



الأغذية ووجبات الطعام للرضع



Helsedirektoratet
Norwegian Directorate of Health

المحتوى

← من ٠ إلى ٦ أشهر

← من عمر ٦ شهور

٣	مقدمة	٣	عمر الطفل يبلغ ستة شهور
٦	السنة الأولى الهامة	٦	إبدئي بإعطائه وجبات صغيرة جداً.
٨	حليب الأم - الغذاء الأمثل	٨	وجبة العشاء
٩	الرضاعة الطبيعية	٩	العصيدة والأطعمة المصنوعة من الخبز
١١	تقديم المشورة للنساء اللاتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية	١١	أكياس الضغط
١١	اعثري على وضعية إرضاع جيدة	١١	الغذاء الذي يجب عليكم أن تترتيوا في إعطائه للطفل
١٢	هل لديك ما يكفي من حليب الأم؟	١٢	إذا ظهرت لدى الطفل ردّة فعل عند تناول الطعام
١٢	هل لديك فائض في الحليب؟	١٢	حساسية الطعام وفرط حساسية الطعام
١٤	غذاء صحي و متنوّع	١٤	تحديات كبيرة وصغيرة
١٤	النظام الغذائي النباتي	١٤	ارتجاع المعدة
١٧	الكحول والسجائر والكافيين والأدوية	١٧	الإمساك
١٨	حليب الأطفال الصناعي	١٨	الإسهال
٢١	فيتامين د	٢١	الأطفال الذين يسمنون بشكل مفرط
٢٢	هل يحتاج الطفل إلى المزيد من الطعام؟	٢٢	الأطفال القليلي الأكل
		٣٦	نصائح من أجل نمو ووزن صحيين
		٣٨	الأسرة تتناول الطعام سوية
		٣٩	اقرأوا المزيد

العنوان: Mat og måltider for spedbarn

رقم النشرة: IS-2553

إصدار: ٢٠١٦، تم مراجعة الكتيّب في ٢٠٢٢

صدّر عن: مديريةية الصحة Helsedirektoratet

للإتصال: قسم شؤون صحة الأطفال والشباب Avdeling barne- og ungdomshelse

الموقع على الإنترنت: helsedirektoratet.no

تصميم إيتيرا غازيت Itera Gazette

صور: أولي فالتر ياكوبسن Ole Walter Jacobsen

للأسف، لم يعد ممكناً حجز هذا الكتيّب بالنسخة الورقية.

نشكر الأمهات حديثات الولادة، وكذلك نيو و لونا والوالدين بيورغون و سيمون والكلبة بلانكو، الذين يمكن رؤيتهم في الصورة.



أعطوا الطفل أغذية لها قوامات ومذاقات مختلفة في السنة الأولى.

أعزائنا الآباء والأمهات

هذا الكتيب مخصّص لكم لكونكم آباءً وأمّهاتاً لأطفال رضع. يتناول الكتيب الطعام والوجبات والتغذية والرعاية خلال السنة الأولى للطفل.

وتستند هذه النصائح إلى التوصيات الواردة في المبادئ التوجيهية الوطنية المتعلقة بتغذية الرضع لعام ٢٠١٦. ويمكن الاطلاع على المبادئ التوجيهية على موقع مديرية الصحة،

[Helsedirektoratet.no/retningslinjer](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer).

يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول الرضاعة الطبيعية وطعام الأطفال والتغذية في [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat) والمواقع الأخرى التي نشير إليها في الكتيب.



هل تعلمون أنّ

- ← حليب الأم هو أفضل غذاء للرضيع، ويمكن أن يُعطى الطفل في الأشهر الستة الأولى حليب الأم فقط مع مكملات فيتامين (د) بشكل مأمون إذا كان الطفل والأم مرتاحان لهذا.
- ← إذا كانت هناك حاجة لغذاء آخر غير حليب الثدي، فإنّ حليب الأطفال الصناعي هو البديل الوحيد خلال الأشهر الأربعة الأولى.
- ← كما أن رضاعة الطفل جزئياً من الثدي جيد للطفل والأم على حدّ سواء.
- ← إذا كان من الضروري توفير غذاء إضافي غير حليب الأم بعد بلوغ الطفل أربعة أشهر، ينبغي البدء بإطعامه الأطعمة الصلبة.
- ← وعندما يبلغ الطفل ستّة أشهر من العمر، ينبغي إعطاؤه أغذية أخرى بالإضافة إلى حليب الأم أو حليب الأطفال الصناعي (بدائل حليب الأم).
- ← ينبغي إعطاء الأطفال حليب الثدي في السنة الأولى بأكملها إذا كان ذلك ممكناً، بل حتى لفترة أطول إذا كانت الأم والطفل مرتاحان لذلك.
- ← سيكون من الحكمة التحدّث عن هذه النصائح مع العاملين في مجال الرعاية الصحيّة عندما يتعلق الأمر بطفلكم بالذات.

السنة الأولى الهامة

في السنة الأولى من حياة الطفل يتم وضع الحجر الأساس للذة الطعام والشهية للطعام وعادات الأكل الجيدة.

يؤثر التفاعل بين الطفل والأبوين على مواقف الطفل من أوضاع الطعام والغذاء. إذ أن الأب والأم والأشقاء وغيرهم ممن يؤلفون الوسط الذي يعيش فيه الطفل يصبحون نماذج يُحتذى بها، ولقيمهم ومواقفهم إزاء الغذاء أهمية كبيرة للطفل.

إنَّ إعطاء حليب الأم فقط المضاف إليه مكملات فيتامين (د) للرضيع في الأشهر الستة الأولى هو إجراءً آمنٌ وجيدٌ إذا كان ذلك مرضياً للطفل والأم. يحتاج بعض الأطفال إلى مزيد من الغذاء فضلاً عن حليب الأم. ويمكن عند ذلك إعطاء الطفل حليب الأطفال الصناعي بالإضافة إلى حليب الثدي خلال الأشهر الأربعة الأولى. يجب عدم إطعام الطفل الأطعمة الصلبة قبل بلوغه عمر أربعة أشهر (انظر الصفحة ٢٢). يُعنى بالأطعمة الصلبة كل المواد الغذائية الأخرى غير حليب الأم أو حليب الأطفال الصناعي.

الأطفال الذين يُولدون قبل الأوان أو الذين لديهم وزناً منخفضاً عند الولادة قد يحتاجون أيضاً إلى مكملات أخرى. سيقوم المستشفى بتقديم إرشادات بشأن ذلك.

اعتباراً من سن ستة أشهر يتم بالتدرج البدء بتقديم الأطعمة الصلبة للطفل. يجب أن يكون غذاء الطفل متنوعاً، وأن تكون الوجبات منتظمة وكمية الغذاء مناسبة لعمر الطفل ومستوى النشاط لديه.

بالإضافة إلى اتباع نظامٍ غذائيٍّ صحيٍّ وتناول الوجبات جماعياً، سيكون للنشاط البدني والنوم الكافي أهمية لنمو الطفل وتطوره على أفضل وجه، ولرشاء جميع أفراد الأسرة.



