

فطام الطفل الرضيع بطرق آمنة



الخميس 4 نوفمبر 2021 11:25 م

متي يمكن فطام الطفل الرضيع ؟

الطفل لا يمكنه الإستغناء عن حليب الأم خلال الستة أشهر الأولى فهو الغذاء الوحيد الذي يحتاجه في هذه الفترة حيث يحتوي علي جميع العناصر الغذائية الأساسية وبالتالي فهو أفضل خيار يمكن أن تعطيه للطفل . كدليل عام يصبح الطفل جاهز لبدء محاولة بعض الأطعمة الصلبة بعد مرور هذه الفترة . فقد أظهرت الدراسات فوائد ومميزات الرضاعة الطبيعية خلال الستة أشهر الأولى وبدء الطعام الصلب في وقت لاحق .

توصي منظمة الصحة العالمية بإستمرار الرضاعة لمدة عامين لتقديم المزيد من الفوائد الجسدية والنفسية الهائلة للطفل وأيضاً الطفل يكون علي إستعداد للفطام منذ العام الأول كما ذكرنا أعلاه القرار يرجع إليكي أنت .

هناك مجموعة من العلامات التي توضح أن الطفل علي إستعداد للفطام :

وصول الطفل لعمر ستة أشهر .

يتمكن الطفل من الجلوس بدون مساعدة .

يستطيع تحريك لسانه بطريقة طبيعية .

قادر علي إلتقاط الطعام لفمه بنفسه

يتمكن من مضع بعض الأطعمة بأسنانه .

يشعر بالجوع حتي بعد الرضاعة وتصبح الرضاعة غير كافية لإحتياجاته الغذائية .

يفتح فمه عندما يري الطعام قادم أمامه .

تناول الأطعمة الصلبة في وقت مبكر يمكن أن يؤدي إلي الحساسية وغيرها من المشاكل وذلك لأن البدء بالأطعمة الصلبة في وقت مبكر يسبب مشاكل للطفل . بعض الأطعمة عندما يتم إعطائها للطفل قبل ستة أشهر تؤدي إلي الحساسية لأن نظام الجهاز الهضمي للطفل غير ناضج بشكل كامل الذي يساعده هضم الطعام بشكل سليم .

وقد أظهرت الأبحاث أن محاولة إعطاء الطفل الأطعمة الصلبة قبل مرور 6 أشهر يجعل الطفل أكثر عرضة للمعاناة من إلتهاب المعدة والأمعاء بالمقارنة مع الأطفال الذين حصلوا علي نظام رضاعة طبيعية خالصة حتي 6 أشهر .

مميزات الإنتظار حتي يصبح الطفل جاهز للفطام :

يصبح النظام الغذائي أقل فوضي .

أقل عرضة للمعاناة من حساسية الطعام .

يصبح إعداد الطعام أمر سهل حيث لا تصبح هناك حاجة للهرس لأن الطفل يصبح لديه إستعداد لتناول الإطعام الصلب . لذلك تختار بعض الأمهات تخطي مرحلة هرس الطعام .

طرق آمنة تساعدك في فطام الطفل الرضيع :

الأطعمة التي يمكنك تجربها في المرحلة الأولى :

تمسك بتناول الطفل الأطعمة الطازجة في البداية لتقليل تعرض الطفل للحساسية مثل : التفاح أو الكمثري .

الخضروات الطازجة مثل الجزر، البطاطس، البطاطا (المهروسة أو المطبوخة علي البخار) .
الموز، الأفوكادو، المانجو، الفاكهة، اللبنة .

تأكد من وجود الطفل في مكان قريب منك أثناء حتى لا يُصاب بحالة من الإختناق بسبب دخول الطعام إلي فمه بطريقة خاطئة مع الحرص علي عدم إضافة المزيد من الملح إلي الوجبات المختلفة .
وإليك قائمة بالأطعمة التي يمكن أن يتناولها الطفل عند قرار فطام الطفل :
أولاً في عمر 6 أشهر :
السيريلاك .
الفواكه والخضروات المهروسة .
العدس .

ملحوظة، الأطفال في هذه المرحلة يمكنهم هضم الخضروات الصفراء بصورة أكثر من الخضروات الخضراء الورقية .
أطعمة يجب تجنبه في عمر 6 أشهر وحتى عمر 12 شهر :
منتجات الجلوتين (الأطعمة القائمة علي الشعير والشوفان) .
البيض (خاصة بياض البيض يمكن تقديم صفار البيض مرات قليلة .
الحمضيات بما فيه عصير البرتقال والتوت .
المكسرات والأطعمة التي تحتوي علي زيت السمسم .
السمك أو المحار .
المنتجات القائمة علي الفول الصويا .
العسل .
حليب الماعز، حليب الأبقار .
الجبن الغير مبستر .
الدجاج أو اللحم .
الملح .
أطعمة يمكن الطفل تناولها بعد عمر 12 شهر :

الفواكه والخضروات .
أطعمة الشوفان .
البيض المطبوخة .
زبدة الفول السوداني .
الدجاج .
السمك .
اللحوم .
الجبن والحليب البقري .

