

تغذية طفلك في مرحلة ما بين سن الولادة و3 أشهر

معدة الطفل حديث الولادة صغيرة جدًا؛ ولذلك يحتاج إلى التغذية مرات كثيرة. شاهدي إشارات الحاجة إلى التغذية التي يصدرها طفلك. ستعلمين من إشارات الأوقات التي يشعر فيها بالجوع أو الشبع. في الأسابيع الأولى من بعد الولادة، لعلك تحتاجين إلى إيقاظ طفلك لإرضاعه.

إشارات الحاجة إلى التغذية

أنا جائع

فتح الفم وإغلاقه



الالتفات بالرأس بحثًا عن الثدي



مص اليدين أو مصمص الشفتين



أنا شبعان

غفوة النوم



إشاحة الوجه عن الثدي أو الحلمة



استرخاء الجسم وفتح قبضتي اليدين



طفرات النمو

يمر جميع الأطفال الرُّضْع بالعديد من طفرات النمو خلال العام الأول من أعمارهم. وتتسبب تلك الطفرات في تزايد طلب الطفل للرضاعة. عادة ما يمر الأطفال الرُّضْع بطفرات النمو في المراحل العمرية التالية: ما بين أسبوعين و3 أسابيع، و6 أسابيع، و3 أشهر و6 أشهر. وقد لا تحدث طفرات النمو في تلك المراحل العمرية بالتحديد، إذ تتفاوت ما بين رضيع وآخر. عادة ما تستمر طفرات النمو بضعة أيام.

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية



تُعد الرضاعة الطبيعية في المراحل الأولى فترة تعلُّم لك ولطفلك. ومع مرور الوقت، ستصبح الرضاعة عملية سهلة على كليكما.

يرضع حديثو الولادة رضاعةً طبيعية ليلاً ونهارًا بمعدل يتراوح ما بين 8 و12 مرة كل 24 ساعة. وليست لهم مواعيد محددة للرضاعة، بل يجوبون الرضاعة في الغالب من الأحيان.

وسواء أكان الطفل يرضع من الثدي مباشرة أم يتغذى على حليب الثدي المشفوط مسبقًا، يجب عليك تغذية طفلك متى ظهرت عليه علامات الجوع.

الاقتصار على تغذية الطفل بحليب الأم في الشهر الأول سيساعدك في الحفاظ على مخزون الحليب في صدرك للفترات المقبلة.

يمكن أن يرضع طفلك كميات أكثر وعلى فترات أطول عندما يمر بإحدى طفرات النمو. تُعرف الرضاعة في تلك المرحلة باسم "الرضاعة العنقودية أو التجميعية".



إرضاع طفلك بعمر 0-3 أشهر يُتبع.

الرُّضْع الذين يتغذون على الحليب الاصطناعي

في الأيام الأولى بعد الولادة، لا يحتاج الرضيع إلا إلى التَغْذِي على مقدار يتراوح ما بين أونصة وأونصتين من الحليب الاصطناعي المُدَعَّم بالحديد. وبعد مرور أسبوع على الولادة، يتغذى حديثو الولادة عادةً على مقدار يتراوح ما بين أونصتين و3 أونصات من الحليب الاصطناعي كل 3 أو 4 ساعات.

- بحلول نهاية الشهر الأول منذ الولادة، يُمكن أن يتغذى الرضيع حديث الولادة على 4 أونصات من الحليب كل 4 ساعات.
- غُذِي رضيعك متى ظهرت عليه علامات الجوع.
- لا بأس إذا كان الرضيع لا يشرب محتوى قنينة اللبن كله؛ ما عليك سوى أن تنتظري منه الإشارات الدالة على شبعه.

من 6 إلى 8 أرطال: ما بين 15 و20 أونصة يوميًا

من 8 إلى 10 أرطال: ما بين 20 و25 أونصة يوميًا

من 10 إلى 12 رطلاً: ما بين 25 و32 أونصة يوميًا

يتيح هذه الأسلوب لطفلك أن يشير إليك عندما يشبع. لمعرفة معلومات حول ذلك الأسلوب، استشيرني اختصاصي(ة) التغذية أو استشاري(ة) تبادل نصائح الرضاعة التابع(ة) لبرنامج WIC.



قومي بمسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا لمعرفة المزيد عن "الإرضاع بالزجاجة بوتيرة محددة" من The Milk Mob.