حليب الثدي - هو أفضل غذاء للطفل

حليب الأم هو أفضل غذاء للرضيع. الرضاعة الطبيعية بجميع أشكالها - بما في ذلك الرضاعة الطبيعية الجزئية - مفيدة لك كمرضعة ولطفلك.

يوفر حليب الأم:

- المغذيات التي يحتاجها الطفل
- الحماية من الإصابة بالعدوى
- المكونات المفيدة لتطور الجهاز المناعي
- الهرمونات والإنزيمات التي تؤثر على النضج الفسيولوجي

حليب الأم مفيد لتطور الجهاز المناعي للطفل والدماغ، ويقلل من خطر الإصابة بالعدوى ومرض السكري والسمنة.

الرضاعة الكاملة تعني أن الطفل يُعطى حليب الأم فقط، لا طعاماً أو شرباً من نوع آخر باستثناء الفيتامينات أو المغذيات المعدنية أو الأدوية. ويكون الإرضاع الطبيعي للطفل جزئياً إذا كان يُعطى له حليب الأطفال الصناعي بالإضافة إلى حليب الأم الطبيعي.

وطالما أن الطفل ينمو ويزدهر، وطالما كانت الأم سعيدة بالرضاعة الطبيعية، فلا يوجد أي سبب لإعطاء الطفل طعاماً أو شرباً آخر غير حليب الثدي في الأشهر الستة الأولى. خلال هذه الفترة، يوفر حليب الثدي للطفل غذاءً متكاملًا والسوائل التي يحتاجها، باستثناء فيتامين د. إذا كنت تتبعين نظاماً غذائياً نباتياً، فقد يحتاج الطفل إلى مكملات غذائية أخرى. اقرأ المزيد حول هذا الموضوع في الصفحة ١٤. لا يحتاج الطفل إلى كميات إضافية من الماء، حتى في المناخات الدافئة.



الرضاعة الطبيعيّة

تبدأ بعض الأمهات بالرضاعة الطبيعيّة بفترة جيدة قبل ارتحالهن من المستشفى إلى المنزل. ولكن بالنسبة لآخريات فقد يستغرق الأمر وقتاً أطول. يتمّ تحفيز إنتاج الحليب بإرضاع الطفل من الثدي بانتظام.

تساعد الرضاعة الطبيعيّة على تكوين رابطة وثيقة وتلامس جلدي بين الأم والطفل. بالنسبة للأم، تسهم الرضاعة الطبيعيّة في تقلص الرحم بشكل أسرع بعد الولادة وتؤخّر عودة الحيض، وبإمكانها أيضاً أن تسهم في إستعادة وزن ما قبل الحمل. إذا كانت الرضاعة الطبيعيّة تعمل بشكل جيد، فإنّها يمكن أن تساعد أيضاً على منع الإصابة بالاكتئاب اللاحق للولادة. على المدى الطويل، للأم، تساعد الرضاعة الطبيعيّة على الحدّ من خطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبيض والسكري من النوع الثاني وأمراض القلب والأوعية الدموية. الرضاعة الطبيعيّة هي أيضاً صديقة للبيئة وصحيّة وعملية، ولا تكلف أيّ شيء.



وضعية الإستلقاء: في هذه الوضعية تستلقي أنتِ والطفل على الجنب، وجسمكما متلاصقان.



وضعية المهده الكلاسيكية: البطن علي البطن.



وضعية التواء: يستلقي الطفل على الجنب تحت ذراعك.

تقديم المشورة للنساء اللاتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية

ينبغي أن يقرّر المولود نفسه متى يريد أن يرضع من الثدي (التنظيم الذاتي)، ولكن بعض الرضع ينعسون كثيراً بحيث يجب تحفيزهم على الرضاعة.

يجب أن يرضع الأطفال حديثي الولادة في كثير من الأحيان. يمكن أن تتلاحق وجبات الغذاء تبعاً فتصبح 'حلقات الرضاعة الطبيعية' بدلاً من وجبات منفصلة. المعدة صغيرة جداً في المراحل المبكرة من العمر. فمن الطبيعي أن يأكل الطفل من ٨-١٢ مرّات أو أكثر في فترة ٢٤ ساعة خلال تدريجياً بالنسبة للكثيرين. إذا كانت الأسابيع القليلة الأولى. بعد ذلك ينخفض عدد الوجبات زيادة الوزن للطفل طبيعية، فإن ذلك يعني أنه يحصل على ما يكفي من الغذاء. من الصعب معرفة مقدار الحليب الذي يُعطى للطفل الذي يرضع من الثدي.

. وهو على الأرجح يشرب من ٦٠٠-٨٠٠ مليلتر خلال فترة ٢٤ ساعة

إذا نشأت مشاكل بسبب الرضاعة الطبيعية، أو كنت ترغبين في الحصول على بعض التوجيه، تحدثي مع القابلة أو ممرضة الصحة العامة عند قيامهن بزيارات منزلية لكِ أو في مركز صحة الأم والطفل (helsestasjon).

للحصول على نصائح ومقترحات ومشاهدة الأفلام يُرجى زيارة موقع [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat). يمكنك أيضاً الحصول على نصائح جيدة وإرشاد [Ammehjelpen.no](https://ammehjelpen.no). شخصي عبر الموقع

اعثري على وضعية مناسبة وجيدة للرضاعة الطبيعية

هناك العديد من الوضعيات الجيدة للرضاعة. جربيهما لتكتشفي ما يناسبك. احتضني طفلك جيداً بحيث يتلاصق بطناكما. يجب أن يكون أنف الطفل في نفس ارتفاع حلمة الثدي. سيؤدي قيامك بتمسيد الحلمة على أنف الطفل إلى إطلاق منعكس البحث لديه. وهذا يساهم في فتح الطفل لفمه على وسعه فيتمكّن من التقاط كل من الحلمة والهالة بشكل جيد. تقنية الرضاعة الصحيحة مهمة من أجل تمكين الطفل من شرب الحليب وتجنب الأم احتقان الحلمتين.

هل لديك ما يكفي من الحليب؟

يتم تحفيز إنتاج الحليب بقيام الطفل بالرضع من الثديّ وعبر تدفّق الحليب من الثديّ. إذا كان الطفل يعطي إشارات بأنه يحتاج إلى مزيدٍ من الغذاء، على سبيل المثال عن طريق إظهار أنه نهّم على غير العادة أو الإستيقاظ بعد وقتٍ قصيرٍ من الوجبة السابقة، يمكنك أن تزيد من تواتر إرضاعه من ثديك ليزداد إنتاج الحليب عنده. هذه تسمى بأيام زيادة الإنتاج وقد تدوم بضعة أيام.

في بعض الأحيان يبدي الطفل اهتماماً أقل بالثديّ، أو ينخفض إنتاج الحليب. وعندذاك من المهم الاستمرار في الرضاعة الطبيعيّة بتواتر كبير وتقديم كلا الثديين للطفل في كلّ وجبة يتناولها. في هذه الحالة سيزيد إنتاج الحليب عنده.

