

متحف الأطفال
2008

السلسلة التثقيفية لصحة الطفل

إدخال الأطعمة الصلبة ل الغذاء الرضيع

INTRODUCTION OF SOLID
FOODS TO INFANT



المملكة العربية السعودية
وزارة الحرس الوطني الشؤون الصحية
مدينة الملك عبد العزيز الطبية

يعتبر قسم طب الأطفال من الأقسام الكبيرة في مستشفى الملك فهد للجنس الوطني التابع لمدينة الملك عبد العزيز الطبية بالرياض. ويضم هذا القسم عدداً كبيراً من الأطباء الاستشاريين في كافة تخصصات طب الأطفال، الدقيقة - أمراض الحساسية وتختص المناعة، أمراض الغدد الصماء والسكري، أمراض الجهاز الهضمي والكبد، الأمراض الوراثية والاستقلالية، أمراض الدم والأورام، الأمراض المعدية، أمراض الكلى، أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض العصبية، الأمراض الصدرية، الأمراض الروماتيزمية، الأمراض النفسية، وتخصص سلوكيات ونمو الأطفال وطب البلوغ والراهقة، الأمراض الجلدية، بالإضافة إلى العلاج المركز للأطفال، والعلاج المركز لحديثي الولادة والخدج، وطب طوارئ الأطفال وأمراض الأطفال العامة . . . ويوجد في المستشفى مختلف تخصصات جراحة الأطفال، جراحة العامة، جراحة الأعصاب، المسالك البولية، جراحة القلب، جراحة زراعة الأعضاء، جراحة الأنف والأذن والحنجرة، جراحة الفم والأسنان - بالإضافة إلى التخصصات الصحية المساعدة وهنالك أكثر من ٤٠ متربعاً في برنامج تخصص طب الأطفال للمقيمين وبرنامج الزمالات في تخصصات طب الأطفال الدقيقة وتدريب أطباء الامتياز وطلاب كلية الطب.

اقتسبت معلومات هذه المطوية من مراجع و مصادر علمية موثوقة وتم تضمينها بناءً من قبل لجنة النوعية والتثقيف الصحي في قسم طب الأطفال وبمشاركة الاستشاريين المتخصصين في موضوع المطوية .

قسم طب الأطفال (١٥١٠)
مستشفى الملك فهد للجنس الوطني
مدينة الملك عبد العزيز الطبية
ص. ب ٢٢٤٩٠ ١١٤٢٦
بريد إلكتروني peds@ngha.med.sa
موقع الإنترنت : www.ngha.med.sa

جميع الحقوق محفوظة - رقم ابداع (٩٥٥) / (٩٤٢) - مكتبة الملك فهد الوطنية



١. الحبوب : يعطي الرز وذلك بسلقه وتصفيته وإضافة حليب الأم إليه أو إضافة حليب الصناعي لكي يتقبله الطفل ثم يعطي القمح بعد عدة أيام ويمكن استخدام الحبوب المضافة للحليب والجاهزة للاستعمال بإضافة الماء (مثل السيريلاك).

٢. الخضروات : تعطى الخضروات التي لا تحتوي على ألياف مثل البطاطس والكوسة ثم بقية الخضروات . يضاف أحد أنواع الخضروات إلى الرز كوجبة أساسية (مثل رز وبطاطس مسلوقة ومهروسة).

٣. الفواكه : تعطى الفواكه اللينة كالموز ثم تبعها الفواكه الأخرى اللينة ثم القاسية على أن تكون مهروسة.

٤. اللحوم : تعطى اللحوم البيضاء كالدجاج والسمك ثم تبعها اللحوم الحمراء كالضأن والبقر.

٥. البيض : يعطي صفار البيض المسلوق جيداً فقط مع تجنب تناول البيض بدون سلق أو خلطه مع الحليب في الرضاعة. ثم تبعه بياض البيض .

خلال شهرين أو ثلاثة أشهر من بداية إدخال أصناف الأطعمة المختلفة سوف يتهيأ للطفل

ثلاثة وجبات رئيسية مكونة من :

١. وجبة حبوب مع الحليب (سيريلاك) صباحاً .
٢. وجبة رز مع صنف أو أكثر من الخضروات وصفن لحوم ظهراً .

