Arabic

بدء تقديم الأطعمة الصلبة: في عمر 6 أشهر تقريبًا
(Starting Solid Foods: Around 6 months)

يمثل بدء تقديم الأطعمة الصلبة فترة مثيرة لكِ ولطفلكِ الرضيع!

يصبح معظم الأطفال الرضع مستعدين لتناول الأطعمة الصلبة عندما يبلغون **6 أشهر من العمر تقريبًا.** يُبدي الأطفال الرضع هذه العلامات التي تشير إلى أن الطفل الرضيع مستعد لتناول الأطعمة الصلبة:

- يجلس بمساعدة قليلة
- يتحكم في رأسه وعنقه جيدًا
- يفتح فمه عند عرض الطعام عليه
- يدير رأسه بعيدًا عند الشعور بالشبع

إذا بدأتِ تقدمين لطفلك الرضيع الأطعمة الصلبة **قبل الأوان،** فإنه قد:

- يتناول كمية أقل من حليب الثدي
- لا يكون مستعدًا للمضغ والبلع بشكل آمن

إذا بدأتِ تقدمين لطفلك الرضيع الأطعمة الصلبة **بعد الأوان،** فإنه قد:

- يكون بطيئًا في قبول الأطعمة والنكهات الجديدة
- يجد صعوبة في تعلم تناول أطعمة ذات قِوامات جديدة
- لا يحصل على كل ما يحتاجه من فيتامينات ومعادن (كالحديد)

بدء تقديم الأطعمة الصلبة
(Starting solid foods)

قدمي الأطعمة الجديدة لطفلك الرضيع عندما يكون منتبهًا ومسترخيًا هذا قد يزيد من فرصة تجربة طفلكِ لطعام جديد. استمري في الرضاعة الطبيعية عندما تبدئين في تقديم الأطعمة الصلبة لطفلكِ الرضيع. إليكِ بعض النصائح بخصوص بدء تقديم الأطعمة الصلبة:

- **قدمي لطفلكِ الرضيع صنفًا واحدًا جديدًا من الطعام في كل مرة.** انتظري يومين قبل إضافة صنف الطعام الجديد التالي. هذا يسهّل اكتشاف ما إذا كان طفلكِ الرضيع مصابًا بالحساسية تجاه الطعام.

- **ابدئي بكميات صغيرة.** قدمي 1-3 ملاعق صغيرة (5-15 ملليلترًا) من الطعام. قدمي المزيد من الطعام إذا ظل طفلك يُبدي علامات على الشعور بالجوع.

- **اتبعي إشارات طفلك.** انتظري حتى يفتح الطفل الرضيع فمه عندما تقدمين له الطعام. أطعميه بسرعة أو ببطء بقدر ما يرغب. توقفي عن إطعام الطفل الرضيع عندما يُظهر لكِ علامات الشعور بالشبع. لا تُجبري الطفل الرضيع أبدًا على تناول الطعام.

- **ابدئي بتقديم الأطعمة الصلبة مرة يوميًا.** وبعد فترة وجيزة، سيكون طفلكِ الرضيع مستعدًا للأكل أكثر من مرة يوميًا.

- **جربي أطعمة ونكهات جديدة.** يأكل بعض الأطفال الرضع بحذر ويحتاجون وقتًا ليثقوا أن الطعام الجديد ليس هناك مشكلة في تناوله. قد يتعين تقديم الطعام للأطفال الرضع عدة مرات قبل أن يقرروا تناوله.

- **دعي طفلكِ الرضيع يلمس الأطعمة الجديدة ويستكشفها.** توقعي فوضى. قد يساعد اتساخ يدي طفلك ووجهه في اعتياده على الأطعمة الجديدة.

- **ستتغير شهية طفلك من يوم إلى آخر.** قد يكثر الطفل الرضيع من تناول الطعام في بعض الأيام، بينما قد لا يأكل كثيرًا في أيام أخرى. بدءًا من 6-12 شهرًا، سيبدأ طفلك الرضيع ببطء في شُرب كمية أقل من حليب الثدي وأكل المزيد من الأطعمة الصلبة.

