

من الولادة إلى
6 اشهر

تغذية طفلك الرضيع: الاستجابة، والتفاعلية، والمشاركة

تعلمي لغة طفلك لمساعدته على النمو والتطور!

يخبرنا الطفل بما يحتاج إليه باستخدام تعابير وجهه، وجسده، وصوته



وقت تناول الطعام!

- الاستيقاظ والتلوي في مكانه، مع رفة العين سريعاً
- الأذرع والأيدي المنقبضة
- وضع يده في فمه
- إدارة رأسه إلى جانبه بحثاً عن ثديك
- مص الشفتين، والأصابع، والملابس، وغيرها من الأغراض
- تمرير وجهه في ثديك

البكاء هو العلامة الأخيرة لشعور طفلك بالجوع!

وقت الكف عن تناول الطعام!

- تحرير ذراعيه إلى أن تسقط بعيداً عن جسده
- انحناء الظهر
- ضم شفثيه معاً
- ترك الثدي أو الزجاجة، وعدم البحث عنهما ثانية
- الإشاحة بوجهه بعيداً، وعدم رغبته في الرضاعة ثانية

- أحتاج إلى الهدوء!
- أرغب في اللعب!
- أشعر بالجوع!
- أشعر بالشبع!

وقت اللعب!

- يتابعك بعينيه
- يبتسم بلهفة
- يصدر أصواتاً
- يحاول الوصول إليك

وقت الراحة!

- يشيح بوجهه بعيداً
- يتوقف عن التواصل بالعينين
- يتلوى بعيداً
- يتأفف أو يبكي

الاستجابة، والتفاعلية، والمشاركة أثناء تغذية طفلك

- أنظري إلى طفلك لمعرفة ما إن كان يرغب في تناول الطعام - وليس إلى الساعة.
- أطعمي طفلك عندما يشعر بالجوع، وتوقفي عندما يشعر بالشبع.
- تحدثي إلى طفلك على الفور.
- يحب طفلك سماع صوتك!
- كرري صوت الهديل الذي يصدره طفلك وغيره من الأصوات.
- أنظري إلى طفلك. تبسمي وتواصلي معه بالأعين.
- قلدي تعابير وجهه.
- قللي من المشتتات لتعزيز الوقت الخاص بينكما.

تغذية طفلك الرضيع: الاستجابة، والتفاعلية، والمشاركة



عليك احترام والاستجابة إلى تلميحات طفلك عن طريق التدريب على إرضاعه بالزجاجة!

اتبعي الإرشادات التالية عند إرضاع طفلك من الزجاجة:

• أمسكي طفلك في وضع رأسي، ولا تجعله مستلقياً، حتى لا يتجمع الحليب في فمه.

• دعي طفلك يقوم بسحب حلمة الزجاجة إلى فمه - تجنبني دفعها بقوة.

• داعبي شفتي طفلك برفق باستخدام حلمة الزجاجة كي يفتح فمه.

• أرضعي طفلك حتى تظهر عليه علامات الشبع.

• خذي وقتك لتجنب إرضاع طفلك بشكل زائد عن الحد في وقت قصير.

• أرضعي طفلك على فترات لتجنب إسرافه في الرضاعة.

• أعطي طفلك الفرصة للشعور بالشبع بدلاً من إرضاعه بشكل زائد عن الحد.

• تجنبني ترغيب طفلك في تناول الحليب بالزجاجة بأكمله بعدما تظهر عليه علامات الشبع.

• تناوبي على تغيير الجانب الذي يرقد عليه طفلك أثناء الرضاعة كي تنمو كلتا عينيه بصورة طبيعية.

لم القلق حيال تجمع الحليب في فم الطفل؟

- احتمالية أكبر لإصابة طفلك بتسوس الأسنان.
- مخاطر أكبر للإصابة بالتهاب الأذن.

كيف يبدو حجم الحليب الذي يتناوله الطفل؟

معدة الطفل لا تزال صغيرة.

بعد شهر، يمكنك ملء الزجاجات بمقدار 2 إلى 4 أونصة. من الحليب لمزيد من المرونة في الإرضاع

تماماً مثلما نتناول قدرات مختلفة من الطعام في الوجبات المختلفة طوال اليوم، كذلك الأمر مع الأطفال