هل لديك فائض من الحليب؟

إذا كان إنتاجك للحليب يزيد عمّا يشربه الطفل، يمكنك ضخّ الحليب من الثديين وتجميده لإستخدامه لاحقاً. يمكن تخزين حليب الأم الطازج:

- ← لمدة ٤ ساعات بمستوى حرارة الغرفة
- ← لمدة أربعة أيام في مؤخرة البراد بمستوى ٤ درجات حرارة مئوية
- ← لمدة ستة أشهر في الثلاجة بمستوى ١٨ درجة مئوية تحت الصفر

اقرأ المزيد حول تخزين حليب الأم في موقع [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat)

لا تتردد في التبرع بالحليب الزائد لحديثي الولادة في المستشفى. على الموقع [Ammehjelpen.no](https://www.ammehjelpen.no) يمكنك العثور على قائمة بجميع بنوك حليب الثدي في النرويج. هنا يمكنك أيضاً العثور على معلومات حول وسائل تقليل كمية الحليب إذا وجدت أن إنتاج الحليب الزائد يشكل مشكلة لك.



وضعية الإتكاء إلى الورا: اتكئي قليلا إلى الورا وضعي الطفل على جسمك بحيث يكون البطن على البطن.



هذا يحفز منعكس المصّ لدى الطفل.



وضعية المهده المعدّلة: ادعني ظهر الطفل

نظام غذائي صحي ومتنوع للأم

يجب على النساء المرضعات تناول الطعام والشراب الصحي والمتنوع وأتباع إرشادات التغذية العادية للسكان.

إذا كنتِ تأكلين الأسماك الدهنية أو تتناولين الأحماض الدهنية من نوع أوميغا ٣ (على شكل زيت كبد سمك القد، زيت الطحالب أو غيرها من المكملات الغذائية)، فإنّ هذا سيزيد من كمية الحموض الدهنية أوميغا ٣ في حليب الثدي. هذه الأحماض الدهنية مهمة لتطور الدماغ والجهاز العصبي لدى الطفل. لأنّ الحمل والرضاعة الطبيعيّة تتركّان أثراً فادحاً على احتياطي الحديد في الجسم، يجب عليكِ التأكّد من حصولكِ على كمّيّة كافية من الحديد في فترة الرضاعة الطبيعيّة. المصادر الجيدة للحديد هي الخبز الكامل (الأسمر) واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبقول والعدس والبازلاء. وجبات الطعام المكوّنة من الخضراوات والفاكهة الغنية بفيتامين C تزيد من امتصاص الحديد في الجسم ومن نسبة فيتامين C في حليب الثدي. العطش هو مؤشّر جيّد على كمّيّة السوائل التي تحتاجين إليها.

المشروبات الجيدة هي الماء والعصير والشاي من مستخلصات الفاكهة النقية مثل شاي ثمّر الورد، ومشروبات الحليب النباتية القليلة الدسم. إذا كنتِ تأكلين كمّيّات قليلة من أطعمة محدّدة مثل الأسماك و / أو منتجات اللبن، فقد تكونين بحاجة إلى تناول مكملات غذائية. اقرأّي المزيد عن المغذيات التي يجب أن تحرصي بشكل خاصّ على تناولها بما فيه الكفاية في الموقع Helsenorge.no. فترة الرضاعة الطبيعيّة على الموقع

النظام الغذائي النباتي، والنظام الغذائي النباتي الخالص

يمكن للنظام الغذائي النباتي، والنظام الغذائي النباتي الخالص إذا كان متنوعاً ويشمل مكونات جيدة، أن يغطي الحاجة لمعظم العناصر الغذائية حين تقومين بالرضاعة.

إلا أنّ هناك حاجة للمكملات الغذائية لبعض العناصر الغذائية، خاصة الفيتامين بي ١٢، وفيتامين دي واليود. ولذلك يجب أن تتناولي أقراص الفيتامين المتعددة العناصر والمعادن يومياً، وذلك بالإضافة إلى أوميغا ٣ النباتي (زيت الطحالب).

اقرأّي المزيد: «النظام الغذائي النباتي، والنظام الغذائي النباتي الخالص» في موقع

Helsenorge.no.



نظام غذائي صحي ومتنوع مفيد لكل من الأم والطفل في فترة الرضاعة الطبيعية.



احصلي على المساعدة من شخصٍ بالغٍ آخر ليعتني بطفلك إذا كنتِ قد شربت مشروبات كحولية.



لا ضير من اختيار شاي الفاكهة، ولكن احرصي على أن تكون المشروبات الساخنة بعيدة عن متناول الطفل.

الكحول والنيكوتين والكوفييين وشاي الأعشاب والأدوية

الكحول والنيكوتين والكوفييين والمواد المخدروسُموم النباتات في شاي الأعشاب والعديد من الأدوية تتسرب إلى حليب الأم وقد تؤثر على الطفل. ونادراً ما تشكل الأدوية عائقاً في الرضاعة. راجعي الطبيب، أو موقع Tryggmammamedisin.no أو لدى الصيدلية.

يتسرب الكوفييين إلى حليب الأم وقد يؤثر على الطفل. ولذلك يجب أن تكوني حذرة بالنسبة للقهوة والشاي والمشروبات الأخرى التي تحتوي على الكوفييين، مثل الكولا ومشروب الطاقة. اشربي كوباً أو اثنين من القهوة، أو ثلاثة أكواب أو أربعة من الشاي الأسود في اليوم كحد أقصى. شاي الأعشاب وشاي المبرمية، وشاي الرضاعة قد تحتوي على سموم نباتية (بوروليزيديناالكالويد) والتي قد تتسرب أيضاً إلى حليب الأم وتؤدي إلى أضرار صحية لدى الطفل. الإجراء الأكثر أماناً هو تجنب هذا النوع من الشاي قدر الإمكان وتفضيل شاي ثمر الورد أو مستخلصات الفاكهة النقية.

يجب عليكِ تجنب تناول الكحول في الأسابيع الستة الأولى بعد تاريخ ولادة الطفل المتوقع، وتقييد تناول المشروبات الكحولية لاحقاً. بعد تناولكِ لكأس من النبيذ أو البيرة (وحدة واحدة من الكحول) ينبغي عليكِ الانتظار ثلاث ساعات قبل إرضاع الطفل. ينخفض مستوى الكحول في حليب الثدي بنفس المعدل الذي ينخفض فيه مستوى الكحول في جسمك بشكل طبيعي. لا يبقى الكحول مخزناً في الحليب. ولذلك ليس من الضروري ضخ الحليب والتخلص منه (ما لم يكن لديكِ فائضاً في الحليب) قبل القيام بالرضاعة الطبيعية مرة أخرى. قد يجعل الكحول الطفل أكثر شعوراً بالنعاس، ولكنه يمكن أيضاً أن يؤثر سلباً على نوم الطفل وأكله. وهذا قد يكون له تأثيرٌ سلبي على نمو الطفل.