وضعت الوثيقة من قبل اختصاصي التغذية المسجلين
الخدمات الغذائية
NFS-404190

Alberta Health Services

علامات الشعور بالجوع
(Signs of hunger)

- يميل للأمام أو يمد يده للطعام
- يرضع شفتيه أو يطبقهما
- يفتح فمه عند عرض الطعام عليه
- يضع قبضته في فمه

علامات الشعور بالشبع
(Signs of fullness)

- يُشيح برأسه بعيدًا عن الطعام
- يغلق فمه عند عرض الطعام عليه
- يغطي فمه بيديه
- يتهيج أو يبكي

صلة الإطعام الصحي
(A healthy feeding relationship)

يتعلم الأطفال عن طريق مراقبة الناس. عندما تأكل العائلات معًا، فإن الطفل الرضيع يتعلم أن وقت تناول الوجبات هو وقت للانضمام للآخرين، والأكل، والمشاركة.

- باعتبارك أحد الوالدين، تتضمن وظيفتك اختيار **ما** الأطعمة التي عليكِ تقديمها. بينما يبدأ الطفل الرضيع في تناول الأطعمة الصلبة، فأنت مسؤولة عن **موعد** إطعام طفلكِ الرضيع و**مكان** ذلك.
- بينما تتمثل مهمة الطفل الرضيع في اختيار **الكمية** التي يتناولها.

ثقي أن الطفل الرضيع يدرك متى يكون جائعًا ومتى يكون شبعان. أنتِ تعلمين طفلكِ الرضيع الاستجابة لاحتياجات جسده.

الأطعمة التي عليكِ البدء بها
(Foods to start with)

يحتاج الأطفال الرضع إلى **الحديد** للنمو والتطور. يجب أن تكون الأطعمة الأولى المعروضة عليه غنية بالحديد مثل:

- حبوب الأطفال الغنية بالحديد
- اللحوم
- بدائل اللحوم

وللحصول على أمثلة، طالعي *الأطعمة الصحية للأطفال* في الصفحة 4.

ينبغي تقديم الأطعمة الغنية بالحديد في كل وجبة. للمساعدة في الوفاء باحتياجات الطفل الرضيع من الحديد، قدمي حبوب الأطفال الغنية بالحديد ومجموعة متنوعة من اللحوم وبدائل اللحوم.

ساعدي طفلكِ الرضيع ليتناول طعامه بأمان. ضعي الطفل الرضيع في كرسي مرتفع وامكثي معه بينما يأكل.

جربي أطعمة ذات قوام جديد
(Try new textures)

من أمثلة قِوامات الأطعمة ما هو مهروس أو مبشور أو مفروم أو مشطور أو مقطع إلى مكعبات.

من المهم أن يجرب الأطفال الرضع أطعمة مختلفة القوام. يساعد ذلك طفلكِ في تطوير مهارات جديدة للإطعام والأكل. يختلف كل طفل عن الآخر وقد يمر بمراحل ما بشكل أسرع أو أبطأ من غيره. استخدمي الجدول المبين أدناه باعتباره **دليلًا عامًا**.

6 أشهر	المرحلة التي يمر بها الطفل الرضيع ومهاراته	قِوامات الأطعمة المناسبة
	• يحتفظ برأسه مرفوعًا • يجلس بمساعدة قليلة	مهروسة ليّنة ممهوكة
	• يجلس دون مساعدة • يبدي رغبةً في إطعام نفسه بنفسه ويبدأ ذلك • يبدأ حركة المضغ	متكتل مفروم مبشور مقطع إلى مكعبات
12 شهرًا	• يقضم ويمضغ • يطعم نفسه بأصابعه • يحاول إطعام نفسه بالملعقة	الأطعمة اللينة، مقطعة الأطعمة المطهوة، مقطعة

يمثل الأكل باستخدام ملعقة إحدى المهارات الجديدة التي ينبغي أن يتعلمها الطفل الرضيع.

شجعي طفلك الرضيع على إطعام نفسه بمجرد أن يُظهر رغبته في ذلك.

