

## الحديد للرضع والأطفال الصغار

### ما الحديد وما سبب أهميته؟

#### هل كنت تعلم...

تحتاج المرأة إلى زيادة تناولها للحديد بنسبة 50% أثناء الحمل.

في السنة الأولى من العمر، ينمو الأطفال بسرعة كبيرة لدرجة أنهم يحتاجون إلى قدر من الحديد أكثر من رجل ناضج.

الحديد معدن يوجد في العديد من الأطعمة وفي دمك. يحمل الحديد الموجود في الدم الأكسجين إلى جميع أجزاء الجسم. يساعد الحديد في بناء كريات الدم الحمراء، وهو مهم للنمو الصحي للدماغ، كما يساعد الخلايا على العمل كما ينبغي. إذا لم يحصل طفلك على ما يكفي من الحديد، فقد يصاب بفقر الدم. يمكن أن يعاني الأطفال المصابون بفقر الدم من ضعف الشهية، وقلة اكتساب الوزن، وانخفاض الطاقة، والتهيج وصعوبات التعلم.

### من أين يأتي الحديد؟













منذ الولادة وحتى عمر 6 أشهر تقريباً:

يستخدم الرضع كاملي مدة الحمل مخزون الحديد الذي ولدوا به خلال الأشهر الستة الأولى من حياتهم، ويتلقون كميات إضافية من الحديد من حليب الأم. يُمتص الحديد الموجود في حليب الأم جيداً.

في عمر 6 أشهر تقريباً:

في عمر 6 أشهر تقريباً، تتدفد مخازن الحديد لدى الرضيع، وسيحتاج إلى حديد إضافي من الطعام. قدمي الأطعمة الغنية بالحديد كأول أغذية لطفلك (مثل لحم البقر، والدجاج، والديك الرومي، والضأن، والأسماك، ولحم الخنزير، والبيض الكامل، والتوفو، والبقوليات، والعدس وحبوب الرضّع المعززة).

### تحتوي الأطعمة على نوعين من الحديد

الحديد عديم الهيم			حديد الهيم		
يوجد الحديد العديم الهيم في الأطعمة النباتية، ولا يمتصه الجسم مثل حديد الهيم.			يوجد حديد الهيم في الأطعمة الحيوانية. تمتص أجسامنا حديد الهيم بفعالية أفضل.		
					
الخضار ذات الأوراق الخضراء الداكنة	العدس والبازلاء المجففة والبقول	الخبز المعزز والمصنوع من الحبوب الكاملة	الدجاج	اللحم البقري	السمك
					
حبوب الرضّع المعززة بالحديد	الفاكهة المجففة	البيض الكامل المطبوخ	الضأن	الديك الروم	الكبد

## كيف تزيد من امتصاص الحديد العديم الهيم

- يمكن تحسين استخدام الجسم للحديد العديم الهيم عند تناول طعام يحتوي على حديد الهيم في نفس الوقت.
- يمكن أن تساعد الأطعمة الغنية بفيتامين (ج) جسمك على استخدام الحديد العديم الهيم. تشمل الأطعمة الغنية بفيتامين (ج) ما يلي:



الحمضيات



الشمام



الفراولة



البروكلي



الفلفل



الطماطم

## هل يحتاج طفلي إلى مكملات الحديد؟

عادةً لا يحتاج الرضع الكامل مدة الحمل الذين يرضعون رضاعة طبيعية والذين يبدأون تناول الأطعمة الغنية بالحديد في عمر 6 أشهر تقريباً إلى مكملات الحديد. تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك عن الحديد.

## نصائح لزيادة تناول طفلك للحديد

1. مارسي الرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة. الحديد الموجود في حليب الأم هو أفضل أنواع الحديد امتصاصاً.
2. أدخلي مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالحديد في عمر 6 أشهر تقريباً.
3. لا ترضعي طفلك (الذي يزيد عمره عن 9 أشهر) أكثر من 500-750 مل من الحليب يومياً. تؤدي زيادة كمية الحليب إلى جعل طفلك يشعر بالشبع ويقلل من شهيته للأطعمة الغنية بالحديد.
4. أدخلي في كل وجبة على الأقل طعاماً واحداً غنياً بالحديد وطعاماً واحداً غنياً بفيتامين (ج).
5. أضيفي العدس والفاصوليا المجففة المطبوخة إلى وجبات الحساء واليخانات وقدر الطهي.

## فطائر المافن المعززة بالحديد

- 250 مل (1 كوب) من دقيق القمح الكامل
- 125 مل (1/2 كوب) من السكر
- 10 مل (2 ملعقة صغيرة) من مسحوق الخبز (بيكنغ بودر)
- 250 مل (1 كوب) من حبوب الرضع، أي نوع
- 125 مل (1/2 كوب) من الماء
- 60 مل (1/4 كوب) من الزيت
- 3 بيضات مخفوقة

### الإرشادات

- سخني الفرن على درجة حرارة 180 مئوية (350 درجة فهرنهايت).
- اخلطي الدقيق والسكر والبيكنغ بودر وحبوب الرضع معاً في وعاء كبير.
- اخلطي الماء والزيت والبيض في وعاء منفصل.
- تُمزج المكونات الرطبة والجافة فقط حتى تمتزج.
- يُسكب الخليط في 24 كوب مبطن بالورق لفطائر المافن. اخبزيه لمدة 20 دقيقة.

يصنع 24 فطيرة مافن صغيرة

مقتبس بإذن من HealthLinkBC

راجعته خبراء تغذية مسجلون في ديسمبر/كانون الأول 2022