أنتِ بشكل خاص، ولكن أيضاً شريك حياتك، يجب عليكِما تجنب التدخين واستخدام السعوط. إذا كنتِ غير قادرة على التوقف، فإنه مع ذلك من المفيد إرضاع الطفل رضاعة طبيعية لأن الآثار الصحية الإيجابية للرضاعة الطبيعية هي واسعة جداً ومهمة. دعي الوقت يمضي لأطول فترة ممكنة بين التدخين أو استخدام السعوط والرضاعة من الثدي. إن كنتِ، أنتِ أو شريك حياتك، تدخنون أو تتناولون السعوط، فلا ينبغي أن تناما في ذات السرير الذي ينام عليه الطفل. اقربي المزيد في كتيب «Trygt.sovemiljø.for.spedbarnet». هناك وسائل مساعدة جيدة يمكنها مساعدتكِ على الإقلاع عن التدخين. اقرأ المزيد على الموقع

Helsenorge.no

حليب الأطفال الصناعي

يعطى للرضيع حليب الأطفال الصناعي (بديل حليب الأم) بدءاً من الولادة إذا لم تكن الرضاعة الطبيعية ممكنة. إذا تمّ إعطاء الطفل حليب الثدي وكانت هناك حاجة لإعطائه مزيداً من الغذاء، يجب إعطاء الطفل فقط بدائل حليب الأم جنباً إلى جنب مع حليب الثدي حتى سن أربعة أشهر.

وإذا كان الطفل يُعطى حليب الأطفال الصناعي، استمري في ذلك حتى يبلغ عمر الطفل سنة واحدة. أعطي حليب الثدي بالإضافة إلى حليب الأطفال الصناعي للطفل إذا أحببتي. وينبغي إعطاء الطفل الذي يُعطى له حليب الأطفال الصناعي فقط، أغذية صلبة من سن أربعة أشهر من أجل أن يتعوّد الطفل على مختلف المذاقات. لحليب الأطفال الصناعي نفس المذاق طوال الوقت، في حين أنّ حليب الثدي يكون مذاقه مثل مذاق ما تأكله الأم من طعام.

يتمّ إنتاج حليب الأطفال الصناعي بحيث يكون أقرب ما يمكن إلى حليب الثدي. أنه يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة، ولكنه يفتقر إلى المكونات النشطة الموجودة في حليب الأم وهي قد تكون إيجابية لصحة الطفل. إن إعطاء حليب الثدي، ولو بكميات قليلة، بالإضافة إلى حليب الأطفال الصناعي للطفل هو جيد له. بالنسبة إلى الأطفال الذين لا يمكنهم تناول حليب الأم لأسباب مختلفة، فإن الحليب الصناعي بديل جيد يساهم في نشأة الطفل وفوه بشكل طبيعي تماماً.

أيضاً الأطفال الذين يحصلون على حليب الأطفال الصناعي، ينبغي أن يقرروا بأنفسهم متى سيأكلون، لذا كوني على بينة من إشارات الطفل. ضمي الطفل إلى جسمك بشكل محكم، ويُستحسن أن يكون جلدك على تماس مع جلده. اتبعي جيداً التعليمات الموجودة على العبوة وتأكدي من أنّ حلمة زجاجة الطفل سليمة. أحملي الزجاجة بشكل أفقي إلى حدّ ما بحيث يكون من السهل على الطفل أن يأخذ فواصل خلال تناول الوجبة (تسمى ب'التغذية البطيئة بالزجاجة'، اقرأ المزيد حول ذلك على الموقع Ammehjelpen.no). قومي بإنهاء الوجبة عندما يعطي الطفل إشارة تفيد بأنه قد شبع. إذا كنتِ تستخدمين زجاجة الإرضاع، استخدمتي حلمة بعددٍ قليل من الثقوب بحيث يضطر الطفل إلى بذل مجهود لإمتصاص الحليب، بالضبط مثل ما يجب عليه القيام به عندما يرضع من الثدي.

شاهدي النصوص والأفلام المتعلقة بتنظيف الزجاجات والمعدات، وإعداد الحليب الصناعي والإطعام بالزجاجة، في موقع Helsenorge.no/spedbarnsmat.



بحمل زجاجة الرضاعة في وضع أفقي، يتمكن الطفل من التحكم بالكمية.



القرب والتواصل البصري يخلقان رابطة قوية بينكما.



تغذية الطفل بواسطة الكوب هو بديل جيد للتغذية بالزجاجة حتى تتسَّخ الرضاعة الطبيعية.



هناك القليل من فيتامين (د) في حليب الثدي، وجميع الأطفال بحاجة إلى مكملات فيتامين (د).

فيتامين د

ينبغي أن يحصل الأطفال الرضع على المكمل الغذائي لفيتامين دي. الأطفال الذين يتناولون الحليب الصناعي فقط، لا يحتاجون إلى المكمل الغذائي.

نوصي بأن يحصل الأطفال على ١٠ ميكروغرام من فيتامين دي كل يوم. الفيتامين دي مهم لكي يتم امتصاص الكالسيوم في الأمعاء. ويحتاج الأطفال إلى الكالسيوم لنمو الهيكل العظمي. يمكن إعطاء الفيتامين دي على شكل قطرات من الفيتامين دي. ويمكن أيضاً استعمال رذاذ الفيتامين دي، حيث يمكن رشه في فم الطفل. اتبعي التعليمات على العبوة. لا يُنصح بزيت كبد الحوت كمكمل غذائي.

الأطفال الذين يتلقون حليب الأم فقط (الرضاعة الكاملة)

الأطفال الذين يتلقون الرضاعة الكاملة يحتاجون إلى المكمل الغذائي من الفيتامين دي. يحتوي حليب الأم على القليل من الفيتامين دي. أعطي الطفل المكمل الغذائي من الفيتامين دي بما يعادل ١٠ ميكروغرام من الفيتامين دي كل يوم بدءاً من عمر الأسبوع الأول تقريباً. استعملي قطرات الفيتامين دي أو رذاذ الفيتامين دي واتبعي التعليمات الواردة في العبوة. إن كانت خمس قطرات تحتوي على ١٠ ميكروغرام من الفيتامين دي، فيعطى خمس قطرات كل يوم.

الأطفال الذين يتناولون الحليب الصناعي فقط

إذا كان الطفل يتغذى بالحليب الصناعي بشكل كامل، فلا يحتاج إلى المكمل الغذائي من الفيتامين دي. يحتوي الحليب الصناعي على الفيتامين دي. إذا حصل الطفل على ٧ دل من الحليب الصناعي أو أكثر كل يوم، فسيحصل على كفاية من الفيتامين دي من الحليب الصناعي. يوجد في ٧ دل من الحليب الصناعي ما يعادل ١٠ ميكروغرام من الفيتامين دي. وربما يكون الفيتامين دي من الحليب الصناعي والمكمل الغذائي أكثر من اللازم.

الأطفال الذين يتناولون كلاً حليب الأم والحليب الصناعي

إذا كان الطفل يتناول كلاً من حليب الأم والحليب الصناعي، فقد يحتاج إلى المكمل الغذائي من الفيتامين دي. والكمية التي ينبغي أن يتناولها الطفل من المكمل الغذائي، تعتمد على كمية الحليب الصناعي الذي يتناوله الطفل كل يوم.