■ استعمل دائمًا ملعقة صغيرة في إطعام طفلك وتجنب وضع الطعام في الرضاعة مستخدماً حلة واسعة.

■ إجعل فترة إطعام طفلك سعيدة ومرحة وتحدث إليه مستخدماً أناشيد وأهازيج خفيفة .

■ لا تقلق إذا ظهر على طفلك علامات الانزعاج والغضب والرفض لتغير نمط تغذيته فهذا أمر يواجه الجميع في بداية إدخال الأطعمة الصلبة لأطفالهم .

■ في بداية إدخال الطعام الصلب إلى غذاء الطفل قد يكون من السهل إعطائه كمية صغيرة من الحليب ثم ملعقة صغيرة من الطعام للتذوق يعقبها بقية الحليب.

■ ابدأ في إطعام طفلك ملعقة صغيرة من أحد عناصر الطعام في المرة الأولى ثم تزداد الكمية تدريجياً .

■ ادخل إلى غذاء طفلك صنف واحداً جديداً كل ثلاثة أيام لكي يتم التعرف إذا ما كان طفلك لديه حساسية لهذا الصنف كظهور طفح جلدي أو حدوث إسهال أو تقيؤ .

■ اهرس صنف الطعام الصلب المقدم جيداً قبل إعطائه للطفل وتجنب أن تعطي طفلك الرضيع من غذاء العائلة المعد للكبار.

ما هي أصناف الطعام

تشمل أصناف الطعام عناصر الغذاء الأساسية وهي الحبوب ، الخضروات ، الفواكه ، اللحوم ، البيض بالإضافة إلى الحليب والأجبان. يبدأ إطعام الطفل بعد أن يكمل شهره السادس حسب الترتيب التالي:-

٢. وجبة رز مع صنف أو أكثر من الخضروات وصفن لحوم مساءً .

بالإضافة إلى وجبتين خفيفتين بين الوجبات الرئيسية من فواكه مهروسة أو كستردا ، لبن ، زبادي ، مهليبة .

نصائح عامة

■ عندما يبدأ الرضيع في تناول أطعمة الصلبة المهروسة على شكل وجبات صغيرة عند بلوغه الشهر الثامن إلى العاشر ، يصبح حليب الأم أو الحليب الصناعي غذاء مكملاً وينصح بالأكتفاء بثلاثة رضعات من الثدي أو ثلاثة رضعات حليب صناعي (كل رضعة ٢٤٠ ملم) يومياً قبل بلوغه السنة.

■ استخدم الخضار والفواكه واللحوم الطازجة في إعداد وجبة لطفلك واستعمل الخليط أو ملعقة في هرس الطعام المطهي جيداً قبل إعطائه لطفلك .

■ تجنب حفظ الطعام المطهي في الثلاجة لأكثر من بضع ساعات .

■ تجنب إعطاء طفلك الغداء المعلم أو الجاهز إلا في حالات السفر .

■ تجنب إعطاء الطفل الرضيع العنبر ، المكسرات ، الفشار ، الحلوي ، الجزر أو قطع من غداء صلب لتجنب الاختناق بها .

يعتمد الطفل في الشهور الأولى من عمره على حليب الأم أو حليب الأطفال الصناعي كمصدر أساسي للطاقة والنمو وما أن يتخطى الطفل عمر الـ ٦ شهور يبدأ إدخال الأطعمة الصلبة تدريجياً وفق أسس غذائية سليمة و زمن محدد .

متى يستطيع الطفل تناول الأطعمة ؟

يبدأ معظم الأطفال في تناول الأطعمة عند بلوغهم عمر الـ ٦ شهور حيث يبدأ في التحكم بحركة اللسان و عضلات الفم والبلع .

القواعد الأساسية لـ إدخال الأطعمة

■ تأكد أن الطفل في وضع الجلوس عند البدء في إطعامه أحد العناصر الغذائية لمنع حدوث شرقة أو غصه .

■ لا تجبر الطفل على أخذ الطعام إذا كان يبكي أو يبعد رأسه عنك .

■ إذا رفض الطفل تقبيل الطعام الصلب بعد عدة محاولات ، يفضل التوقف لمدة أسبوع ويكتفى بحليب الأم أو الحليب الصناعي ثم تعاد المحاولات .