

دليل تغذية الأطفال الرضع

سيقدم لك هذا الدليل معلومات هامة حول تغذية طفلك خلال السنة الأولى من حياته. يتضمن الدليل معلومات عامة، وتوصيات للرضاعة الطبيعية، وإرشادات للرضاعة الصناعية (حليب الأطفال الصناعي)، بالإضافة إلى نصائح حول تقديم الأطعمة التكميلية.



معلومات عامة:

- حليب الأم يُعدّ أفضل مصدر للتغذية للأطفال حديثي الولادة، حيث يحتوي على الأجسام المضادة والإنزيمات والعوامل الأخرى التي تعزز الجهاز المناعي للرضيع وتحميه من العدوى.
- يحتوي حليب الأم على نسب مثالية من المغذيات اللازمة لنمو الطفل وتطوره.
- تفوق فوائد حليب الأم مجرد توفير الغذاء؛ فهو يقدم الراحة والأمان ويعزز الترابط العاطفي مدى الحياة.
- كما أنه يقلل خطر الإصابة بسرطان المبيض وسرطان الثدي
- توصي منظمة الصحة العالمية (WHO) بالرضاعة الطبيعية الخالصة خلال الستة أشهر الأولى من الحياة، يمكنك الاستمرار حتى عامين أو أكثر مع تقديم أطعمة إضافية.

توصيات الرضاعة الصناعية (حليب الأطفال الصناعي)

- إن معدة حديثي الولادة صغيرة، يمكنك البدء ب 1-2 أونصة (30-60 مل) لكل وجبة في البداية، ثم زيادتها تدريجيًا حسب الحاجة أو وفقًا للتعليمات الموجودة على علبة الحليب الصناعي.
- أطعمي طفلك كل 2-3 ساعات، ولكن استجيبى دائمًا لإشارات الجوع التي يرسلها الطفل.
- تعتمد الكمية على عمر طفلك ووزنه، حيث يقدر أن 1 أونصة تعادل حوالي 30 مل.

السن	حجم الوجبة	عدد الرضعات
حديث الولادة	1-2 أونصة (30-60 مل)	8-12 مرة في اليوم
شهر واحد	2-4 أونصة (60-120 مل)	8-6 مرات في اليوم
شهران	5-6 أونصة (150-180 مل)	6-5 مرات في اليوم
3-5 أشهر	6-7 أونصة (180-210 مل)	6-5 مرات في اليوم

- احرصى على أن يحصل طفلك على مكملات فيتامين (د) اليومية بمقدار 400 وحدة دولية لتجنب الإصابة بنقص فيتامين (د). إذا كانت تركيبة الحليب الصناعي التي تستخدمينها تحتوي بالفعل على فيتامين (د)، فقد لا تحتاجين إلى إضافة مكملات إضافية. يجب عليك التحقق من ملصق الحليب الصناعي للتأكد من كميات فيتامين (د) التي يحتوي عليها.

مقدمة عن التغذية التكميلية

عندما يبلغ طفلك عمر 6 أشهر، يحتاج إلى طاقة ومغذيات إضافية لا يمكن أن يوفرها حليب الثدي بمفرده. لذلك، يُعتبر هذا الوقت مناسبًا لبدء تقديم التغذية التكميلية. إذا تأخرت في تقديم الطعام الصلب أو قدمت نوعًا غير مناسب، قد يتأثر نمو طفلك.