- ← إذا تناول الطفل ١-٣ دل من الحليب الصناعي يومياً، فيُعطى خمس قطرات من الفيتامين دي كل يوم (١٠ ميكروغرام من الفيتامين دي) أو جرعة رذاذ واحدة كل يوم
- ← إذا حصل الطفل على ٤-٦ دل من الحليب الصناعي يومياً، فيُعطى ثلاث قطرات من الفيتامين دي (٦ ميكروغرام من الفيتامين دي) أو ثلاث إلى أربع جرعات رذاذ كل أسبوع.
- ← إذا حصل الطفل على ٧ دل من الحليب الصناعي أو أكثر كل يوم، فلا يُعطى مكملًا غذائيًا.

يحصل أطفال الآباء والأمهات من آسيا وأفريقيا وأمريكا اللاتينية، على سبيل المثال، على المكمل الغذائي من الفيتامين دي مجاناً في المركز الصحي.

الحدود القصوى لتناول الفيتامين دي (لا ينبغي تجاوزها بمرور الوقت)

- ← ٢٥ ميكروغرام كل يوم للأطفال في عمر ٠-٦ أشهر
 - ← ٣٥ ميكروغرام كل يوم للأطفال في عمر ٦-١٢ شهراً
- ولذلك، لا تعطي المزيد من المكملات الغذائية التي تحتوي على الفيتامين دي.

العصيدة المحتوية على الفيتامين دي

العصيدة المصنعة، التي تحتاج فقط لإضافة الماء لكي تصبح جاهزة للأكل، تحتوي على الفيتامين دي. وحتى في حال تناول العصيدة بقدر كبير (ثلاث وجبات كل يوم، تساوي ٦ ميكروغرام من الفيتامين دي كل يوم) والتناول الزائد من الحليب الصناعي (١٠ دل كل يوم، يساوي ١٥-١٧ ميكروغرام من الفيتامين دي كل يوم)، لن تتجاوز ٢٥ ميكروغرام من الفيتامين دي كل يوم. ولذلك، ليس من الضروري تعديل كمية قطرات الفيتامين دي بعد تناول العصيدة. إلا أنه ينبغي أن تتجنبني تناول الطفل لأكثر من ٢-٣ وجبات من العصيدة كل يوم في جميع الأحوال، لكي يكون النظام الغذائي متنوعاً.

هل يحتاج الطفل إلى المزيد من الطعام؟

بالنسبة للأطفال الذين يعطون حليب الأم فقط (رضاعة طبيعية بالكامل)، لا يوجد أي سبب للبدء بإعطاء الطفل غذاءً آخرًا قبل بلوغه ستة أشهر من العمر، طالما أن الطفل يسير وفق الخط البياني لسلة النمو الخاصة به، وأن الأم ترغب بالرضاعة الكاملة.

إذا كان الطفل يحتاج إلى المزيد من الطعام، حاولي أولاً زيادة كمية حليب الثدي عن طريق إرضاعه أكثر من المعتاد، ومن كلا الثديين. إن تعذّر ذلك، ينبغي أن يتناول الطفل طعاماً آخر إضافة إلى حليب الأم.

- ← دون أربعة أشهر: أعطي الطفل الحليب الصناعي إضافة إلى حليب الأم. لا يصح تقديم الطعام الصلب قبل أربعة أشهر. فقبل ذلك لا تكون عملية الهضم والكليتين قد نضجوا كفاة.
- ← فوق أربعة أشهر: قدّري إن كان الطفل ناضجاً للطعام الصلب. إذا كان الطفل جاهزاً، فيفضل إعطاء الطعام الصلب بدلاً من الحليب الصناعي، بحيث يعتاد الطفل على المذاقات والمكونات المختلفة.

شاهدي النصوص والأفلام في موقع [Helsenorge.no/spedbarnsmat](https://helsenorge.no/spedbarnsmat) حول كيفية معرفتك إن كان الطفل جائعاً، وعمّا إن كان لديك من الحليب ما يكفي، وكيف تزيدين إنتاج الحليب.

العلامات التي تدل على أن الطفل قد يحتاج إلى المزيد من الطعام قبل بلوغه سن ستة أشهر:

- ← عدم ازدياد الوزن أو عدم نمو الطفل بقدر كافٍ
- ← يبدو الطفل جائعاً حتى بعد كثير من الرضاعة
- ← يظهر الطفل اهتماماً واضحاً بالمواد الغذائية الأخرى

ظهور علامات تشير إلى أن الطفل ناضجٌ بما فيه الكفاية للتعامل مع الأطعمة الصلبة:

- ← تحكّم جيّد بالرأس
- ← يمكنه الجلوس والانحناء إلى الأمام
- ← بإمكانه أن يعطي إشارات بأنه شعبان، على سبيل المثال، عن طريق إدارة رأسه بعيداً
- ← يتمكن من الإمساك بالطعام ويحاول جلبه إلى فمه



يمكن للطفل أن يجلس وأن يمط بجسمه إلى الأمام.



يمكن للطفل أن يمسك الطعام بيده وأن يقربه من فمه.



دعي الطفل يشارك بنشاط في الوجبة.



الطفل يبلغ سنة شهور من العمر

عندما يبلغ الرضيع سنة أشهر، فإنه يحتاج إلى أغذية صلبة بالإضافة إلى حليب الثدي أو حليب الأطفال الصناعي ليغطي حاجته للطاقة والمواد الغذائية.

ومن الجيد أن يُعطى الطفل حليب الأم كأهمّ غذاء للعام الأول بأكمله، وحَبْدًا لو يستمر ذلك لمدة أطول. لذلك، استمري في إعطاء الطفل حليب الثدي حتى إذا أعطي للطفل على مَرّ الوقت أنواعاً أخرى من الغذاء. ينبغي أن يتم تغذيته بالأطعمة الصلبة تدريجياً وأن يتم زيادة الكمية بما يتماشى مع احتياجات الطفل والإشارات التي يرسلها. للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6-8 أشهر، يكفي تقديم 2-3 وجبات لهم يومياً. بدءاً من عمر تسعة أشهر، يمكن إعطاء الطفل 3-4 وجبات يومياً بالإضافة إلى من 1-2 وجبة خفيفة عند الاقتضاء.

إبداءي بإعطائه وجبات صغيرة جداً.

يمكن أن تتكون الوجبات الأولى من مجرد ملعقة صغيرة. وينبغي أن يكون الأطفال قادرين على استخدام حواسهم عندما يُعطون طعاماً جديداً. لذلك، استخدمي ما يكفي من الوقت وافسحي المجال للطفل ليرى ويشمّ ويتحسّس ويتذوّق الطعام. الأطفال الذين يتعودون على الأغذية التي لها قوام ومذاقات مختلفة حالما يبدأون بتناول الأطعمة الصلبة، يصبحون أقل حساسية تجاه الطعام في سنوات الطفولة اللاحقة.

