نصائح للفطام

- تغذية الطفل فن .. الطفل يتذوق ويجوع ويشبع فلا ترغميه علي تناول الطعام .
- التغذية التكميلية في الفترة من ٦ - ٢٣ شهر تستهدف التذوق والتعرف علي أنواع الأكل الأخري.. فدعيه يستمتع بالأكل ولا ترغميه علي الكميات الكبيرة حتي لايكره الأكل.
- اسمحي له ببعض الماء بين وبعد الوجبات.
- استمري في الرضاعة الطبيعية عند الطلب وحتي اثناء الليل.

الرضاعة الطبيعية

- لبن الأم هام لنشأه وبناء الطفل.
- من أجل طفل سليم ذو عقل راجح وعلاقة حميمة معك ارضعيه رضاعة مطلقة لمدة ستة أشهر كاملة لا تعطيه أي ماء ولا سوائل واستمري في الرضاعة الطبيعية لمدة سنتين مع التغذية التكميلية المناسبة والصحية.
- لقد حباك الله باللبن في ثديك ابتداء من الشهر السادس من الحمل فضعي طفلك علي ثديك مباشرة فور الولادة ولا تتأخري وارضعيه صباحاً ومساءاً بلا توقف.
- إعطي طفلك لبن السرسوب الثلاث أيام الأولي من الولادة لأنه غذاء كامل وكافي وهام لطفلك.
- لا تقطعي الرضاعة إتركيه علي الثدي حتي يتركه بمفرده.
- إن إنتاج اللبن في ثديك يرتبط بمعدل الإرضاع.. فإذا شعرت ان لبنك غير كافي ارضعيه أكثر وأكثر حتي يزداد اللبن.
- إذا كان طفلك غير مكتمل النمو، ضعي طفلك معظم الوقت في وضع الاحتضان الآمن (الجلد -للجلد) يرتبط بك أكثر وينمو عقلة وجسدة أفضل.
- لاتستعملي اللهاية ولا البيبرونة فهذا يضعف قوة مص طفلك علي ثديك ويجعله يرفضه ويستسهل البيبرونة.

تغـــذية الطفـــل

التغذية السليمة للطفل تؤثر علي تطوره الجسدي والعقلي والذهني والنفسي طوال حياته فاهتموا بها...

USAID من الشعب الامريكى

MCHIP Maternal and Child Health Integrated Program

تغذية الطفل

٦ إلي ٩ شهور

رضاعة طبيعية + ٢ من العناصر التالية:

- حبوب (أرز أو قمح)
- فواكه مهروسة (تفاح، كمثري، خوخ، جوافة)
- خضار مسلوق ومهروس (بطاطس، بطاطا، جزر، خرشوف، كوسة) ممكن اضافة صدر الدجاج مهروس إلي الخضار المسلوق

٩ إلي ١٢ شهر

رضاعة طبيعية + ٣ من العناصر التالية:

- عصائر/ بسكوت / زبادي
- حبوب (أرز أو قمح)
- جبنة قريش
- بقوليات (فول مدمس أوعدس)
- الخضروات مثل السبانخ، الملوخية
- شوربة خضار يمكن إضافة فراخ مسلوقة ومهروسة
- لحمة أو سمك
- فواكه مشكلة
- صفار البيض

١٢ شهر إلي ٢٤ شهر

رضاعة طبيعية من مرتين إلي ثلاثة + ٣ وجبات كاملة (من العناصر التالية)+ ٢ وجبة خفيفة (فواكهة، زبادي، بسكوت، ...)

- كل أنواع اللحوم
- كل أنواع الخضار
- كل أنواع الالبان
- كل أنواع النشويات
- كل أنواع الفاكهة

- اسمحي لطفلك ان يمسك الأكل بيده ويأكل (يمكن للطفل الأكل من أكل البيت)