متى تبدأين؟

- عندما يكون طفلك قادرًا على التحكم في رأسه
- عندما يبلغ وزن طفلك أكبر من 13 رطلاً (حوالي 6 كجم)
- ابدئي بتقديم كميات صغيرة من الطعام وقومي بزيادتها تدريجيًا مع تقدم طفلك في العمر

توصيات الرضاعة الطبيعية:

- في الأشهر الأولى من حياة الطفل، يحتاج إلى الرضاعة كل 1-3 ساعات، بما في ذلك خلال الليل، وحوالي 8-12 مرة خلال اليوم.
- كلما زادت مرات رضاعة طفلك، زادت كمية الحليب التي ينتجها جسمك.
- من الأفضل التبديل بين الثديين أثناء كل جلسة رضاعة لضمان حصول الطفل على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها ولتحفيز إمداد الحليب بشكل متوازن.
- يجب أن تشعرى بأن الثدي أصبح أكثر ليونة بعد كل جلسة رضاعة، خاصة خلال الأسابيع الأربعة الأولى بعد الولادة. هذا يشير إلى أن الطفل يرضع بشكل فعال وأن الثدي يتخلص من الحليب الزائد.
- بدلاً من اتباع جدول زمني ثابت للرضاعة، يجب عليك الاستجابة لإشارات الجوع التي يرسلها طفلك. هذا يعني أن توقيت الرضاعة يعتمد على احتياجات الطفل وليس على جدول محدد.
- **إشارات الجوع:**
 - التجذير (عندما يحرك الطفل وجهه بحثاً عن الثدي، وهذا يعد علامة على الجوع).
 - وضع اليدين في الفم
 - فتح الفم وإخراج اللسان، وقد يرافقه أيضاً بعض الانفعال.
- إذا كانت الرضاعة الطبيعية المباشرة غير ممكنة بسبب الانفصال عن الطفل، مازال بإمكانك إرضاعه الحليب باستخدام مضخة الثدي لشطف حليبك، ويمكنك تخزينه في الثلاجة أو المجمد (الفریزر) لفترة طويلة
- موانع الرضاعة الطبيعية نادرة جداً وتشمل: إذا كانت الأم تعاني من السل النشط (TP) أو فيروس نقص المناعة البشري (HIV) أو عدوى فيروس الهربس البسيط النشط (HSV) مع الجروح المفتوحة في الثدي وإذا كان طفلك يعاني من الجالكتوزيميا الكلاسيكية (الجالكتوز في الدم) وهي حالة حيث لا يستطيع الجسم معالجة السكر بشكل صحيح.

علامات الرضاعة الطبيعية الكافية:

- فيما يلي دليل لمساعدتك في معرفة ما إذا كانت الرضاعة الطبيعية تسير على ما يرام:
 - يجب أن يببل طفلك على الأقل 4-5 حفاضات خلال 24 ساعة، مما يدل على أنه يتلقى كمية كافية من الحليب.
 - ينبغي أن يقوم الطفل بحوالي 2-3 عمليات تغوط في خلال 24 ساعة.
 - يجب أن يرضع الطفل على الأقل 8 مرات خلال 24 ساعة.
 - يجب أن يشعر الطفل بالسعادة والرضا بعد كل رضاعة، مما يشير إلى أنه حصل على ما يكفي من الحليب.
 - يكون الثدي ممتلئاً قبل الرضاعة ولبيناً بعدها أثناء الأسابيع الأربعة الأولى.
 - إذا كانت أي من هذه العلامات غير موجودة، من المهم استشارة الطبيب للتأكد من أن الرضاعة تسير على ما يرام.

إرشادات طعام الطفل :