تغذية طفلك في المرحلة العمرية ما بين 4 و5 أشهر

قبل ظهور أسنان الطفل، امسحي لثته باستخدام فوطة ناعمة ونظيفة بعد كل رضاعة، لا سيما قبل نومه.

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية

- أرضعي طفلك متى ظهرت عليه علامات الجوع. سيتكيف المحتوى الغذائي لحليبك مع احتياجات نمو الطفل.
- عندما يبدأ طفلك في التسنين، قد تزيد حاجته إلى الرضاعة من ثديك.
- يحب الأطفال الرُّضْع النظر حولهم خلال تلك المرحلة العمرية. جرّبي إرضاع الطفل في مكان هادئ أو غرفة مظلمة إذا وجدت أن الطفل مُسْتَت الانتباه.



يزيد وزن الأطفال الرُّضْع عادةً بمقدار حوالي أونصة واحدة في اليوم أو نصف رطل في الأسبوع خلال الستة أشهر الأولى من عمره.

أونصة واحدة في اليوم

الرُّضْع الذين يتغذون على الحليب الاصطناعي

يحتاج طفلك إلى ما يقرب من 4 إلى 6 أونصات من الحليب الاصطناعي المُدَعَّم بالحديد كل 3 أو 4 ساعات، بإجمالي يتراوح ما بين 25 و45 أونصة يوميًا.

قد تنتظم رضاعة طفلك وفق مواعيد معينة. بدلاً من التركيز على تقديم كميات ثابتة من الحليب إلى طفلك، أتيحي له الفرصة ليخبرك بأنه حصل على ما يكفي.

ما بين 4 و6 أونصات كل 3 أو 4 ساعات

تغذية طفلك في المرحلة العمرية ما بين 6 و7 أشهر

- عندما تبدئين تقديم الأطعمة الجامدة (غير السائلة) إلى طفلك، قدّمي إليه الطعام دائماً باستخدام وعاء وملعقة حتى يتعلّم الطريقة الصحيحة لتناول الطعام.
- لا تضعي الحبوب الغذائية أو الأطعمة الجامدة الأخرى في القنينة. وضع الأطعمة الجامدة في القنينة لن يساعد الطفل على النوم ليلاً، وربما يعرّضه لخطورة الاختناق أو مشكلات صحية أخرى.
- ابدئي بتقديم الأطعمة في كوب.

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية



- استمري في إرضاع طفلك متى كان جائعاً.
- قد يمر الأطفال الرُّضّع بطفرة نمو عند بلوغهم 6 أشهر تقريباً، وقد يرضعون رضاعةً طبيعية أكثر من ذي قبل.
- تذكّري أن الهدف من إدخال الطعام أول مرة إلى نظام طفلك الغذائي هو تكميل التغذية بحليب الأم لا استبداله.
- إرضاعك لطفلك قبل تقديم الأطعمة الجامدة إليه سيساعدك في الحفاظ على مخزون الحليب في ثديك.

الرُّضّع الذين يتغذون على الحليب الاصطناعي

يحتاج طفلك إلى ما يقرب من 24 إلى 32 أونصة يومياً من الحليب الاصطناعي المُدعّم بالحديد. قبل فطام الطفل من الرضاعة الاصطناعية بالقنينة، ابدئي بتقديم الحليب الاصطناعي في كوب.

ما بين 24 و32 أونصة يومياً

البروتينات

ما بين ملعقتين و4 ملاعق كبيرة يومياً. اللحوم الحمراء أو لحوم الدواجن أو البيض أو السمك أو البقوليات المهروسة أو العصيدة. يمكنك إضافة الزبادي كامل الدسم ناعم القوام. زبدة الفول السوداني أو المكسرات الناعمة خفيفة القوام.

تعلم كيفية ترقيق زبدة الفول السوداني بالرجوع إلى قسم "النصائح" في الصفحة 6!

الفواكه

ما بين ملعقتين و4 ملاعق كبيرة يومياً. الفواكه المطهية المهروسة، مثل هريس التفاح أو الدراق (الخوخ) أو الموز.

الخضراوات

ما بين 4 و8 ملاعق كبيرة يومياً. الخضراوات المطهية المهروسة، مثل البازلاء أو البطاطا الحلوة أو القرع الصيفي أو الجزر.

الحبوب

استخدمي حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي لإعداد ما بين ملعقتين و4 ملاعق كبيرة من الحبوب الغذائية المُخصّصة للرُّضّع المُدعّمة بالحديد مثل الشوفان والشعير والقمح والأرز.

