

فوائد الفطام

١- يبدأ الأطفال في الاعتماد على أنفسهم:
مع نمو الأطفال، يبدأون في تجربة الطعام عن طريق محاولة تناوله بأنفسهم،

٢- تنمية الشخصية
يبدأ الطفل بشكل خياراته الغذائية، فإنه يكسب المزيد من الثقة وتحسن شخصيته.

٣- تذوق كل الأطعمة
يتعلم الأطفال تذوق الأطعمة المختلفة

٤- استراحة للأم
يمكن للأم الآن قضاء بعض الوقت لنفسها

٥- النظام الغذائي المتوازن
الأطعمة الجديدة الغنية بالمغذيات تعني أن طفلك لديه الآن إمكانية الوصول إلى جميع العناصر الغذائية اللازمة للنمو والتطور

العناوين الرئيسية

- ١- الفطام
- ٢- فوائد الفطام
- ٣- أنواع الفطام
- ٤- كيفية فطام الطفل
- ٥- بعض النصائح الغذائية للطفل
- ٦- التعامل مع الطفل صعب الفطام

الفطام

الفطام هو أهم مرحلة انتقالية للطفل حيث يبدأ في تذوق وتناول الأطعمة التي تضيف العناصر الغذائية إلى جسمه.

يبدأ فطام الأطفال تدريجيًا عمومًا من عمر ٦ أشهر، ويمكن أن تستمر حتى عمر ١٢ شهرًا إلى عامين حسب شهية الطفل ونوع الأطعمة ولكن بما أن معدته لا تزال حساسة للغاية، فهو يحتاج إلى طعام سهل على الجهاز الهضمي .



كلية معتمدة

الفطام



اعداد

ا.م.د/ امل عبد العزيز

كلية التمريض - جامعه بنها

أنواع الفطام

الفطام التدريجي، هو الفطام بالتدرج وقد يحتاج فترة زمنية طويلة

الفطام المفاجئ، وهو من أسوأ أنواع الفطام التي يتم فيها قطع الطفل عن حليب الأم.

الفطام المؤقت، وهي حالة تمنع بها الأم الطفل من حليب الأم لفترة قصيرة، ثم الرجوع لحليب الأم بعد فترة زمنية معينة.

الفطام الذي يختاره الطفل، وهي حالة يمتنع فيها الطفل عن الرضاعة الطبيعية من تلقاء نفسه،

كيفية فطام الطفل

١- عندما تقدمين العديد من الأطعمة لطفلك ويتقبلها فهذا يسهل عليك الفطام؛ لأنه سيحتاج إلى وجبات أقل من الرضاعة،

٢- قدمي لطفلك وجبة صغيرة من الطعام بعد إرضاعه رضعة كاملة، ثم ابدئي معه بمرحلة أخرى؛ وهي تقديم الطعام قبل وجبة الرضاعة، ومن ثم قومي بتقديم الماء، لطفلك بدلاً من وجبة الرضاعة الطبيعية.

بعض النصائح الغذائية للطفل

١- عندما يبدأ طفلك بتناول وجبات الطعام قدمي له صنفاً واحداً من الطعام كل أسبوع حتى تعرفي أنواع الطعام التي قد تسبب حساسية له وتتجنبها. ٢- تجنبي إعطائه الحلوى والشكولاتة والمشروبات والمأكولات المثلجة،

٣- وكذلك تجنبي الأغذية المحفوظة لأن المواد الحافظة مضرّة جداً لطفلك.

٤- ابدئي بتحضير الوجبات التي تحتوي على الخضار المسلوقة، ثم أعطيه وجبات الفواكه المهروسة كالموز والتفاح مع البرتقال،

٥- لا تضغطي على طفلك لكي يتناول الوجبات فإن رفض أن يأكل حاولي بطرق تحببه للطعام (كألوان الطبق والرسومات على الطبق) فلا تطعميه بالقوة فهذا يجعله يكره الطعام ويعند أكثر.

٦- ابتعدي عن الحليب البقري قبل العام الأول، وكذلك البهارات والتوابل وزلال البيض.

التعامل مع الطفل صعب الفطام

ينبغي أن نعرف سبب رفض الطفل للفطام، فإذا كانت الرضاعة وسيلة للهدوء والراحة لطفلك قدمي له وسيلة أخرى للراحة والهدوء كالغناء له مثلاً.

أجلي الرضعات الطبيعية وقلليها وأكثر من الرضاعة الصناعية، لا تبدئي بالفطام بأوقات غير مناسبة؛ كوقت مرض طفلك مثلاً، بل افطمي في أوقات الاسترخاء والاستقرار