- قدمي نوعًا واحدًا من الطعام في المرة لمدة 3-5 أيام قبل إضافة نوع آخر.
- ملاحظة أي تفاعلات حساسية (القيء، الطفح الجلدي، الإسهال، انخفاض ضغط الدم
- ممارسة التغذية التي تلبي الاحتياجات من خلال:
- إطعام طفلك مباشرة ومساعدة الأطفال الأكبر سنًا على تناول الطعام بمفردهم.
- الإطعام ببطء وصبر.
- التشجيع على تناول الطعام دون إجبار.
- التحدث إلى طفلك والمحافظة على التواصل البصري.
- ممارسة النظافة الجيدة والتعامل السليم مع الطعام
- مع نمو طفلك، قومي بزيادة قوام الطعام وتنوعه تدريجيًا؛ بدلي قوام الطعام من المهروس إلى الأكثر خشونة تدريجيًا.
- زيادة عدد مرات إطعام طفلك:
- 2-3 وجبات في اليوم للأطفال حتى عمر 6-8 أشهر.
- 3-4 وجبات في اليوم للأطفال من عمر 9-23 شهرًا، مع 1-2 وجبة خفيفة إضافية حسب الطلب
- استخدام الطعام المدعم أو مكملات الفيتامينات و المعادن حسب الحاجة.
- أثناء المرض، زيادة تناول السوائل وتشمل زيادة الرضاعة الطبيعية، وتقديم الأطعمة اللينة المفضلة.
- أعطي البروتين (اللحم، والدجاج والسّمك) والدهون في وقت مبكر، تجنبني تقييد الدهون والكوليسترول لأنها مهمة لنمو طفلك
- تجنبني الأشياء التي قد تؤدي إلى الاختناق (الطعام الطازج الصلب مثل التفاح، والفشار، والمكسرات الكاملة، والأطعمة المستديرة مثل العنب)
- تجنبني تقديم حليب البقر الطازج أو العسل قبل عمر السنة، وفكري في منتجات الألبان المخمرة بدلًا من ذلك.

تذكري الحفاظ على الرضاعة الطبيعية متى يريد طفلك حتى عمر السنتين

متى يجب عليك استشارة مقدم الرعاية الصحية؟

- إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية ولم يكتسب الطفل وزنًا ويطلب أقل من 8 رضعات في 24 ساعة.
- إذا كان طفلك لا يتبول أو يتبرز يوميًا في شهره الأول.
- إذا كان طفلك يشعر طفلك بالنعاس أو الانزعاج الشديد
- إذا كان طفلك يرفض الرضاعة أو يواجه صعوبة في عملية المص.

قائمة التحقق من الرضاعة الطبيعية

تسير الرضاعة الطبيعية على ما يرام عندما:
يتناول طفلك 8 رضعات أو أكثر في 24 ساعة
يرضع طفلك لمدة تتراوح بين 5 إلى 40 دقيقة في كل رضعة
يملك طفلك لون بشرة طبيعي
يكون طفلك عادةً هادئًا ومسترخيًا أثناء الرضاعة وسعيدًا بعدها، عامةً يكون طفلك هادئًا ومسترخيًا أثناء الرضاعة ومرتاحًا بعد معظم الرضعات
يجعل طفلك حفاضاته رطبة وقذرة (انظر المخطط أعلى الصفحة)
الرضاعة الطبيعية مريحة
عندما يبلغ طفلك من العمر 3-4 أيام وما بعدها، ستكونين قادرة على سماع طفلك وهو يبتلع بشكل متكرر أثناء الرضاعة

تحذري إلى مقدم الرعاية الصحية إذا:
كان طفلك يشعر بالنعاس ويتناول أقل من 6 رضعات في 24 ساعة
يستغرق طفلك خمس دقائق أو أقل في كل رضعة. يستغرق طفلك وقتًا أكثر من 40 دقيقة للرضاعة في كل مرة.
ينام طفلك دائمًا على الثدي أو لا ينهي أبدًا الرضاعة بنفسه
يصاب طفلك باليرقان (تلون الجلد باللون الأصفر)
يقترّب طفلك ويبتعد عن الثدي بشكل متكرر أثناء الرضاعة أو يرفض الرضاعة
لا يجعل طفلك حفاضاته رطبة وقذرة كما هو موضح أعلى الصفحة
إذا كنتي تعانين من ألم في الثدي أو الحلمات لا يختفي بعد مص الطفل لثديك لأول مرة. تخرج الحلمات من فم الطفل وتبدو منكمشة أو مسطحة على جانب واحد
في الأيام الثلاثة إلى الأربعة الأولى من حياة الطفل، لا يمكنك معرفة كمية الحليب التي يبتلعها الطفل أثناء الرضاعة.
تعتقدين أن طفلك بحاجة إلى لهاية
تشعرين بالحاجة إلى إعطاء طفلك حليب الأطفال الصناعي