

## نصائح

### الإرضاع بحليب الأم والحليب الاصطناعي

حليب الأم والحليب الاصطناعي هو كل ما يحتاجه طفلك خلال أول 6 أشهر من عمره؛ فجهازه الهضمي غير مستعد في هذه المرحلة العمرية لتلقي أي غذاء آخر حتى يبلغ 6 أشهر.

الرضاعة الطبيعية عملية غريزية، لكنها قد تستغرق بعض الوقت والممارسة. يمكن لاستشاريي تبادل نصائح الرضاعة التابعين لبرنامج WIC مساعدتك ودعمك خلال فترة الرضاعة الطبيعية.



### إذا كنتِ ترضعين الطفل من قنينة، فقدمي إليه كمية قليلة من الحليب في كل مرة.



عند تحضير حليب الأطفال الاصطناعي، اقتصري على تحضير الكمية التي سيحتاج إليها الطفل خلال وقت الرضاعة. وبالتالي، ستجنبين إهدار الحليب الاصطناعي.

- احملي طفلك في وضعية شبه رأسيه، مع دعم رأسه ورقبته.
- لا تُميلي قنينة الرضاعة. أمسكي بالقنينة في وضعية مستقيمة من جانب واحد، بحيث تكون حلمة القنينة نصف ممتلئة بالحليب.
- اجعلي حلمة القنينة تلامس خد الطفل أو شفته العلوية، وانتظري حتى يفتح الطفل فمه. لا تُدخلي حلمة القنينة إلى فم الرضيع بالقوة.
- بعد أن يلتقم الطفل الحلمة، لا تُميلي جسده إلى الخلف أو تُميلي القنينة إلى أعلى.
- ترقبي الأوقات التي يتوقف فيها الطفل عن المص لتُخفزي القنينة حتى تكون الحلمة فارغة من الحليب مع بقائها في فم الطفل لمنحه وقت استراحة.
- إذا توقف الطفل عن المص، أو أبعد وجهه، أو نام، فتوقفي عن إرضاعه. لا تضغطي على طفلك حتى ينهي القنينة بالكامل.

تنصح أكاديمية AAP بالاقتراب على الرضاعة الطبيعية خلال الستة أشهر الأولى من عمر الطفل، والاستمرار فيها لمدة عامين أو أكثر، حسب رغبة الأم والطفل.



# النصائح يُتبع.

## التغذية باستخدام الأطعمة الجامدة

تربّتي في تقديم الأطعمة الجامدة إلى طفلك حتى تلاحظي عليه ما يلي:

يمكنه الجلوس منتصب الظهر وصلب رأسه.

يفتح فمه عند رؤية الطعام.

يمكنه إغلاق شفتيه على الملاعة.



- جرّبي تقديم طعام جديد في كل مرة، وراقبي ظهور أي حساسية لديه من الطعام. انتظري لمدة 5 أيام قبل تجربة تقديم طعام جديد إلى الطفل.
- تتضمن أنواع الحساسية الغذائية إصدار أزيز عند التنفس، أو الطفح الجلدي، أو الإسهال.
- قدّمي مجموعة متنوعة من الحبوب الغذائية (الشوفان والشعير والأرز) إلى طفلك. قد تحتوي حبوب الأرز الغذائية على الزرنيخ؛ ومن ثم؛ فنقدّم أنواع مختلفة من الحبوب يفيد صحة طفلك.
- بمجرد أن يبدأ طفلك في تناول الأطعمة الجامدة، من المفيد جدًا أن تقدمي إليه كوب ماء صغيرًا خلال أوقات تناول الوجبات. ينبغي ألا يتناول الطفل العصير أو المشروبات المُحلّاة بالسكر قبل أن يبلغ عامًا.

ينبغي ألا يتناول الأطفال تحت سن عام العسل أو حليب البقر، أو أيًا من المشروبات غير المشتقة من منتجات الألبان، أو الأطعمة التي قد تسبب الاختناق مثل المكسرات أو حبات العنب الكاملة.



## تقديم زبدة الفول السوداني

تشير الأبحاث إلى أن تقديم زبدة الفول السوداني خفيفة القوام إلى الطفل يساعد في حمايته من الإصابة بالحساسية من الفول السوداني لاحقًا في حياته. وهذا أمر مهم جدًا، لا سيما بالنسبة إلى العائلات التي تعاني من ردود الأفعال التحسسية تجاه الأطعمة أو البيض، مثل الإكزيما أو مشكلات الجلد الأخرى. استشيري الطبيب الذي يتابع حالة الطفل حول تقديم زبدة الفول السوداني إذا كانت أسرته تعاني من هذه الحالات الصحية.

قدّمي إلى طفلك زبدة الفول السوداني عندما يبلغ من العمر 6 أشهر تقريبًا، بعد أن تجرّبي تقديم الأطعمة الجامدة الأخرى إليه. راقبي طفلك تحسبًا لظهور أي رد فعل عليه خلال ساعتين من بعد تناوله زبدة الفول السوداني.



## كيفية تخفيف زبدة الفول السوداني

### خلط زبدة الفول السوداني بالماء، أو الحليب الاصطناعي، أو لبن الأم، أو الأطعمة:

- اخلطي ملعقتين صغيرتين من زبدة الفول السوداني، مع ملعقتين أو 3 ملاعق من الماء الساخن، والحليب الاصطناعي أو الطبيعي. اجعلي الخليط يبرد قبل تقديمه إلى الطفل.
- اخلطي ملعقتين صغيرتين من زبدة الفول السوداني بملعقتين أو 3 ملاعق من أطعمة مثل الحبوب الغذائية الخاصة بالأطفال الرضع أو هريس الفواكه أو الخضراوات أو الدجاج أو التوفو.
- ادهني قطعة من البسكويت أو عودًا من الخبز المحمص بطبقة صغيرة ورقيقة من زبدة الفول السوداني.

كل طفل يختلف عن غيره. للمساعدة في تقليل خطورة تعرّض الطفل لحالات الحساسية، تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الذي يتابع حالته بخصوص تقديم الفول السوداني أو البيض أو الأغذية الأخرى المسببة للحساسية إلى طفلك قبل بلوغه 6 أشهر.