قدّمي هذه الوصفة مرتين يومياً. ما بين ملعقتين و4 ملاعق كبيرة من قطع الخبز الجاف وبسكويت الأطفال الصغيرة.

يمكن إضافة الأطعمة التي تؤكل باليد إلى نظام طفلك الغذائي عندما يكون الطفل مستعداً لتناولها، خلال عمر 8 أشهر تقريباً. عندما يكون الطفل مستعداً، قدّمي هذه الأطعمة مرتين يومياً.

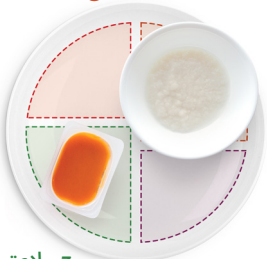
إليك بعض الأمثلة على كيف ستبدو جرعات الوجبات العادية والوجبات الخفيفة على الطبق المُقدّم إلى الطفل.

العشاء

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو يتغذون على الحليب الاصطناعي



ملعقتان كبيرتان من حبوب الأرز المُحضّرة للأطفال الرُّضّع



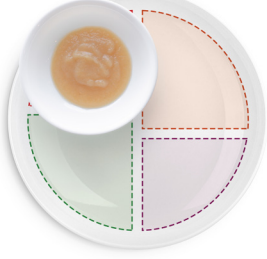
3 ملاعق كبيرة من هريس الجزر

الوجبات الخفيفة

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو يتغذون على الحليب الاصطناعي



3 ملاعق كبيرة من هريس التفاح



الغداء

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو يتغذون على الحليب الاصطناعي



3 ملاعق كبيرة من الموز المهروس



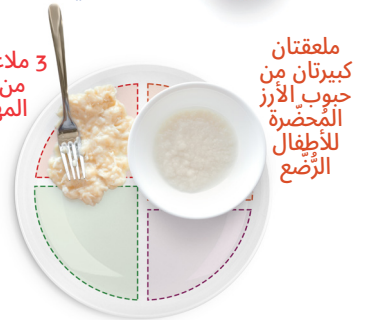
3 ملاعق كبيرة من هريس البازلاء

الفطور

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو يتغذون على الحليب الاصطناعي



3 ملاعق كبيرة من الموز المهروس



ملعقتان كبيرتان من حبوب الأرز المُحضّرة للأطفال الرُّضّع

تغذية طفلك في المرحلة العمرية ما بين 8 و 10 أشهر

- بينما يكبر طفلك الرضيع ويتعلم مهارات أكل جديدة، جرّبي أن تقدمي إليه أطعمة مختلفة الأنواع والقوام. الأطفال بطبيعتهم يحبون استكشاف الأطعمة الجديدة. إذا أيف طفلك من طعام جديد عند تجربته أول مرة، فقدميه إليه مرة أخرى في وقت لاحق.
- يستكشف الأطفال الرضع الأطعمة عن طريق الشم والتذوق واللمس. وقد يستكشفون الطعام **10 مرات** قبل تناوله.

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية

- استمري في إرضاع طفلك متى أراد ذلك.
- إذا بدا لك الطفل غير مهتم بالرضاعة بعد أن قدّمتِ إليه الأطعمة الجامدة (غير السائلة)، فجرّبي إرضاعه قبل تقديم تلك الأطعمة.
- حليب الأم هو أهم مصدر لتغذية الطفل، حتى بعد البدء في إدخال الأطعمة الجامدة إلى نظامه الغذائي.
- قدّمي إلى الطفل حليبك أو الماء في كوب.



الرّضع الذين يتغذون على الحليب الاصطناعي

يحتاج طفلك إلى ما يقرب من 24 إلى 32 أونصة يوميًا من الحليب الاصطناعي المدعّم بالحديد. قدّمي إلى الطفل الحليب الاصطناعي في كوب.

ما بين 24 و 32 أونصة يوميًا

البروتينات

ما بين 4 و 8 ملاعق كبيرة يوميًا. اللحوم الحمراء، أو لحوم الدواجن، أو الأسماك المفرومة أو المُقطّعة إلى قطع صغيرة، أو الفاصوليا المطهية المهروسة. الجبن القريش، أو الجبن الطري الخفيف. زبدة الفول السوداني الناعمة ذات القوام الكريمي الرقيق.