لا توجد قاعدة محدّدة لنوع الطعام الذي ينبغي أن يبدأ به الطفل. في البداية، ينبغي أن يكون الطعام مهروساً ومائعاً تقريباً. قد يكون من الطبيعي أن يبدأ المرء بإعطاء الرضيع عصيدة رقيقة، بطاطا أو خضروات مهروسة من التي يمكن خلطها مع حليب الثدي أو حليب الأطفال الصناعي. قدّمي للطفل أنواعاً مختلفة من الأطعمة، وقدّمي له هذه الأطعمة مراراً.

إذا كان الطفل متردداً، انتظري بضعة أيام وحاولي مرّة أخرى. يجب عليك عدم إجبار الطفل على تناول الغذاء إطلاقاً. دعي الطفل يشارك بنشاط في الوجبة. مزيج لطيف وجميل من التصرف هو السماح للطفل أن يتناول الطعام بنفسه وأن يُوضع له الطعام على الملعقة.

وجبة العشاء

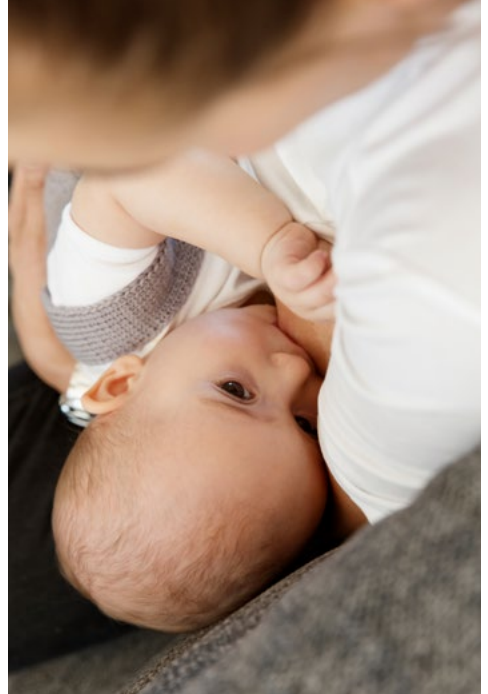
بمرور الوقت يمكن استكمال كميات صغيرة جداً من البطاطا والخضروات المهروسة بالفاصولياء والعدس والبازلاء والتوفو والدجاج واللحم والسمك. فهذا يوفّر للطفل وجبة تحتوي على البروتين وتغذية كافية. توفّر الخضروات فيتامينات هامّة، وعلى سبيل المثال، فإنّ الجزر واللفت والقرنبيط والبروكولي والبازلاء الخضراء جيدة لهذا الغرض. كبديل للبطاطا، يمكن إعطاء الطفل الأرز الكامل الحَبّ أو المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل. لا تتردد في خلط قليل من السمن النباتي أو الزيت في الطعام. تجنّبي الملح والأطعمة المالحة، لأنّ كلى الطفل لم يكتمل تطوّرها بعد.

العصيدة والأطعمة المصنوعة من الخبز

يُولد الطفل مع احتياطي من الحديد في الجسم. حليب الثديّ فيه نسبة قليلة من الحديد، وبعد مرور حوالي ستّة أشهر، يصبح احتياطي الطفل من الحديد منخفضاً. ولذلك، يجب أن يحتوي الغذاء الأوّل الذي يُعطى للطفل ما يكفي من الحديد. إذا قمتم بإعداد العصيدة بأنفسكم، استخدموا الدقيق الغني بالحديد، على سبيل المثال، دقيق الشوفان والقمح الكامل والدخن. حاولوا أن تنوّعوا بإستخدام أنواع مختلفة من الحبوب. وعادةً ما تحتوي عصيدة الأطفال المنتجة صناعياً على الحديد المُضاف.

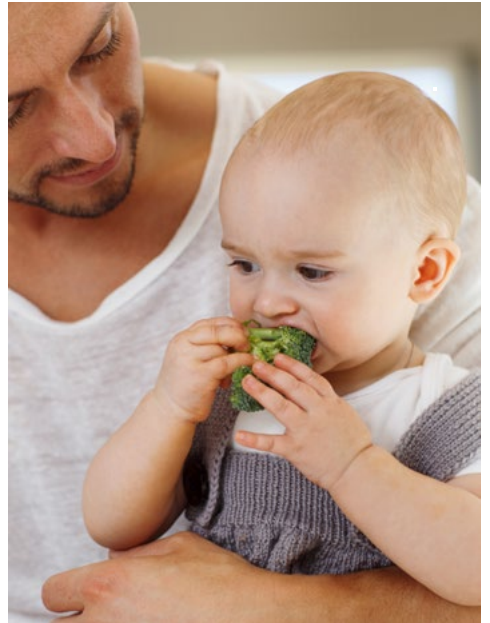
ويمكن أيضاً البدء بتقديم الخبز للطفل عندما يصبح قادراً على مضغ قطع الخبز. استخدممي الخبز الكامل (الأسمر) مع السمن النباتي الطري، وشرائح الطعام الغنية بالحديد مثل زبدة الفول السوداني وزبدة المكسرات الأخرى والفطيرة النباتية وبتاتيه الفاصولياء وبتاتيه العدس، والحمص المتبل واللحم قليل الدهن وشرائح سمك. لا يحتاج الطفل إلى الأطعمة الحلوة المذاق مثل المرلي والشوكولاته.

التي تضاف للعصيدة ووجبات الخبز من امتصاص C تزيد المواد الغذائية الغنية بفيتامين الجسم للحديد. ومن الأمثلة على هذه المواد الغذائية هناك البرتقال والكيوي والفراولة والخزامي والكشمش الأسود والفلفل الحلو واللفت، والقرنبيط، والبروكولي.





دعوا الطفل يستخدم حواسه: النظر - اللمس - التذوق.



قدّمي للطفل أنواعاً مختلفة من الأطعمة، وقدّمي له هذه الأطعمة مراراً.

أكياس الضغط

رهما يكون استعمال ما يسمّى بأكياس الضغط من أجل حفظ غذاء الأطفال الجاهز حلّاً عملياً عند السفر وكطعام مختلف عن الطعام اليومي العادي، ولكن يجب أن لا تحلّ أكياس الضغط محلّ الغذاء العادي في كثيرٍ من الأحيان. لا يساعد الغذاء المحفوظ في الكيس على تطوير المهارات الحركية المستخدمة لتناول الطعام لأنّ الطفل يمتصّ الطعام لمعدته مباشرة ولا يمضغه. كما أنّ الطفل بهذه الطريقة لا يختبر رائحة الطعام ومظهره ولونه. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن للطفل أن يتلقّى كمّيّة كبيرة لا لزوم لها من الطاقة (السرعات الحرارية) على مدى فترة قصيرة وهذا قد يسبب السمنة. وأكياس الضغط ذات المحتوى الحلوّ يمكن أن تكون ضارّة لصحة الأسنان.

