

إرشادات النمو والإطعام للرضع

العمر	الأنماط التنموية	الأطعمة التي تتم عرضها للرضع
من الولادة 0-4 أشهر	<ul style="list-style-type: none"> ❖ يمكن أن يرضع ويبلع فقط. ❖ تحكم ضعيف في الرأس والرقبة. ❖ إشارات التغذية تشمل: التجذير الانعكاسي، ضرب الشفاه ببعض، وحركة الرضع، وتحريك الفبضة باتجاه الفم، واليدين تجاه الفم. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ قديمي حليب الأم أو حليب الأطفال الصناعي فقط. ❖ اطعمي وفقا لمؤشرات وليس حسب جدول زمني
قريبا من عمر 6 أشهر	<ul style="list-style-type: none"> ❖ يمكن للطفل الجلوس مع الدعم. ❖ يستطيع إبقاء رأسه ثابتا. ❖ يمكنه أن يغلق الشفاه على الملعقة. ❖ يمكنه الاحتفاظ بالطعام في الفم وابتلاعه. ❖ يبدأ حركة المضغ للأعلى وللأسفل. ❖ يظهر عليه الاهتمام بالآخرين وهم يتناولون الطعام. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ قديمي حبوب الأطفال المدعمة بالحديد والزنك (الأرز أو الشوفان أو الشعير) أو اللحوم أو الفاصوليا المهروسة بشكل خشن او ناعم عندما يظهر الرضيع علامات الاستعداد المدرجة ضمن "أنماط النمو". ❖ قديمي الطعام بالملعقة. (لا تضيف الحبوب إلى الزجاجة). ❖ توقفي عن الاطعام إذا قاوم الطفل.
بعمر 6-8 أشهر	<ul style="list-style-type: none"> ❖ يمكنه الجلوس دون دعم. ❖ يبدأ في المضغ عن طريق تحريك الطعام في الفم. ❖ يمكنه الرشف من كوب مع المساعدة. ❖ يمكنه مسك الأشياء والتمسك بها. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ قديمي للطفل مجموعة متنوعة من الأطعمة المهروسة من جميع المجموعات الغذائية (الخضار والفواكه والحبوب واللحوم / البروتين ومنتجات الألبان). لا تضيفي السكر أو الملح. ❖ ضيفي للقوام تدريجياً، وانتقل من المهروس خشن إلى المهروس ناعم. ❖ ابدئي بكميات صغيرة من الحليب الصناعي أو حليب الام في كوب للتدريب. ❖ دع الطفل يبدأ في إطعام نفسه. اسمحي للرضيع بلمس الطعام والشعور به على الرغم من الفوضى الذي يعمل. ❖ يمكن أن يبدأ في اكل الأطعمة شبه الصلبة مثل التفو المهروس أو البقوليات المهروسة، والبطاطا المهروسة مثل البطاطا الحلوة، والموز المهروس والجبن المنزلي واللبن واللحوم المصفاة.
بعمر 9-12 شهرا	<ul style="list-style-type: none"> ❖ يمكنه أن يلتقط الأطعمة التي يمكن التقاطها بالأصابع ووضعها في الفم. ❖ يمكن أن يحمل الكوب أثناء الرشف. ❖ يمسك بالملعقة ويحملها. ❖ يطور نمط مضغ أكثر نضجاً ❖ يظهر تحسناً في التوازن أثناء الجلوس. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ قديمي أطعمة مائدة تكون طرية ومطبوخة جيداً. ❖ قديمي الأطعمة التي يمكن تناولها بالأصابع. ❖ اجعلي الأطعمة التي مصدرها البروتين طرية ورطبة: مثل الديك الرومي أو اللحم البقري المقطع والمطبوخ، القطع الطرية من الدجاج أو السمك، البيض، الفاصوليا المطبوخة. ❖ يمكن أن تقدمي حلقات الشوفان المحمصة وقطع التورتيللا الطرية واليسكويبت غير المملح وقطع من الخبز المحمص والمعكرونة المطبوخة والأرز. ❖ قديمي حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي في كوب مع وجبات الطعام. لا ينصح بإعطاء العصير للرضع.

قومي بمناقشة الأسئلة/المخاوف حول إطعام طفلك مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.