الفواكه

ما بين 8 و 12 ملعقة كبيرة يوميًا. فواكه طرية منزوعة القشر ومُقطّعة إلى قطع صغيرة. الفواكه المُعلّبة غير المُحلّلة.

الخضراوات

ما بين 8 و 12 ملعقة كبيرة يوميًا. خضراوات مطهية من دون إضافات، أو مهروسة بالشوكة.

الحبوب

ما بين 4 و 8 ملاعق كبيرة يوميًا. حبوب الأطفال الغذائية السادة المدعّمة بالحديد. أرز أو مكرونة سادة. بسكويت الأطفال، قطع صغيرة من الخبز العادي أو خبز التورتيللا الطري.

إليك بعض الأمثلة على كيف ستبدو جرعات الوجبات العادية والوجبات الخفيفة على الطبق المُقدّم إلى الطفل.

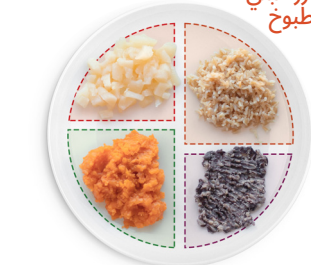
العشاء

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو يتغذون على الحليب الاصطناعي



4 ملاعق كبيرة من شواخ الكُمثرى المُعلّبة غير المحلّلة

ملعقتان كبيرتان من الارز البني المطبوخ



5 ملاعق كبيرة من البطاطا الحلوة المطهية المهروسة

ملعقتان كبيرتان من الفاصوليا المطهية المهروسة

الوجبات الخفيفة

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو يتغذون على الحليب الاصطناعي



ملعقتان كبيرتان من شواخ الكيوي

ملعقتان كبيرتان من قطع الخبز الأبيض الصغيرة

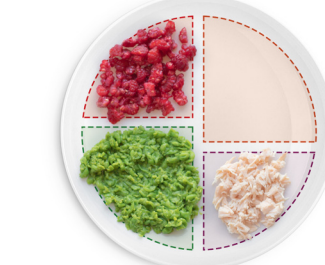


الغداء

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو يتغذون على الحليب الاصطناعي



4 ملاعق كبيرة من شرائح توت العليق



3 ملاعق كبيرة من البازلاء المطهية المهروسة

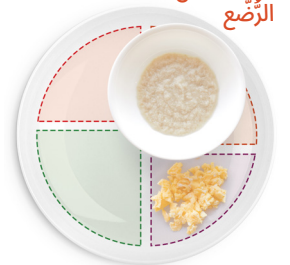
ملعقتان كبيرتان من قطع الدجاج المطهية

الفطور

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو يتغذون على الحليب الاصطناعي



ملعقتان كبيرتان من حبوب الشوفان المحضرة للأطفال الرضع



ملعقتان كبيرتان من البيض المخفوق

تغذية طفلك في المرحلة العمرية ما بين 10 و12 شهرًا

لا يزال حليب الأم والحليب الاصطناعي المُدعّم بالحديد مصدرًا مهمًا لتغذية الطفل، حتى بعد البدء في إدخال الأطعمة الجامدة إلى نظامه الغذائي. ابدئي بتقديم الحليب كامل الدسم إلى طفلك عندما يبلغ من العمر عامًا.

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية



استمري في إرضاع طفلك رضاعةً طبيعيةً متى أراد ذلك.

توصي American Academy of Pediatrics (AAP)، الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، باستمرار الرضاعة الطبيعية مع تكميلها بإدخال الأطعمة إلى غذاء الطفل لمدة لا تقل عن عامين أو أكثر، أو للمدة التي ترغب فيها الأم والرضيع.

الرضع الذين يتغذون على الحليب الاصطناعي

يحتاج طفلك إلى ما يقرب من 16 إلى 24 أونصة يوميًا من الحليب الاصطناعي المُدعّم بالحديد. استمري في تقديم الحليب الاصطناعي إلى الطفل في كوب. ينبغي فطام طفلك من الرضاعة الاصطناعية بالقنينة عند بلوغه 12 شهرًا.

ما بين 16 و24 أونصة يوميًا

البروتينات

ما بين 4 و8 ملاعق كبيرة يوميًا. اللحوم الحمراء، أو لحوم الدواجن، أو الأسماك المفرومة أو المُقطّعة إلى قطع صغيرة، أو الفاصوليا المطهية المهروسة.

