

متى يمكنك تقديم التمر لطفلك الرضيع؟



الاثنين 25 سبتمبر 2017 11:09 م

بمجرد اقتراب الطفل من الدخول في مرحلة إدخال الأطعمة الصلبة، يراود الكثير من الأمهات العديد من الأسئلة عن نوعية الأطعمة، التي يمكن أن يأكلها الطفل وكميات هذه الأطعمة

وبعد التمر من الأطعمة المهمة التي تسأل عنها الأم دائمًا، نظرًا لأنه يمد الجسم بالطاقة ويحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن وله الكثير من الفوائد الأخرى للجسم، فمتى يمكن للأم تقديم التمر لطفلها الرضيع؟ وما هي الكمية المناسبة؟ هذا ما سنجيبك عنه فيما يلي

تتنوع مدارس التغذية التي تحدد السن الأفضل لإدخال الأطعمة الصلبة للطفل بشكل عام، وفيما يخص تناول التمر، يرى بعض الأطباء ضرورة عدم تقديمه قبل انقضاء العام الأول للطفل، كي لا يحدث أي مشكلات لمعدة الطفل على الرغم من أنه سهل الامتصاص والهضم، بينما يرى بعضهم الآخر إمكانية تقديمه للطفل بعد بلوغه عمر الستة أشهر (وهذا الرأي الأرجح والمتبع) وذلك بعد هرسه جيدًا. ويجب على الأمهات تجنب تقديم التمر بمجرد أن يبدأ الطفل مرحلة إدخال الأطعمة الصلبة، لأن الطفل لم يعتد بعد على المضغ جيدًا

الكميات المناسبة للحصول على التمر:

يحصل الرضيع على التمر كمكمل غذائي، إما عن طريق هرسه أو مصه، وفي بداية تناول الطفل له يجب البدء بتمر واحدة يوميًا وليس أكثر من ذلك، ويمكن زيادة هذه الكمية تدريجيًا مع نمو الطفل بالإضافة إلى تقديم بعض الفواكه الأخرى، ويمكن أن يتناول الرضيع التمر بعد إضافته إلى الحليب وهرسه جيدًا

فوائد التمر للرضع:

- علاج للإسهال واضطرابات المعدة
- تسكين الآلام المرافقة لبزوغ الأسنان عند الرضع
- الإسراع من عملية نمو الطفل وكسب الوزن
- تحسين الرؤية عند الصغار
- تعزيز دور الجهاز المناعي للجسم، وإمداد الجسم بالطاقة التي يتطلبها

ننصحك دائمًا بضرورة استشارة طبيب الأطفال في حالة الشك في أي أمر، وحتى تحصلي على الجواب النهائي عن الموعد الذي يمكنك فيه تقديم التمر لطفلك للحصول على فوائده الهائلة