

# طفلي قليل الوزن؟ ماذا أطعمه؟



الثلاثاء 29 أغسطس 2017 04:08 م

مع بداية مشي الرضيع ودخوله في مرحلة تناول الأطعمة الصلبة بجانب الرضاعة، ومع زيادة حركته، تجد الأم أن وزنه قد يقل وقد لا يريد الطعام أو يكتفي بالرضاعة فقط، وهنا تبدأ الأم في التفكير كثيرًا في كيفية زيادة وزن طفلها وجعله يبدو في صحة جيدة وبوزن مثالي.

فمن المعلوم أن كل طفل تختلف احتياجاته للطعام وطبيعة تغذيته حسب عمره، فتغذية الرضيع تختلف عن تغذية الطفل ذي العامين، وفي هذا المقال سنقدم لك الأكلات التي تزيد وزن طفلك دون عمر العامين ونصائح وإرشادات غذائية عامة ستفيدك كثيرًا.

اقرئي أيضًا: كل شئ عن وزن حديثي الولادة "الطبيعي والخطر"

يجب أولاً أن تعرفي وزن الطفل الطبيعي قبل أن تحكمي على طفلك أنه نحيف أم لا، وفي العموم يتأثر وزن الطفل الطبيعي بوزن الطفل عند الولادة وحالة الأم خلال الحمل وتغذية الطفل.

ويكون الوزن الطبيعي المثالي بعمر سنتين ما بين 11 كيلوجرامًا إلى 14.5 كيلوجرام، ويجب أن تعلمي أن أساس زيادة وزن الطفل هو زيادة كمية السعرات الحرارية في طعامه. الأكلات التي تزيد وزن الرضيع بين عمر العام وقبل العامين:

اقرئي أيضًا: كيف أزيد وزن طفلي الرضيع؟

من المنتجات التالية ما هو ممنوع قبل عمر العام، أو بعدها لو كان الصغير مصابًا بحساسية ضد نوع معين من الأطعمة، بينما يسمح بالعديد منها بعد تمام العام الأول، لذلك عليك الانتباه ومراجعة الطبيب أيضًا حرصًا على تقديم ما يناسب طفلك وعمره وحالته الصحية.

- قدمي لطفلك سيريلك القمح مرتين في اليوم، وجبة عند الصباح وأخرى عند المساء.

- الأرز أو المكرونة.

- هريسة التمر والحليب الفاتر.

- البطاطا والبطاطس المهروسة سيكسبان طفلك كثيرًا من الوزن، لأنهما يحتويان على النشويات.

- الأطعمة الغنية بالبروتين، مثل: البيض واللحوم والدجاج المقطعة قطع صغيرة.

- المربى والشوكولاتة.

- منتجات الألبان كاملة الدسم.  
نصائح غذائية عامة لزيادة وزن الطفل:

اقرئي أيضًا: أطعمة تزيد وزن طفلك بعد عمر العامين

- إعطاء الطفل الرضعات المنتظمة حتى سن الفطام مع زيادة الوجبات الصلبة

- يجب أن يتناول الطفل وجبة كل 4 ساعات منها وجبات رئيسية مشبعة بشكل كامل

- قدمي لطفلك وجبات من الفواكه المهروسة، مثل: المانجو والتفاح والموز والجوافة، لكي تساهم في تعزيز لياقته البدنية والجسدية وتغذيته جيداً

- يجب أن توازني في الوجبات التي تُطعميها لطفلك، فالاعتدال في تقديم الوجبات هو الحل الأمثل لجسم طفلك الصغير

- يمكنك زيادة عدد السعرات الغذائية المقدمة للطفل الرضيع، بإضافة مسحوق الأرز أو بودرة الحليب المجفف إلى غذاء الطفل المهروس

- يمكنك إضافة المواد الغذائية الغنية بالكالوري، مثل: الزبدة أو إضافة الكريمة للفاكهة أو الخضار

- احرصى على أن يشرب طفلك الماء والسوائل بكميات معقولة، بحيث لا يشعر بالشبع بسببها، ولا يصاب بالجفاف

- احرصى على إعطاء طفلك الفيتامينات التي يصفها لك طبيب الأطفال، كي تعزز مناعته وقوته وتعوضه عن أي نقص في الطعام

إذا لم يسمن طفلك الصغير بعد اتباع كل هذه النصائح والأطعمة، عليكِ باستشارة الطبيب المختص، فمن الممكن أن تكون الديدان سبباً

لنحافة طفلك أو إصابته بأحد الأمراض التي تعيق زيادة وزنه أو إنه يعاني من فقر الدم

احرصى على أن يحصل طفلك على الرضاعة أطول فترة ممكنة وحتى عمر الفطام، فحليب الأم يقي من الأمراض ويساهم في تعزيز المناعة ويقوي صحة الطفل، كما يجب عليكِ متابعة وزن طفلك ومعرفة مدى توافقه مع عمره، ولا تجعلى خوفك على طفلك يدفعك إلى زيادة

وزنه بمعدل أكبر من الطبيعي، حتى لا يسبب ذلك أي مشكلات صحية له