

## احمي طفلك من الإصابة بالمرض

اغسلي يديك جيداً قبل تحضير الطعام أو تقديمه.  
اغسلي يدي طفلك قبل تقديم الطعام.

عندما يبدأ طفلك في الزحف والاستكشاف، يمكن للجراثيم أن تنتقل بسهولة من يديه إلى فمه.



أطعمي طفلك من وعاء، وليس من عبوة طعام الأطفال مباشرة، لتجنب نقل الجراثيم إلى الطعام الموجود في العبوة.

ضعي كمية صغيرة من طعام الأطفال في وعاء منفصل. وعندما ينتهي طفلك من الأكل، تخلصي من أي طعام متبقٍ في الوعاء.

## متى يمكن لطفلك أن يأكل المزيد؟

كلما كبر طفلك، قد يكون مستعداً لمزيد من الطعام والمزيد من القوام.

- قدمي المزيد من الطعام بين الرضعات الطبيعية أو رضعات الحليب الصناعي.
- اسعي إلى تنويع الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية. هذا سيساعد ذلك طفلك على تطوير عادات أكل جيدة ويمكن أن يمنع الأكل الانتقائي لاحقاً.
- مع تطور مهارات طفلك في الأكل، انتقلي تدريجياً إلى الأطعمة الأكثر سماكة والأكثر تكتلاً.



- اسمحي لطفلك باستخدام الملعقة ليتعلم إطعام نفسه.
- عندما يستطيع طفلك التقاط الطعام وإحضاره إلى فمه، يمكنك إعطاؤه أطعمة تؤكل باليد. تأكدي من أن الأطعمة التي تؤكل باليد طرية ومقطعة إلى قطع صغيرة لتقليل خطر الاختناق.

قد يتفاجأ طفلك بمذاق الأطعمة الجديدة. امنحيه وقتاً للاعتياد على النكهات الجديدة. كوني صبورة ولا تجبري طفلك على الأكل. ودمي الأطعمة عدة مرات. وقد يتطلب الأمر 10 محاولات حتى يقبل طفلك طعاماً معيناً.

ستغير شهية طفلك من يوم لآخر. وهذا أمر طبيعي. سيخبرك طفلك إنه شعر بالشبع عن طريق لف رأسه، أو إغلاق فمه، أو دفع الطعام بعيداً.

اسألني أخصائي التغذية في برنامج WIC أو مقدم الرعاية الصحية لطفلك إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في أي من هذه النصائح.

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية بولاية شمال كارولينا  
قسم معافاة الطفل والأسرة

قسم خدمات التغذية المجتمعية • [www.ncdhs.gov/nc-wic-cacfp](http://www.ncdhs.gov/nc-wic-cacfp).  
هذه المؤسسة جهة تقدم خدمات فرص متكافئة.



D-#1337 10/22

يعتبر مرحلة تقديم الأطعمة الصلبة إلى طفلك وقتاً ممتعاً لكما. وهذا الكتيب يقدم لك إرشادات عامة عن إدخال الأطعمة الصلبة لطفلك.

4. ابدي بالطعام مرة واحدة في اليوم. تذكري أن طفلك لديه معدة صغيرة، لذا قدمي كمية صغيرة من الطعام في البداية، حوالي 1-2 ملعقة كبيرة. ثم قدمي لطفلك الأطعمة الصلبة بعد أن يرضع أو يتناول زجاجة الحليب الطبيعي أو الصناعي.
5. قدمي الأطعمة الصحية. لا تضيفي السكر أو شراب الذرة أو المحليات الأخرى أو الملح إلى طعام طفلك. يجب ألا تقدمي العصير للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 شهرًا؛ حيث إن ذلك قد يقلل من شهية طفلك للحليب الطبيعي أو الحليب الصناعي والأطعمة المغذية الأخرى للأطفال.
6. أوجدي بيئة أكل ممتعة. كوني صبورة واسمحي لطفلك بالوقت لتجربة الأطعمة والاستمتاع. قد لا يأكل طفلك كثيرًا ويحدث فوضى. هذا أمر طبيعي وجزء من تجربة تعلم تناول الأطعمة الصلبة.

## الحفاظ على سلامة طفلك

### لا تعطي طفلك:

#### العسل.

يمكن أن يحتوي العسل على بكتيريا التي قد تُمرض طفلك. لا تقدمي العسل أو الأطعمة التي تحتوي على العسل للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 شهرًا.

#### حليب البقر أو الماعز أو الغنم.

هذه الأنواع من الحليب لا تحتوي على الكمية الصحيحة من العناصر الغذائية لطفلك. قد تكون صعبة على كلى طفلك وجهازه الهضمي. ويمكن إدخال حليب البقر في عمر سنة واحدة.

#### البيض أو اللحم النيء أو غير المطبوخ جيدًا.

هذه يمكن أن تُمرض طفلك.