قدمي قوامات متكتلة في موعد لا يتجاوز 9 أشهر

بدلي قوام الطعام بقدر اللزوم حفاظًا على سلامة الطفل الرضيع:
(Change textures as needed for baby's safety:)

- يمكن طهو الخضراوات والفاكهة الصلبة أو بشرها لتكن أكثر أمنًا.
- يمكن بسط الأطعمة اللزجة مثل زبدة الفول السوداني إلى طبقة رقيقة.
- يمكن تقطيع الأطعمة الصغيرة والدائرية كالعنب إلى أربع (4) أجزاء مع إزالة النواة والبذور.
- الأطعمة التي تكون ليفية أو مطاطية، كاللحم أو المعكرونة الطويلة يمكن تقطيعها إلى قطع في حجم القضمات.

الأطعمة التي يجب تجنبها:
(Foods to Avoid:)

يمكن أن تؤدي بعض الأطعمة إلى الاختناق وهي ليست آمنة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 4 سنوات. يتضمن ذلك الحلوى الصلبة، والعلكة، والفشار، وحلوى المارشميلو، والمكسرات الكاملة أو البذور، والسمك بعظامه، وأي مشهيات بها أعواد أو أسياخ.

الأطعمة الصحية للطفل الرضيع

(Healthy foods for baby)

فور تناول الطفل الرضيع لأطعمة متعددة، أدرجي 3-4 مجموعات من الطعام الواردة في دليل الطعام الصحي بكندا (Eating Well with Canada). يمكن للطفل الرضيع الاستمتاع بالعديد من نفس الأطعمة الصحية التي تتناولها عائلتكِ. لا يزال حليب الثدي طعامًا مهمًا لطفلكِ.

الخضراوات والفاكهة	منتجات الحبوب	الحليب وبدائله	اللحوم وبدائلها
توفر الخضراوات والفاكهة العديد من الفيتامينات للطفل للرضيع. لمساعدة جسم طفلك الرضيع في استخدام الحديد الموجود في الطعام، قدمي له الخضراوات والفاكهة التي تحتوي على فيتامين C، مثل الأفوكادو والبروكلي والكيوي والمانجو والفلفل والبطاطا. انتقي الخضراوات والفاكهة الطازجة أو المجمدة أو المعلبة دون إضافة الملح أو السكر. جرّبي بَشَر الفاكهة الصلبة، مثل التفاح، لجعلها أسهل في الالتقاط والمضغ.	تمثل الحبوب الكاملة خيارات صحية. تمثل حبوب الأطفال الغنية بالحديد طعامًا مهمًا للأطفال الرضع. ابدئي بحبوب من نوع واحد لطفلك الرضيع مثل الشعير أو الشوفان أو الأرز أو القمح. جربي أطعمة مثل الشعير والكسكسي والأرز والكينوا وخبز الروتي وشرائح الخبز المحمص عندما يكون طفلك الرضيع مستعدًا لتلك القِوامات. تمثل المعكرونة المطهوة الصغيرة أحد الأطعمة التي يسهل تناولها بالأصابع.	قدمي الزبادي العادي (الذي تكون نسبة دسم الحليب فيه 2.5% أو أعلى). يمكن تحلية الزبادي العادي عن طريق إضافة الفاكهة. قدمي الأجبان مثل جُبن الشيدر أو الجُبن القريش. يمكن تقديم الحليب الذي تكون نسبة الدسم فيه 3.25% في عمر 9-12 شهرًا. يمكن تشكيل الجُبن الصلب إلى طعام يمكن تناوله بالأصابع عن طريق بشره أو تقطيعه إلى مكعبات.	يمكن للحوم وبدائلها أن توفر الحديد. تتضمن أمثلة اللحوم اللحم البقري، والدواجن، والأسماك الخالية من العظام، ولحم الخراف، ولحم الخنزير، والديك الرومي، ولحوم حيوانات الصيد. تتضمن بدائل اللحوم: الفاصوليا السوداء، والحمص، واللوبيا، والعدس، والبازلاء المجروشة، والبيض، والتوفو. السمك مصدر جيد للدهون الصحية. ويعد سمك الماكريل الأطلسي، والرنجة، والسلمون المرقط القوسي قُزحي والسلمون العادي خيارات جيدة لطفلك الرضيع. قطعي البيض المسلوق إلى قطع بحجم القضمات.
قومي بتغيير قوام الطعام مع نمو الطفل الرضيع واكتسابه مهارات أفضل في تناول الطعام.			

