

تغذية الرضع وصغار الاطفال



حليب الأم هو الغذاء الأمثل للأطفال من الولادة حتى عمر الستة أشهر

توصي وزارة الصحة العامة اللبنانية ومنظمة الصحة العالمية واليونسف الأمهات بإرضاع أطفالهن من الثدي حصراً (حليب الأم فقط بدون إعطاء أي سوائل أو ماء أو أطعمة صلبة أخرى) طيلة الأشهر الستة الأولى من عمرهم، وعند بلوغ الستة أشهر البدء بإدخال الأغذية التكميلية المتوازنة مع مواصلة الرضاعة الطبيعية حتى عمر السنتين وما بعد.

الرضاعة الطبيعية الحصرية حتى عمر الستة أشهر

- يعتبر حليب الأم الغذاء الأكثر أماناً والأفضل والأمثل منذ اللحظة الأولى من ولادة الطفل
- يتميز حليب الأم بقيمة غذائية عالية وملائمة لحاجات الطفل
- البدء بالرضاعة الطبيعية في الساعة الأولى بعد الولادة يساعد في إدرار الحليب، فكلما أرضعت طفلك كلما ساعد ذلك على زيادة إدرار الحليب
- لا يحتاج الطفل لأية أعذية أو سوائل مكملة (بانسون، ماء الغريب...) حتى بلوغه الشهر السادس
- يمكن للشريك والعائلة والأصحاب أن يلعبوا دوراً إيجابياً في تشجيع ومساندة الأم على الرضاعة الطبيعية الحصرية خلال الأشهر الستة الأولى
- حليب اللبأ أو ما يعرف بالصمغ هو مادة صفراء تفرز في الأيام الثلاثة الأولى بعد الولادة قبل بدء درة الحليب وهو غني بالمواد الغذائية والدهنية الضرورية لنمو دماغ الطفل ويوفر المناعة الأولية للطفل ضد العدوى والأمراض
- الرضاعة الطبيعية مفيدة للأم والطفل وتحميها من الأمراض وتساعد على الشعور بالراحة لخليهما
- الرضاعة الطبيعية توفر فرصة لتعزيز العلاقة بين الأم والطفل والتخفيف من خطر إكتئاب ما بعد الولادة

إن الدعم والمساندة التي يقدمها الشريك والعائلة والمجتمع المحيط للأم خلال فترة الرضاعة يساهمان في توفير بيئة داعمة للرضاعة وتأمين غذاء آمن ومتوازن للطفل ويخففان من الأعباء النفسية للأم



كيف أعرف أن طفلي يحصل على الغذاء الكافي؟

- ① يكون الطفل نشيطاً ومتجاوباً
- ② يزيد وزنه بشكل صحي
- ③ يتبول ٦ مرات أو أكثر في اليوم



الرضاعة الطبيعية وكوفيد-19

يُنصح للأمهات المصابات بكوفيد-19 بمواصلة الرضاعة الطبيعية والبقاء مع الطفل مع اتخاذ التدابير المناسبة (لبس الكمامة، وغسل اليدين بالماء والصابون ...)



الأغذية التكميلية عند بلوغ الستة أشهر

- عند بلوغ الستة أشهر من العمر، يُصبح حليب الأم غير كافٍ لتلبية احتياجات الرضيع التغذوية فينبغي إضافة أغذية تكميلية إلى نظامه الغذائي
- نبدأ بإدخال الأغذية غير المكلفة والتي يتناولها باقي أفراد الأسرة مثل البطاطا- القمح- الذرة- الأرز وهي تحتوي على المواد المغذية مثل البروتينات وتؤمن الطاقة اللازمة للطفل. ينصح بتنويع الأغذية التكميلية وإضافة أطعمة من مصدر حيواني إذا أمكن مثل اللحوم والبيض والسّمك المطهية جيداً لتوازن الغذاء
- إنّ تناسق سماكة الأطعمة يغيّر في مدى تلبية الطعام لاحتياجات الطفل من حيث الطاقة، لذا ينبغي أن يكون الطعام سميكاً بدرجة كافية للبقاء في الملعقة
- ينبغي الإنتباه إلى الأطعمة التي يمكن أن تغلق مجرى الهواء مثل الفستق، الجزر، الكرز والعنب
- يُنصح بعدم إعطاء العسل قبل عمر الستة أشهر بسبب إمكانية حدوث التلوث الجرثومي (التسمّم الغذائي)
- ينصح بعدم إعطاء الشاي واليانسون فهي تعتبر من المنبّهات وتمنع امتصاص الحديد ولها تأثير سلبي على نمو دماغ الطفل