## خطر الاختناق

### بعض الأطعمة قد تزيد من خطر اختناق طفلك.

#### من الأمثلة على ذلك:

- رقائق البطاطس، أو المقرمشات، أو الفشار.
- الحلوى المستديرة أو الصلبة.
- الحلوى اللزجة والوجبات الخفيفة بالفواكه القابلة للمضغ.

#### تحذير من الاختناق:

للحفاظ على سلامة طفلك وصحته، لا تضعي الطعام في الزجاجة.

#### هل تعلمين؟

بدء تقديم الأطعمة الصلبة لطفلك قبل أن يكون مستعدًا قد يجعله متقلب المزاج ويسبب له الأذى في البطن. مع العلم أن التقديم المبكر للأطعمة الصلبة للأطفال لا يساعدهم على النمو بشكل أسرع أو النوم لفترة أطول.

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بالرضاعة الطبيعية والحليب الصناعي أو أحدهما باعتبارها مصدرًا وحيدًا لتغذية طفلك خلال الأشهر الست الأولى من عمره. عند بلوغ الطفل 6 أشهر من العمر، يمكن إضافة الأطعمة الصلبة إلى نظامه الغذائي؛ ومع ذلك، سيظل حليب الأم والحليب الصناعي أو أحدهما المصدر الرئيسي للطاقة والعناصر الغذائية لطفلك حتى يبلغ عامًا واحدًا على الأقل.

لست مستعدة للتوقف عن الرضاعة الطبيعية عند عمر 12 شهرًا؟ رائع! استمري في الرضاعة الطبيعية لظالما أردت أنت وطفلك ذلك.

تعتمد جاهزية كل طفل للأطعمة الصلبة على معدل نموه الذي

قد يكون طفلك جاهزًا للأطعمة الصلبة إذا كان يستطيع:

- رفع رأسه.
- الجلوس مع القليل من الدعم أو بدون دعم.
- إظهار رغبته في الطعام بفتح فمه لأخذه من الملعقة.
- الإمساك بالأشياء الصغيرة ووضعها في فمه.
- الاحتفاظ بالطعام في فمه وبلعه بدلاً من دفع الطعام للخارج.

## خطوات بدء الأطعمة الصلبة

1. ابدي بالطعام ذي المكون الواحد يمكن أن يكون أول طعام لطفلك من أي مجموعة غذائية. تشمل الخيارات الأولى والجيدة حبوب الأطفال المدعمة بالحديد (الشوفان أو الحبوب المتعددة) أو لحوم الأطفال التي توفر الحديد والزنك لدعم نمو طفلك. تحتوي فوائد الطعام الخاصة بـ WIC على عديد من الخيارات لأول طعام لطفلك.
2. قدمي الأطعمة الطرية يتعلم طفلك ابتلاع الأطعمة الصلبة. يجب أن تكون الأطعمة الأولية طرية أو مهروسة بحيث يسهل ابتلاعها، مثل الفواكه والخضروات المطبوخة والمهروسة. قدمي لطفلك الطعام من وعاء بملعقة صغيرة. تأكدي من أن طفلك جالس دائمًا ويخضع للإشراف أثناء تناوله الوجبات الرئيسية والخفيفة.
3. قدمي لطفلك نوعًا واحدًا فقط من الطعام ذي المكون الواحد كل مرة. انتظري من 3 إلى 5 أيام قبل تجربة طعام جديد آخر. راقبي علامات أي رد فعل تحسسي مثل الطفح الجلدي، أو الصفرير أو القيء أو الإسهال. إذا أصيب طفلك برد فعل تحسسي، فتوقفي عن تقديم هذا الطعام وتحديثي مع طبيب الأطفال لطفلك.

الحالية بإدخال الأطعمة الطرية والأمنة للأطفال التي قد تسبب الحساسية من الألبان ومنتجات الفول السوداني والأسماك وفول الصويا) جنبًا إلى صلصلة الأخرى. لا يوجد دليل على أن الانتظار لإدخال هذه الأطعمة يمنع إذا كان طفلك يعاني من حساسية أخرى أو أكزيما، فتحدثي مع طبيب عن متى تدخلي هذه الأطعمة.

- قطع كاملة من الفاكهة المعلبة.
- قطع من الخضروات أو الفاكهة الطازجة الصلبة، مثل الجزر أو التفاح.
- الفاكهة المجففة غير المطبوخة، مثل الزبيب.
- العنب الكامل، التوت، طماطم الكرز.
- المكسرات، مثل الكاجو أو الفول السوداني.
- النقانق، أصابع اللحم، والسجق.
- قطع كبيرة من الجبن، الجبن الخيطي.
- قطع أو ملاعق من زبدة المكسرات، مثل زبدة الفول السوداني.
- البسكويت وألواح الجرانولا.