوب في كوب مفتوح.	4-1 مك من بدائل اللحم (بيض مخلوط أو بقوليات مهروسة أو تفوف طري) 4-1 مك خضروات ممهوك (بوريه) أو مهروسة (مثل القرع أو البازلاء أو البطاطا الحلوة) 4-1 مك من الزبادي (اللبن) السادة كامل الدسم أو الجبن المبشور رشفات من الماء أو لبن الثدي المسحوب في كوب مفتوح.	4-1 مك مُعدة من حبوب الأطفال الغنية بالحديد 4-1 مك من الفواكه الممهوك (البوريه) أو المهروسة (مثل التفاح أو الموز أو الخوخ) رشفات من الماء أو لبن الثدي المسحوب في كوب مفتوح.	<b>7-8 شهر</b>  قدمي 2-3 وجبة يوميًا و 1-2 وجبة خفيفة

مراجع:

Health Canada (2012) *Nutrition for Healthy Term Infants: Recommendations from Birth to Six Months*.  
<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/healthy-eating/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/food-nutrition/healthy-eating/infant-feeding/nutrition-healthy-term-infants-recommendations-birth-six-months/6-24-months.html>

رجوع أبريل/نيسان 2018

Feeding Your Baby from 6- 8 Months – April 2018