الفواكه

ما بين 8 و12 ملعقة كبيرة يوميًا. الفواكه الطازجة، منزوعة القشر، مُقطّعة إلى قطع صغيرة.

الخضراوات

ما بين 8 و12 ملعقة كبيرة يوميًا. قطع الخضراوات الصغيرة المطهية.

الحبوب

ما بين 4 و8 ملاعق كبيرة يوميًا. حبوب الأطفال الغذائية المعتمدة من برنامج WIC. خبز التوست الجاف، أو البسكويت، أو الخبز العادي، أو لفائف الخبز، أو كعك المافن السادة. الأرز المطهي والشعيرية المطهية.

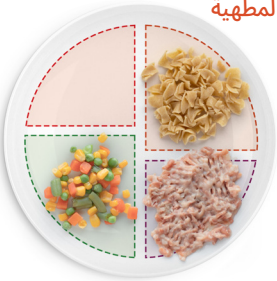
إليك بعض الأمثلة على كيف ستبدو جرعات الوجبات العادية والوجبات الخفيفة على الطبق المُقدّم إلى الطفل.

العشاء

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو يتغذون على الحليب الاصطناعي



3 ملاعق كبيرة من الشعيرية المُقطّعة المطهية



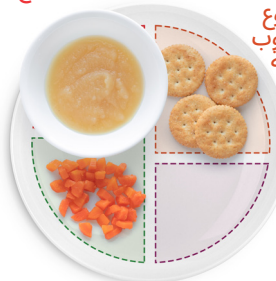
3 ملاعق كبيرة من فاصوليا البينتو المطهية المهروسة

الوجبات الخفيفة

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو يتغذون على الحليب الاصطناعي



4 ملاعق كبيرة من هريس التفاح



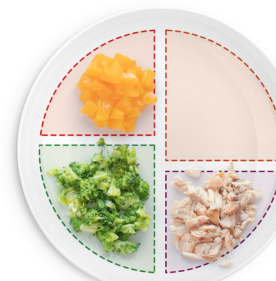
3 ملاعق كبيرة من شرائح الجزر المطهية

الغداء

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو يتغذون على الحليب الاصطناعي



4 ملاعق كبيرة من شرائح الدراق (الخوخ) المقلب غير المُحلى



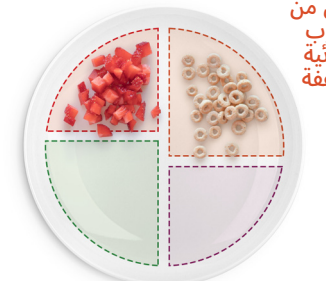
3 ملاعق كبيرة من شرائح البروكلي المطهية

الفتور

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أو يتغذون على الحليب الاصطناعي



3 ملاعق كبيرة من شرائح توت العليق



ملعقتان كبيرتان من سمك السلمون المقلب

حليب الأم والحليب الاصطناعي هو كل ما يحتاجه طفلك خلال أول 6 أشهر من عمره؛ فجهازه الهضمي غير مستعد في هذه المرحلة العمرية لتلقي أي غذاء آخر حتى يبلغ 6 أشهر.

الرضاعة الطبيعية عملية غريزية، لكنها قد تستغرق بعض الوقت والممارسة. يمكن لاستشاريي تبادل نصائح الرضاعة التابعين لبرنامج WIC مساعدتك ودعمك خلال فترة الرضاعة الطبيعية.

إذا كنتِ ترضعين الطفل من قنينة، فقدمي إليه كمية قليلة من الحليب في كل مرة.

عند تحضير حليب الأطفال الاصطناعي، اقتصري على تحضير الكمية التي سيحتاج إليها الطفل خلال وقت الرضاعة. وبالتالي، ستجنيبين إهدار الحليب الاصطناعي.

- احملي طفلك في وضعية شبه رأسية، مع دعم رأسه ورقبته.
- لا تُميلي قنينة الرضاعة. أمسكي بالقنينة في وضعية مستقيمة من جانب واحد، بحيث تكون حلمة القنينة نصف ممتلئة بالحليب.
- اجعلي حلمة القنينة تلامس خد الطفل أو شفته العلوية، وانتظري حتى يفتح الطفل فمه. لا تدخل حلمة القنينة إلى فم الرضيع بالقوة.
- بعد أن يلتقم الطفل الحلمة، لا تُميلي جسده إلى الخلف أو تُميلي القنينة إلى أعلى.
- ترقبي الأوقات التي يتوقف فيها الطفل عن المص لتُخفضي القنينة حتى تكون الحلمة فارغة من الحليب مع بقائها في فم الطفل لمنحه وقت استراحة.
- إذا توقف الطفل عن المص، أو أبعد وجهه، أو نام، فتوقفي عن إرضاعه. لا تضغطي على طفلك حتى ينهي القنينة بالكامل.