لا تقدمي للأطفال الرضع العسل (حتى لو كان مبسترًا) أو الأطعمة التي تحتوي على العسل إلا بعد إتمامهم العام الأول من عمرهم بسبب خطر التسمم الوشيقي (تسمم الطعام).

المشروبات المقدمة للطفل الرضيع
(Drinks for baby)

المشروبات الوحيدة التي يحتاجها الأطفال الرضع هي الحليب والماء.

الحليب
(Milk)

- في سن 9-12 شهرًا، يمكن تقديم حليب تكون نسبة الدسم فيه 3.25% (متجانسًا) للأطفال الرضع. وفي ذلك العمر، ينبغي أن يتناول الأطفال الرضع الأطعمة الغنية بالحديد في أغلب الوجبات.
- يمكن أن يستمر حليب الثدي في الوفاء باحتياجات طفلك الرضيع من الحليب. يوصى بالرضاعة الطبيعية حتى يصل عمر الطفل الرضيع عامين وبعد ذلك.
- بدءًا من 6-12 شهرًا، يبدأ الأطفال الرضع ببطء في شُرب كمية أقل من الحليب وأكل المزيد من الأطعمة الصلبة. بحلول العام الأول من العمر، ينبغي أن يشرب الأطفال الرضع كوبين (500 ملليلتر) من الحليب يوميًا. قدمي ما لا يزيد عن 3 أكواب (750 ملليلترًا) يوميًا.

المياه
(Water)

جربي تقديم رشفات من المياه من كوب مفتوح إذا كنتِ تعتقدين أن طفلكِ ظمآن. ينبغي أن يعتاد الأطفال الرضع على مذاق الماء ولكن لا ينبغي أن يحل الماء محل الحليب.

العصير
(Juice)

لا يحتاج الأطفال الرضع للعصير. قدمي للأطفال الرضع الخضراوات والفاكهة بدلًا من العصير.

إذا قررتِ تقديم العصير، فاختاري عصيرًا خالصًا بنسبة 100% وقدميه في كوب مفتوح كجزء من وجبة أو وجبة خفيفة.

ينبغي ألا يتناول الأطفال الرضع أكثر من نصف (½) كوب (125 ملليلترًا) من العصير يوميًا.

مشروبات لا يوصى بها للطفل الرضيع
(Drinks not recommended for baby)

- **الحليب أو العصير غير المبستر** غير آمن للأطفال الرضع.
- **الحليب قليل الدسم مثل الذي تكون نسبة الدسم فيه 2% و 1%، ومنزوع الدسم** لا يحتوي على ما يكفي من دهن وطاقة للأطفال الرضع. لا يوصى بهذه الأنواع من الحليب قبل عمر عامين.
- **الصويا وغيرها من المشروبات ذات الأصل النباتي (الأرز والشوفان واللوز والبطاطس وبذور القنب وجوز الهند وما إلى ذلك)** لا ينبغي أن تقوم مقام حليب الثدي أو الحليب الذي تكون نسبة الدسم فيه 3.25% خلال أول عامين من العمر. لا تحتوي هذه المشروبات على ما يكفي من البروتين والطاقة والدهون الصحية لمساعدة الأطفال الرضع في النمو والتطور.
- المشروبات مثل **المشروبات الغازية أو مشروبات الفاكهة أو عصير الليمون أو المياه المنكهة أو مضاف إليها فيتامينات أو المشروبات الرياضية أو القهوة أو الشاي أو شاي الأعشاب** قد تحتوي على سكر مضاف أو كافيين وينبغي عدم تقديمها للأطفال الرضع.