ملحوظة، من الأفضل تناول البيض والسمك بإعتدال وكميات بسيطة . كما أن حليب البقر غير مناسب للطبخ ولا يحل محل حليب الثدي حتي في عمر 12 شهر لأنه يحتوي علي نسبة عالية من الملح والبروتين ومنخفض جداً في الحديد والفيتامينات الأخرى .

نصائح فعالة عند فطام الطفل الرضيع :
وضع جدول للرضاعة :

عندما تقومي بتحديد المعاد المناسب لفطام الطفل من 1 - 2 عام يمكنك قبل ذلك البدء في تخفيف عدد مرات الرضاعة . لأن ذلك يساعد الطفل علي بدء التعود علي عدم وجود الرضاعة والتركيز أكثر علي تناول الأطعمة الصلبة والرغبة في تناول المزيد منها .

حيث يعمل تخفيف روتين الرضاعة علي ضبط أكثر لشهية الطفل، لذا إحرص علي إسقاط عدد من الرضعات بالتدريج والتأكد من تناول الطفل للمواد الصلبة .

2. البحث عن طرق لتهديئة الطفل :

تجنبني تعرض الطفل لأي مواقف عصبية أثناء فترة الفطام لأنها تزيد من التوتر والغضب لديه . حاولي البحث عن طرق لتهديئة الطفل في خلال الفترة الأولى من الفطام والحرص علي عمل إختيار الأنشطة العاطفية مثل العناق أو الغناء أو قراءة كتاب معاً أو التنزه معاً في الملعب أو تدليك الظهر .

3. طلب المساعدة :

يمكنك طلب المساعدة من الجدة عند محاولة فطام الطفل لأن بعض الأطفال قد يرفضوا تناول طعام منك في هذه الحالة أنتي بحاجة إلي شخص آخر ومحاولة مشاركة الطفل في تناول الطعام معاً وخصوصاً الوجبات المفضلة .

4. الحرص علي تقديم العناصر الغذائية للطفل :

معظم الأباء والأمهات يبدأوا فطام الطفل مع 1 ملعقة صغيرة من الحبوب مثل حبوب الأرز مختلطة مع 4 - 5 ملاعق حليب وبمجرد أن يبدأ الطفل علي تناول الحبوب . يتم إدخال الخضار المهروسة، الفواكه، اللحوم، وتوضي الاكاديمية الأمريكية للطب بالإنتظار يوم أو اثنين قبل تناول أي طعام جديد مرة أخرى لإختبار حساسية الطفل لهذا الطعام وبمجرد أن يبدأ الطفل عمر 9 - 12 شهر يتمتع بتناول معظم الأطعمة المفيدة لصحته .

5. التأكد من إعطاء الطفل عناصر غذائية بديلة :

تأكد من حصول الطفل علي السرعات الحرارية الكافية له حتي تتمكن من إرضائه بالعناصر الغذائية البديلة لحليب الثدي وتحقق له سد الجوع بصورة جيدة . مع الحرص علي مساعدة الطفل علي إكتشاف الطعام والتمتع بتناوله .

6. محاولة تغطية الجسم أمام الطفل :

قد يكون لدي الطفل شوق للرضاعة الطبيعية ويستمر ذلك لمدة عام علي الأقل بعد الفطام . لذلك، يجب أن تدركي بأن هذه الفترة ليست الوقت المناسب لإرتداء الملابس المفتوحة عند الثديي محاولة إرتداء ملابس مناسبة أمام الطفل حتي لايؤثر ذلك علي مشاعره .

7. إمنعي الرضاعة حتي مع حدوث إصابات :

المقصود بهذه النصيحة أن بعض الأطفال قد يعرض نفسه للإيذاء لكي تتعاطف الأم معه والتعبير عن ألمه بالدموع للأم ولكن لا تحاولي الرجوع للرضاعة مرة أخرى يجب الإستمرار في هذه الفترة حتي يعتاد الطفل علي ذلك .

8. توقع وتقبل كل شئ :

يجب أن يكون لديك توقع وتقبل لأي شئ يقوم به الطفل لأنه لا يستطيع التحكم في مشاعره خلال هذه الفترة قد يقوم الطفل بالأنيين والصراخ والبكاء ولكن يجب أن يكون لديك تقبل لجميع عواطف طفلك بالمزيد من الصبر يمكنك تجاوز هذه الفترة بسهولة . وتدركي بأن الفطام بالنسبة للطفل خسارة كبيرة فهو يتخلي عن شئ محبب له .

9. حصول الطفل علي الفيتامينات :

يجب إعطاء الطفل الفيتامينات المختلفة فيتامين ج، أ، د من سن ستة أشهر إلي خمس سنوات لأنه بحاجة إلي هذه الفيتامينات بصورة مستمرة في عملية النوم .