الغذاء الذي يجب عليكم أن تترتّبوا في إعطائه للطفل

هناك بعض الأطعمة التي يجب عليكم أن تترتّبوا في إعطائها للطفل. يجب ألاّ يعطى الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة حليب البقر العادي كمشروب أو في العصيدة، لأنّ حليب البقر فقير بالحديد. يمكن استخدام كميات صغيرة من حليب البقر في إعداد الغذاء في وقت أبكر، بدءاً من عمر عشرة أشهر. بدءاً من هذا العمر، يمكن تقديم قليل من اللبن الرائب أو الحليب الحامض (تقريباً ٥٠ مل يومياً) للأطفال. و بدءاً من عمر سنة واحدة يمكن للأطفال شرب الحليب قليل الدسم أو الحليب الخالي من الدسم طالما كان نموهم عادياً.

ينبغي تجنّب استخدام العسل تماماً خلال السنة الأولى بسبب خطر الإصابة بالمرض الخطير المعروف تحت اسم التسمّم السجقي للرضع (spedbarnsbotulisme). وينبغي أيضاً أن لا يُعطى للطفل الخضار الغنية جداً بالنترات مثل السبانخ و سلطة الروكولا و الشمندر و نبات القراص. وينبغي تجنّب الأطعمة الصغيرة الحجم والقاسية مثل العنب والمكسّرات والبقول السوداني وقطع الخضراوات أو الفواكه لأنها يمكن أن تبقى عالقة في القصبة الهوائية. تجنّبوا إعطاء الطفل حليب الأرز وكعك الأرز، واحذرو القرفة والزبيب.

اقرأ المزيد عن أنواع الأطعمة التي ينبغي أن تتنهي لها في موقع Helsenorge.no



إذا ظهرت لدى الطفل ردّة فعل عند تناول الطعام

عندما يأكل الطفل طعاماً لم يأكله من قبل، فقد يكون عرضة للإصابة بالإمساك أو الإسهال ممّا قد يؤدي إلى تقيح مؤخرته نتيجة لذلك.

وتذمّر الطفل أو ظهور طفح جلدي لديه أو ردود الفعل في جهازه التنفسي قد تكون علامات على الحساسية ضدّ نوع معيّن من الطعام.

حساسية الطعام وفرط حساسية الطعام

نفس النصائح حول حليب الثدي ومتى تبدأين بتقديم الأطعمة الأخرى، تنطبق على جميع الأطفال بغضّ النظر عن خطر الحساسية أو فرط حساسية الطعام. يمكن استخدام حليب الأطفال الصناعي العادي، أيضاً إذا كان هناك خطراً كبيراً من الحساسية (على الأقل أحد الأبوين أو أحد الأشقاء لديه حساسية).

إذا تمّ تشخيص الطفل بأنه يعاني من حساسية ضد حليب البقر، فمن المستحسن استخدام حليب الأطفال الصناعي المحلّل بالماء الذي يُشترى من الصيدلية للشرب وفي إعداد الطعام، بالتشاور مع الطبيب. إذا كانت الأم ترضع، يجب عليها هي أيضاً أن تتجنب الحليب أو بروتين حليب البقر. عدم تحمل اللاكتوز هو شيء نادر لدى الأطفال الذين عمرهم أقلّ من سنة واحدة.

وينبغي إعطاء جميع الرضّع طعاماً يمكن أن يسبب الحساسية خلال السنة الأولى، أيّ البيض والأسماك والحليب والمكسّرات والفاول السوداني والمحار وفول الصويا والقمح. وهذا ينطبق أيضاً على أولئك الذين هم عرضة للمعاناة من الحساسية. إذا كان هناك خطراً كبيراً من الحساسية ضدّ الفول السوداني (الأطفال الذين يعانون من أكرزها خطيرة أو الحساسية ضدّ البيض أو كليهما)، ينبغي اختبار هذه الأطعمة بالتشاور مع الطبيب.

إذا تمّ تشخيص الحساسية أو فرط الحساسية الغذائيّة من قبل الطبيب، يجب تجنّب هذه الأنواع من الأطعمة. تحدّثوا إلى الممرضة الصحية أو الطبيب إذا كنتم تخطّطون لإستبعاد مواد غذائية هامّة.

تحديات صغيرة وكبيرة

ارتجاع المعدة

الأطفال الجوعى يمكنهم أن يأكلوا بسرعة فيبتلعون الكثير من الهواء. هذا الهواء يجب أن يخرج، ولكن لأن العضلة العاصرة في المعدة ضعيفة خلال السنة الأولى من العمر، فمن الممكن أن يشكل ارتجاع المعدة مشكلة للطفل. قد تكون هناك حاجة إلى تجشؤ قوي للطفل لطرده الهواء الزائد بعد وجبة الطعام. قد يساعد أيضاً بهذا الخصوص إبقاء الجزء العلوي من جسم الطفل عالياً عندما يكون مستلقياً عن طريق رفع طرف السرير حيث يكون الرأس قليلاً.

الإمساك

يساعد حليب الثدي على الحصول على نبيت جرثومي معوي وهضم جدين. وغالبا ما يتغوط الأطفال الذين يرضعون من الثدي فقط بشكل متكرر خلال الأسابيع الأولى. لاحقا يتغوط معظم الأطفال يوميا، ولكن هذا يمكن أيضاً أن يحدث بتواتر أقل. بالنسبة لبعض، فقد يمر أسبوع أو أسبوعان بين كل مرة. وقد يكون ذلك طبيعياً إذا اتبع الطفل مؤشر سلة النمو. إذا كان الطفل يتبرز كما ينبغي وهو مرتاح، فهذا يعني أنه يحصل على طعام كافٍ. يجب ألا يعطى للأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية فقط أي شيء آخر غير حليب الأم والفيتامينات، ولذلك يجب عدم إعطائهم عصير الإجاص وخلاصة المالت (الشعير النابت) وما شابه.

عندما يبدأ الطفل في تناول الطعام الصلب، فإن الطعام الغني بالألياف والسوائل الكافية سيمنعان الطفل من الإصابة بالإمساك. يوجد الكثير من الألياف في الحبوب الخشنة والفواكه والتوت والخضروات والفاصوليا والعدس والبازلاء والمكسرات والبطيخ. أعطي الطفل خبزاً مع الكثير من دقيق القمح الكامل والحبوب والعصيدة المصنوعة من دقيق القمح الكامل والجريش أو الرقائق والأرز الكامل والمعكرونة الكاملة. تجنبي عجين الفطير والخبز الفاخر والبسكويت والكعك والمعكرونة البيضاء والأرز الأبيض ومعجنات الدقيق. يوفر الطعام الذي يحتوي على الكثير من الدقيق الأبيض والسكر القليل من الألياف والفيتامينات والمعادن. تمتص الألياف السوائل في الأمعاء. يعطي كثافة البراز ويجعله ناعماً. قدمي للطفل الماء قبل وبين الوجبات. الحركة والنشاط البدني مفيدان أيضاً لعملية الهضم. في حالة وجود مشاكل، اسألني موظفي المركز الصحي.