ملاحظة: يمكن أن يتحسس الطفل من بعض الأطعمة، لذلك
يُفضل إدخال صنفاً واحداً من الطعام كل ثلاثة أيام



قد يحتاج الطفل الى وقت ليعتاد على الأطعمة
التكميلية فهو يتعلّم مهارة الأكل، لذا يجب
التحلي بالصبر وتشجيع الطفل وعدم إرغامه على
تناول الطعام والإنصات لحاجته



غسل اليدين بالماء والصابون قبل وأثناء إعداد
الطعام ضروري جداً لتجنب نقل الجراثيم التي
تسبب الأمراض مثل الإسهال

تغذية صغار الأطفال من عمر السنة الى السنتين

الأغذية التكميلية الصلبة هي المصدر الرئيسي للطاقة والتغذية للطفل بعد عمر السنة
بعد عمر السنة، يُمكن إعطاء الطفل حليب البقر كامل الدسم وكافة مشتقات الحليب فالطفل
يحتاج للدهون الزائدة لنمو الدماغ

توصي منظمة الصحة العالمية بمواصلة الرضاعة
الطبيعية حتى عمر السنتين وما بعد



يُنصح بتقديم الوجبات وفقاً للجدول التالي

• البدء بإدخال كميات قليلة من الطعام ومن ثمّ زيادة الكمية وتنوع الأطعمة بشكلٍ تدريجي مع تقدّم الطفل في السن

• مع نموّ الطفل وتعلّمه لمهارة الأكل، ينتقل الطفل من تناول الطعام المهروس إلى طعام اسمك ويحتاج المضغ، ومن بعدها يمكن أن نقدم للطفل الطعام المتوفر في المنزل (طعام الأسرة)

فيما يلي إرشادات عامة حول تغذية الرضع وصغار الأطفال والكمية والتواتر بحسب الفئة العمرية

العمر	نوع الطعام وقوامه	التواتر	الكمية عند كل وجبة
من الولادة حتى ٦ أشهر	رضاعة طبيعية حصرية	عند الطلب (تتباعد الفترات مع التقدم بالعمر)	حتى يشبع
٦-٧ أشهر	الطعام المهروس جيداً ويكون القوام شبه جامد (مثل الخضار المسلوقة مع اللحم أو الفواكه)	مرتين في اليوم	٢-٣ ملاعق بعد الرضاعة الطبيعية
٧-٨ أشهر	الطعام المهروس	مرتين في اليوم	٤-٥ ملاعق بعد الرضاعة الطبيعية
٨-٩ أشهر	الطعام المفروم أو المهروس، والأطعمة التي يستطيع أن يمسكها الطفل بيده	٣ مرات	٥-٦ ملاعق بعد الرضاعة الطبيعية
٩-١١ أشهر	الطعام المفروم أو المهروس، والأطعمة التي يستطيع أن يمسكها الطفل بيده	٣ مرات بالإضافة إلى وجبة خفيفة	٦-٨ ملاعق بعد الرضاعة الطبيعية
١٢-٢٤ شهراً	من طعام الأسرة (مفروم أو مهروس عند الحاجة)	٣ مرات بالإضافة إلى وجبتين خفيفتين	٦-١٢ ملعقة

للحصول على الدعم والاستشارة حول تغذية الرضع وصغار الأطفال، يمكنكم الاتصال على الخط الساخن للجنة الوطنية لتغذية الرضع وصغار الأطفال على الرقمين التاليين: ٠٤ - ٧٢٧٥٠٠ و ٢٣١٧٣٩ - ٧.

أو إرسال رسالة نصية عبر خدمة الواتساب على الرقم التالي: ٢٣١٧٣٩ - ٧.

أو عبر خدمة تلغرام على الرقم التالي: ٠٢٣٢٠ - ٨١