

من عمر 6
أشهر إلى 12
شهر

تغذية طفلك الرضيع: الاستجابة، والتفاعلية، والمشاركة

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

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

وقت اللعب!

- يشيح بوجهه بعيداً
- يتوقف عن التواصل بالعينين
- يتلوى بعيداً
- يبكي أو يحدث جلبه

وقت الراحة!

- يتابعك بعينه
- يبتسم بنشاط
- يصدر أصواتاً
- يحاول الوصول إليك

وقت تناول الطعام!

- تحريك ذراعيه وساقيه بإثارة
- مص الشفتين، والأيدي، والملابس، وغيرها من الأغراض
- تحريك رأسه تجاه الأم أو تجاه الغذاء
- شد قميص الأم
- فتح فمه عند رؤية الطعام
- مد يديه تجاه الطعام
- الإشارة إلى الطعام أو طلب الحصول عليه باستخدام بعض الكلمات أو الأصوات
- البكاء هو العلامة الأخيرة لشعور طفلك بالجوع.

وقت الكف عن تناول الطعام!

- إدارة رأسه رافضاً الطعام
- دفع الطعام بعيداً
- ضم شفثيه معاً
- ترك الثدي أو الزجاجه، وعدم البحث عنهما ثانية
- رفض الحلمة أو الزجاجه إن قدمتها له مرة أخرى

أثناء الرضاعة، يظهر الطفل أنه بحاجة إلى المزيد من الطعام من خلال:

- الابتسام أو إصدار صوت يشبه "الهديل"
- التواصل بالعينين معك أو مع مقدم الرعاية
- فتح فمه ومحاولة الوصول إلى الطعام

عليك أن تكوني متجاوبة مع طفلك أثناء الرضاعة الطبيعية أو إرضاعه من الزجاجه، أو إطعامه الأغذية الصلبة ومتفاعلة ومشاركة معه

- الاستجابة إلى تلميحات طفلك عند شعوره بالجوع بسرعة.
- أنظري إلى طفلك. تبسمي وتواصلي معه بالأعين قلدي تعابير وجهه.
- تحدثي وألعب مع طفلك أثناء إطعامه.
- استجيبى إلى الأصوات والكلمات التي يصدرها طفلك.

استخدمي كلماتك الخاصة لوصف شعور طفلك بالجوع والشبع، مثل:
أرى أنك تشير إلى الطعام، إذاً أنت ترغب في المزيد.
الإشاحة بوجهك بعيداً يوضح لي أنك تشعر بالشبع.
التمسك بقميصي يخبرني أنك تشعر بالجوع! أنت تدفع الزجاجه بعيداً، أنت ترغب في التوقف عن تناول الطعام.



تغذية طفلك الرضيع: الاستجابة، والتفاعلية، والمشاركة

إدراج الأطعمة الصلبة.

- قدمي لطفلك الأطعمة الصلبة بالإضافة إلى حليب الأم أو الحليب في زجاجة الرضع.
- قومي بإدراج الطعام لطفلك ببطء، ربما تبدئين بتقديم الطعام له مرة واحدة في اليوم.
- قومي بزيادة عدد المرات مع تقدم الطفل في العمر.
- شجعي طفلك على تناول الطعام - لا تجبري طفلك على تناول الطعام.
- لا بأس إن قدمتي إلى طفلك كميات بسيطة من الطعام في البداية.
- يمكنك زيادة تلك الكميات شيئاً فشيئاً مع مرور الوقت بصورة يومية.
- الطفل يعرف مقدار الطعام الذي يحتاج إليه، عليك فقط مراقبة تلميحاته.
- يمكنك تنويع أصناف وطبيعة الطعام الذي تقدميه لطفلك بتمهل.

مهارات طفلك الجديدة!

- يرفع رأسه دون مساعدة.
- الجلوس دون مساعدة.
- تناول الطعام من الملعقة وابتلاعه.

عليك احترام تلميحات طفلك والاستجابة لها عن طريق

التدريب على إرضاعه بالزجاجة!

اتبعي الإرشادات التالية عند إرضاع طفلك من الزجاجة:

- أمسكي طفلك في وضع رأسي، ولا تجعليه مستلقياً، حتى لا يتجمع الحليب في فمه.
- دعي طفلك يقوم بسحب حلمة الزجاجة إلى فمه.
- 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.
- تجنبي ترغيب طفلك لتناول الحليب بالزجاجة بأكمله بعدما تظهر عليه علامات الشبع.
- تناوبي على تغيير الجانب الذي يرقد عليه طفلك أثناء الرضاعة.

لم القلق حيال تجمع الحليب في قم الطفل؟

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