الإسهال

الإسهال هو الحاجة للتبرز بشكل متكرر وحيث يكون قوام البراز رخواً ومائياً، وغالبا ما يكون الإسهال بسبب عدوى فيروسية أو بكتيرية في الأمعاء. إذا بدا الطفل خائراً وتراجعت حالته العامة واستمر الإسهال عنده، اتصل بالطبيب أو الممرضة الصحية. قد يصاب الأطفال الذين يعانون من الإسهال بالجفاف بسرعة وبالتالي فمن المهم أن تُعطى لهم ما يكفي من السوائل (حليب الثدي، حليب الأطفال الصناعي، الماء المخلوط مع عصير التفاح)، وربما المحلول الكهربائي الذي يمكن شراؤه من الصيدلية. الأطعمة الجيدة والمفيدة للأطفال هي التفاح المبشور، هريس العنبيّة، الجزر المهروس والأرز.

الأطفال الذين يسمنون بشكل مفرط

إذا كان يُعطى للطفل حليب الثدي فقط، فليس هناك ما يدعو للقلق إذا زاد وزنه. يمكن لأجسام الرضع أن تصبح ممتلئة بتناول حليب الثدي دون أن يعني ذلك أنهم سيكونون عرضة للسمنة في المستقبل. بل على العكس من ذلك، إذ يمكن أن تمنح الرضاعة الطبيعية حدوث السمنة لاحقاً في سنوات الطفولة.

إذا كان الطفل يكسب قدراً كبيراً من الوزن بعد تقديم نوع آخر من الطعام له، فمن المهم أن يعطى له غذاءً صحياً ومتنوعاً بمقادير صحيحة. يجب عدم فرض نظام غذائي على الطفل بقصد النحافة. بمرور الزمن حيث يبدأ الطفل بالتحرك أكثر، فإن زيادة الوزن لديه ستكون أبطأ.

الأطفال القليلي الأكل

بعد البدء بتقديم أنواع أخرى من الطعام للطفل، فمن السهل أن يصبح المرء قلقاً إذا كان الطفل يأكل أقل ممّا كان متوقّعا. ومن المهم بشكل خاصّ للأطفال الذين يأكلون قليلا أن يكون الطعام صحياً ومغذياً، ويحتوي على ما يكفي من الحديد. قد تبدو الوجبات الغذائية صغيرة، ولكن ديسيلتراً واحداً أو أكثر قليلاً يعدّ وجبة كافية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6-12 شهراً.

يجب إعطاء الرضع ما يكفي من الوقت لتناول الطعام. أيقظي الطفل في وقتٍ كافٍ قبل تناول الطعام للتأكد من أنه مستيقظ تماماً عند بدءه بتناول وجبته الغذائية. لا تتردّدي في خلط القليل من الزيت أو السمن النباتي في عشاء الطفل. العصير والبسكويت وغيرها من الأطعمة والمشروبات الحلوة تحتوي على عددٍ قليل من العناصر الغذائية ويمكنها أن تدمر شهية الطفل للغذاء الصحي الذي هو بحاجة إليه للنمو والتطور.

نصائح حول النموّ الصحي وتطورّ الوزن

- أعطِ حليب الثدي للطفل في السنة الأولى بأكملها وحبّذا لو استمرّيتي في ذلك لمدة أطول.
- عند استخدام حليب الأطفال الصناعي، تأكّدي من أن كمية مسحوق الحليب هي وفقاً للتعليمات ولا تقومي أبداً بتخفيف تركيز حليب الأطفال الصناعي.
- انتبهي إلى إشارات الطفل، بما في ذلك عند تقديم حليب الأطفال الصناعي للطفل. لا تغطي على الطفل لكي يتناول أكثر ممّا يحتاج إليه من الطعام.
- المشروبات في السنة الأولى هي حليب الأم/الحليب الصناعي والماء. الأطفال دون عمر السنة لا ينبغي أن يشربوا شيئاً آخر.
- أعطه الفواكه الطازجة والتوت بدلاً من الفاكهة والتوت في أكياس مضغوطة أو كعصائر.
- قدّمي للطفل منتجات الحبوب الكاملة و الخضروات والفاصوليا والعدس والبازلان.
- تجنّبي تقديم الأطعمة الحلوة والدهنية مثل الكعك والبسكويت والآيس كريم والوجبات الخفيفة والمشروبات الحلوة.
- اتّبعي روتينات جيدة تتضمن أوقاتاً ثابتة لتناول وجبات الطعام والنوم - من النصف الثاني من العمر ومع تقدم الطفل بالعمر.





الأسرة تتناول الطعام سوية

وجبات الطعام الجيدة هي مصدر للمتعة والإحساس بالإتماء والرفاهية.

والعائلات قد تكون كبيرة أو صغيرة. بغض النظر عن حجم العائلة، سيساعد المزاج الإيجابي واستخدام الوقت الكافي عند تناول وجبات الطعام على اكتساب معاشات جيدة وتحفيز الشهية وتعزيز التعلم والتنشئة الاجتماعية لدى الطفل.

يجب أن يقرّر الطفل نفسه كم يريد أن يأكل، ولكن بعد الأشهر القليلة الأولى من التنظيم الذاتي يجب على الآباء والأمهات أن يقرّروا ماذا ومتى سيأكل الطفل. وبالنسبة للأطفال الذين يرضعون، يوفر الثديي الطعام والأمان والمواساة للطفل. بمرور الوقت، عندما يبدأ الطفل بتناول أطعمة أخرى، فمن المهم أن نتذكر أن الطعام يجب ألا يستخدم كشكل من أشكال العزاء أو المكافأة. إذا نشأت مشاكل عويصة فيما يتعلق بالطعام أو الوجبات، ينبغي عليكم طلب المساعدة من مركز الصحة العامة.

تناول بروتينات ثابتة ووجبات منتظمة يوفر شعوراً بالأمان ويتيح إمكانية التنبؤ في الحياة اليومية. وقد يساعد التشجيع والتعليقات الإيجابية أثناء تناول الوجبات على منع حدوث المشاكل المرتبطة بالأغذية والأكل، ويسهم في اكتساب عادات الأكل الجيدة مبكراً منذ مرحلة الطفولة.

اقرأوا المزيد

← يحتوي موقع Helsenorge.no/spedbarnsmat على نصوص وأفلام بعدة لغات تتعلق بالرضاعة والحليب الصناعي . والطعام الصلب والمكملات الغذائية من الفيتامينات



← ويحتوي موقع [Helsenorge](https://Helsenorge.no) أيضاً على نصائح للحوامل والمرضعات تتعلق بالحماية الغذائية، بما فيها النظام الغذائي النباتي، والنظام الغذائي النباتي الخالص، ومعلومات حول استعمال السعوط والتدخين والكحول والأدوية.

← يوفر موقع Ammehjelpen.no نصائح ومعلومات عملية للأمهات حول الرضاعة. بمقدور موظفي مساعدة النساء الرضع أن يقدموا إرشادات شخصية عبر التلفون أو البريد الإلكتروني. يمكنك أيضاً الحصول على مساعدة لدى مجموعة النساء الرضع في الفيسبوك.

→ قامت منظمة المبادرة الصديقة للطفل التابعة لليونيسيف في المملكة المتحدة Unicef UK Baby friendly Initiative، بنشر كتيب التوعية المتعلقة بالرضاعة والحليب الصناعي للوالدين بعدة لغات.



Mat og måltider for spedbarn
IS-2553

Helsedirektoratet
www.helsedirektoratet.no