إعداد طعام الطفل الرضيع
(Making baby food)

طعام الأطفال الرضع المصنوع في المنزل:

- هي طريقة بسيطة وصحية لإطعام الأطفال الرضع
- تتيح لكِ استخدام نفس الأطعمة الصحية التي تتناولها بقية العائلة
- يمكن صنع طعام المنزل دون إضافة ملح أو سُكر
- من السهل القيام بذلك باستخدام أدوات مطبخية بسيطة كالشوكة أو أداة هرس البطاطس أو الخلاط أو المبشرة.

- تتيح لك صنع الطعام بالقوام الأكثر ملاءمة لمهارات الأكل لدى طفلك الرضيع
- قد تكون تكلفته أقل من شراء طعام الأطفال الرضع من المتجر
- يعلم الطفل الرضيع الاستمتاع بنفس الطعام الذي تستمتع به بقية العائلة

لا يوصى بحبوب الأطفال المصنوعة في المنزل لأنها لا تحتوي على الحديد الذي يحتاجه الطفل الرضيع للنمو والتطور.

حالات الحساسية
(Allergies)

يمكن تقديم أي طعام صحي، بالقوام المناسب، بعد مرور 6 أشهر من العمر. تظهر الأبحاث أن انتظار إعطاء أطعمة معينة يمكن فقط أن يؤخر الحساسية **دون** أن يمنعها فعليًا.

العلامات المحتملة لحساسية الطعام:

- احمرار المنطقة المحيطة بالفم
- الطفح الجلدي أو الشري في الجسم
- التقيؤ
- الإسهال
- ألم المعدة
- البكاء أكثر من المعتاد

يمكن أن تحدث هذه العلامات فورًا، أو بعد بضعة أيام من تقديم الطعام. تستغرق علامات أخرى فترات أطول لتتطور، مثل سيلان سائل شفاف من الأنف الذي يستمر لفترة طويلة، أو إدماع العينين أو تورمهما، أو سوء النمو.

إذا اعتقدتِ أن طفلكِ الرضيع مصاب بحساسية، فأوقفي الطعام الذي تشكين أنه يسبب حساسية له. حددي موعدًا مع طبيب طفلك الرضيع.

اتصلي على الرقم 1-1-9 فورًا إذا أصيب الطفل الرضيع بالعلامات التالية للحساسية:

- صعوبة التنفس
- العجز عن البلع
- تورم اللسان أو الفم

لمزيد من المعلومات
(For more information)

طالعي Feeding Guide (دليل الإطعام): بدء الأطعمة الصلبة (Starting Solid Foods) للحصول على أمثلة لما ينبغي إطعامه للطفل وكميته.

تفضلي بزيارة healthyparentshealthychildren.ca للمزيد من المعلومات عن إطعام الأطفال الرضع.

يمكن الحصول على معلومات بخصوص سلامة الطعام عن طريق: http://www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/index-eng.php، يمكنك النقر فوق Food safety "سلامة الأغذية"، ثم Food safety information for children 5 years and under "معلومات سلامة الغذاء للأطفال في عمر 5 سنوات وأقل من ذلك".

يمكن الحصول على معلومات صحية عامة عن طريق myhealth.alberta.ca

للحصول على المشورة التمريضية والمعلومات الصحية العامة على مدار ساعة في اليوم 7/24 أيام في الأسبوع، يمكن الاتصال بـ Health Link على الرقم 1-1-8.

هذه معلومات عامة ولا ينبغي أن تكون بديلاً عن استشارة الخبير الصحي المتخصص. لا تتحمل Alberta Health Services المسؤولية بأي شكل من الأشكال عن الإجراءات المستندة إلى استخدام هذه المعلومات. يمكن إعادة نسخ هذه النشرة دون إذن لأغراض تعليمية غير ربحية. لا يجوز إدخال تغييرات على هذه النشرة دون إذن كتابي من NutritionResources@albertahealthservices.ca. حقوق الطبع والنشر © محفوظة لمؤسسة Alberta Health Services (يوليو 2015)