تنصح أكاديمية AAP بالاعتصار على الرضاعة الطبيعية خلال الستة أشهر الأولى من عمر الطفل، والاستمرار فيها لمدة عامين أو أكثر، حسب رغبة الأم والطفل.

التغذية باستخدام الأطعمة الجامة

- جرّبي تقديم طعام جديد في كل مرة، وراقبي ظهور أي حساسية لديه من الطعام. انتظري لمدة 5 أيام قبل تجربة تقديم طعام جديد إلى الطفل.
- تتضمن أنواع الحساسية الغذائية إصدار أزيز عند التنفس، أو الطفح الجلدي، أو الإسهال.
- قدّمي مجموعة متنوعة من الحبوب الغذائية (الشوفان والشعير والأرز) إلى طفلك. قد تحتوي حبوب الأرز الغذائية على الزرنيخ؛ ومن ثم، فتقديم أنواع مختلفة من الحبوب يفيد صحة طفلك.
- بمجرد أن يبدأ طفلك في تناول الأطعمة الجامة، من المفيد جدًا أن تقدمي إليه كوب ماء صغيرًا خلال أوقات تناول الوجبات. ينبغي ألا يتناول الطفل العصير أو المشروبات المُحلاة بالسكر قبل أن يبلغ عامًا.

ترتبي في تقديم الأطعمة الجامة إلى طفلك حتى تلاحظي عليه ما يلي:

يمكنه الجلوس منتصب الظهر وضّلب رأسه.

يفتح فمه عند رؤية الطعام.

يمكنه إغلاق شفتيه على الملعقة.



ينبغي ألا يتناول الأطفال تحت سن عام العسل أو حليب البقر، أو أيًا من المشروبات غير المشتقة من منتجات الألبان، أو الأطعمة التي قد تسبب الاختناق مثل المكسرات أو حبات العنب الكاملة.

تقديم زبدة الفول السوداني

تشير الأبحاث إلى أن تقديم زبدة الفول السوداني خفيفة القوام إلى الطفل يساعد في حمايته من الإصابة بالحساسية من الفول السوداني لاحقًا في حياته. وهذا أمر مهم جدًا، لا سيما بالنسبة إلى العائلات التي تعاني من ردود الأفعال التحسسية تجاه الأطعمة أو البيض، مثل الإكزيما أو مشكلات الجلد الأخرى. استشيرى الطبيب الذي يتابع حالة الطفل حول تقديم زبدة الفول السوداني إذا كانت أسرتك تعاني من هذه الحالات الصحية.

قدّمي إلى طفلك زبدة الفول السوداني عندما يبلغ من العمر 6 أشهر تقريبًا، بعد أن جرّبي تقديم الأطعمة الجامة الأخرى إليه. راقبي طفلك تحسبًا لظهور أي رد فعل عليه خلال ساعتين من بعد تناوله زبدة الفول السوداني.

كيفية تخفيف زبدة الفول السوداني

خلط زبدة الفول السوداني بالماء، أو الحليب الاصطناعي، أو لبن الأم، أو الأطعمة:

- اخلطي ملعقتين صغيرتين من زبدة الفول السوداني، مع ملعقتين أو 3 ملاعق من الماء الساخن، والحليب الاصطناعي أو الطبيعي. اجعلي الخليط يبرّد قبل تقديمه إلى الطفل.
- اخلطي ملعقتين صغيرتين من زبدة الفول السوداني بملعقتين أو 3 ملاعق من أطعمة مثل الحبوب الغذائية الخاصة بالأطفال الرضع أو هريس الفواكه أو الخضراوات أو الدجاج أو التوفو.
- ادھني قطعة من البسكويت أو عودًا من الخبز المحمص بطبقة صغيرة ورقيقة من زبدة الفول السوداني.

كل طفل يختلف عن غيره. للمساعدة في تقليل خطورة تعرّض الطفل لحالات الحساسية، تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الذي يتابع حالته بخصوص تقديم الفول السوداني أو البيض أو الأغذية الأخرى المسببة للحساسية إلى طفلك قبل بلوغه 6 أشهر.