

الحليب والاحداث الصغار

للاحداث ما بين ٦ اشهر و ٣ سنين من العمر

ان الاحداث ما بين ٦ اشهر و ٣ سنين من العمر هم اكثر استقلالا من الاطفال دون ذلك السن وهم لا يشعرون بالجوع بنفس الدرجة وفي الكثير من الاحيان يرفضون الطعام والشراب. ان هذا امر عادي انما قد يؤدي لبعض المشاكل المبيته ادناه:

يحب بعض الاطفال ما بين ١-٣ سنوات من العمر شرب الحليب الى حد كبير فتمتلاً امعائهم ولا يرغبون بتناول طعام آخر.

اني احب
شرب الحليب
بكثرة!

فلا يمكن لاحداث النمو والتطور بالشكل الصحيح بتناول الحليب فقط. فالحليب لا يحتوي على الكثير من الحديد فلذلك فان الذين يتناولون الكثير من الحليب والقليل من الطعام فلن يحصلوا علي المقدار الكافي من الحديد. يمكن أن يؤدي ذلك لفقر الدم وان يؤثر على النمو الطبيعي للطفل ومقدراته التعليمية. وحتى لو ظهر الطفل بانه سمين فان هذا قد لا يدل على الصحة.

فالاطفال بحاجة للطعام وليس الحليب فقط ابتداء من ٦ اشهر تقريبا وهذا لا ينطبق علي الاطفال دون ٤ اشهر وذلك لان جسم الاطفال دون ٤ اشهر لن يكون قد تطور لهضم الطعام. مع وصول الاطفال ل ١٢ شهر من العمر فهم بحاجة لانواع مختلفة من الطعام بجانب الحليب.



يجد بعض الاهالي بان اطفالهم لا يرغبون بالذهاب للنوم والكثيرين يعطون القنينة "زجاجة اللبن" لمساعدة الطفل للنوم. فان نام الطفل اثناء مص القنينة فان الشراب يبقي بالفم مما قد يسبب تعفن الاسنان و التهاب بالاذنين.

شرب الحليب وانواع الشراب المحتوي على السكر الاخرى (مثل الكورديال والماء المثلج) يمكن ان يؤدي بسهولة لخراب اسنان الطفل. الماء العادي لا يخرّب الاسنان.

ان بقى الحليب في فم الطفل لفترة طويلة فقد يؤدي الي التهاب بالاذنين لانه قد يتسرب لانبوب الاذن.

ان افضل الطرق لتغذية الطفل هي اعطائه الطعام والشراب وهو جالس. لا تدع الطفل بان ينام ومعه القنينة "زجاجة اللبن".

لن أذهب
لنوم بدون
القنينة
"زجاجة اللبن"



ملاحظه: نوصي بحليب الثدي او الحليب المعد فهذا الافضل للاطفال دون ١٢ شهر من العمر. يمكن الابتداء بتقديم حليب البقر بعد ١٢ شهر من العمر.

Developed by SWSAHS, CSAHS, and UTS.
Funded by Australian Department of Health & Ageing
under the National Child Nutrition Program

SYDNEY LANGUAGE CENTRE 9428 3353



CSAHS
CENTRE FOR
CHILDREN'S
HEALTH SERVICES



للمزيد من المعلومات حول الابتداء
بالاطعمة الجامدة للطفل اطلب المنشور
«الابتداء بالاطعمة الجامدة للطفل».

للمزيد من المعلومات اتصل مع ممرضة
الاطفال والعائلة في
منطقتك او مع طبيبك.

بعض الاطفال الصغار يفضلون الشرب من القنينة "زجاجة اللبن" مع انهم قد وصلوا السن المناسب للشرب من الفنجان.

يمكن تدريب الاطفال بالشرب من الفنجان بعد وصولهم ٦ لشهر من العمر. يستطيع الطفل استعمال الفنجان لوحدهم مع وصولهم ١٢ شهر من العمر.

عدم الترتيب والتوسيع من الامور الطبيعية للطفل في هذا العمر. للتقليل من هذا استعمل الفناجين بغطاء و فوهة او انبوبة الشراب.

بعد وصول الاطفال ١٢ شهر من العمر يحب ان لا يزيد استهلاكهم لمنتجات الالبان عن ٦٠٠ ملغ كل ٢٤ ساعة. وان كان الطفل لا يرغب شرب الحليب فيمكن استبداله بمنتجات اخرى مثل اللبن "الزبادي" او الكسترد.

(٢٠٠ ملغ حليب = ٢٠٠ ملغ لبن "الزبادي" = شرحة جبن واحدة.

أريد القنينة ولا
أريد الفنجان



يمكن للاطفال ما بين سنة الى ٢ سنين من العمر تناول اغلب الطعام الذي تأكله العائلة في البيت حتي لو كانوا بدون اسنان!

قد تحتاج لتقطيع الطعام لاجزاء صغيرة مع انة بمقدار الاحداث مضغ الطعام باللثة او النيرة.

الاطفال بحاجة للابتداء بأكل الطعام مثل السيريال للاطفال واللحم عند وصولهم ل ٦ اشهر من العمر تقريبا. ان افضل مصادر الحديد لجسم الطفل هي اللحوم وبدائلها.

عند وصول الاطفال ١٢ شهر من العمر فيجب ان يتناولوا الطعام من كل من المجموعات التالية:

■ الخبز والسيريال (مثل سيريال الرز، خبز، رز، القمح المقشور)

■ الفواكة .مثل الموز. الاجاص "الكمثرى" المبخر، التفاح المبخر).

■ الخضار (مثل السبانخ والخضار الاخرى، الجزر، اليقطين "القرع").

■ اللحوم وبدائلها (مثل الدجاج، ولحم البقر، كبه، لحم الخروف، سمك، حمص، لوبيا، فاصوليا).

■ منتجات الالبان وبدائلها (اللبن، اللبنه، الكسترد، الجبنة).

لا يستطيع
المضغ. اسناني
ليست كاملة

