

HEALTHY BEGINNINGS

إطعام الذات منذ البداية



يستطيع الرضّع إطعام أنفسهم أطعمة مختلفة القوام عندما يبلغون ستة أشهر، ويستطيعون بدء إطعام ذواتهم. لقد ولّت أيام تقديم الأطعمة المهروسة بالملعقة فقط للرضّع.

قدّمي أطعمة أخرى إلى جانب الأطعمة المهروسة

عندما يبدأ رضيعك في تناول الأطعمة الصلبة (عند عمر ستة أشهر تقريبًا)، قدّمي له أطعمة مختلفة القوام تضم الأطعمة المهروسة، والمسحوقة، والمتبدّرة، والمقطّعة قطعًا رقيقة، والمطحونة والمفرومة فرمًا ناعمًا، وقطع الطعام اللين الصغيرة، والتي غالبًا ما تُسمّى الأطعمة المشكّلة على هيئة أصابع. يمكن أن تُعطى الأطعمة المشكّلة على هيئة أصابع حتى قبل بزوغ أسنان رضيعك.

تشير الأبحاث إلى أن تقديم الأطعمة المختلفة القوام أمر هام عند عمر ستة إلى تسعة أشهر.

حيث قد يؤدي الانتظار إلى ما بعد عمر تسعة أشهر إلى:

- مشاكل في إطعام الرضيع في المستقبل
- أكل الرضيع لكميات أقل من الخضروات والفاكهة

الإطعام الذاتي

يمكنك دعم رضيعك أو طفلك الدارج في تعلّم إطعام نفسه بنفسه.

فالاستقلالية، كإطعام الذات، هي جزء من النمو الصحي للطفل. قد ترين ذلك عندما يلتقط رضيعك الملعقة أو قطع الطعام الصغيرة ليُطعم نفسه.

يستغرق تعلّم الأكل بالملعقة وقتًا، لذا يكون الأكل باستخدام الأصابع أسهل في أغلب الأحيان.

قد يلتقط رضيعك في البداية بقبضته طعامًا من إنائه ويضعه في فمه، ثم بعد ذلك، سيلتقط الطعام بإبهامه وسبّابته.

توقّعي حدوث فوضى

يتوافق تعلّم إطعام الذات مع الفوضى، وهو أمر يتطلّب ممارسة وصبرًا. للمساعدة في التنظيف، ضعي بساطًا صغيرًا أو منشفة على الأرض، أو استخدمي مريول الأطفال الذي يحتوي على جيب لالتقاط الطعام المتساقط. يمكن تنظيف الطعام المسكب واليدين الدقيقتين بعد انتهاء الوجبة بفوطة مبلّلة (أو الاستحمام).

التحقّق (التقيؤ المصطنع) أمر طبيعي

عندما تقدّم أطعمة جديدة أو أطعمة ذات قوام جديد للأطفال، قد يصطنعون التقيؤ أو السعال كجزء من عملية التعلّم الطبيعية أو للوقاية من الاختناق. إذا اصطنع الطفل التقيؤ ابقِي هادئة. إذا تكرّر ذلك كثيرًا أو ساء الأمر، اتّصلي بمقدّم الرعاية الصحية المعالج لطفلك.

قدّمي الأطعمة التي تأكلينها

كثّفي قوام الطعام الذي تقدّمينه لباقي أفراد الأسرة.

PUBLIC HEALTH

1-877-464-9675

TTY 1-866-512-6228

york.ca

York Region

إن الأطعمة "المنفوشة" والرقائق المصنوعة من الأرز هي أطعمة مصنّعة منخفضة القيمة الغذائية، ولا تعدّ بديلاً عن تقديم قطع الطعام الصحي.

استكشاف تناول الأطعمة المُشكّلة على هيئة أصابع

تكون الأطعمة المشكّلة على هيئة أصابع لينة، ومقطّعة على شكل يسهّل من التقاطها. بالإضافة إلى الأطعمة المذكورة أدناه، يمكنك تقطيع الأطعمة التي تأكلينها.

الخضروات والفاكهة

- خضروات مطبوخة طازجة أو مجمّدة
- خضروات مُعلّبة غير مضاف إليها الملح
- فاكهة ناضجة طرية، أو تفّاح أو أجاص (كمثرى) مقطّعة قطعاً رفيعة
- فاكهة معلّبة معيّنة مع الماء أو العصير

منتجات الحبوب

- خبز التوست أو الروتي، أو النان، أو التورتيا المصنوع من الحبوب الكاملة
- حبوب السيريال المصنوعة من الحبوب الكاملة على شكل الحرف O
- فطائر المافنز والبانكيك والوافل المصنوعة من الحبوب الكاملة
- الأرز أو شعيرية الأرز أو المعكرونة بجميع أشكالها

اللحوم وبدائلها

- لحوم الأبقار، أو الغنم، أو الدجاج، أو الحبش [الديك الرومي] (ويشمل ذلك اللحوم المفرومة) المطبوخة في المرق أو الماء
- الأسماك الطازجة أو المجمّدة أو المعلّبة (دون الحسك)
- البيض (المخلوط، أو المخفوق، أو المزوج بالخبز الفرنسي)
- البقول المغلية أو المعلّبة والحمص المغسول بالماء
- التوفو المتناسك أو الشديدي التماسك

الحليب وبدائله

- الحين المبروش أو المقطع مكعبات صغيرة

الجمع بين الأطعمة التي تقدّم بالملعقة وبين الأطعمة المُشكّلة على هيئة أصابع

إذا كنت تطعمين طفلك بالملعقة، دعيه يمسك بها بنفسه. جرّبي وضع يديك فوق يديه لإرشاده في وضع الملعقة في فمه.

يمكنك تقديم الأطعمة المشكّلة على هيئة أصابع والأطعمة التي تقدّم بالملعقة في الوقت ذاته إذا أبدى طفلك عدم اهتمام بتناول الطعام بالملعقة، فذلك وقت مناسب للاقتصار على الأطعمة المشكّلة على هيئة أصابع التي يستطيع تناولها بنفسه.

تقليل خطر الاختناق

لتقليل خطر الاختناق، احرص على أن تكون قطع الطعام لينة وألا يزيد حجمها عن نصف سنتيمتر (¼ بوصة) إلى سنتيمتر واحد (½ بوصة). وهذا حجم كبير بما يكفي لأن تلتقطه الأيدي الصغيرة، وصغير بما يكفي لتقليل خطر الاختناق.



سنتيمتر واحد (½ بوصة)



نصف سنتيمتر (¼ بوصة)

وبينما يتقدّم طفلك في العمر، يمكن أن يصبح حجم القطع بحجم اللقمة، ولكنها يجب أن تبقى طرية.

تحتوي تقديم الأطعمة الصلبة مثل الخضروات غير المطبوخة حيث يمكن أن تتكسر القطع الكبيرة وتحدث الاختناق.

مصادر للحصول على مزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات والموارد الإضافية حول التغذية، يُرجى زيارة الموقع

york.ca/feedingkids

تحدّثي مجاًئاً إلى أخصائي تغذية مسجّل من خلال الاتصال بمؤسسة إيت رايت

(Telehealth Ontario) في أونتاريو على الرقم 1-866-797-0000 أو

بزيارة الموقع unlockfood.ca

يمكن إعادة نشره دون تصريح شريطة ذكر المصدر. 2016.

Arabic -Self feeding from the start