

كيفية تغذية الطفل بعد الفطام

الفطام:

يعتبر الفطام مرحلة طبيعية في نمو الطفل، وهي عملية تدريجية لإعطاء الطفل الأطعمة الأخرى المكتملة للرضاعة الطبيعية، كما يؤثر فطام الطفل على الأم بمجموعة من المشاعر المختلطة، كالحماس إزاء بدء الطفل بالدخول إلى مرحلة الاستقلال بنفسه، والحزن من انتقال الطفل لمرحلة أخرى.



متى يجب أن أفطم طفلي عندما يبلغ الطفل الشهر السادس من عمره يصبح مستعداً لتناول الأطعمة الأخرى، وستزداد حاجته إلى أغذية أخرى لتلبية احتياجاته الغذائية المتزايدة مع الإكمال في الرضاعة الطبيعية. وللطفل العديد من المؤشرات التي تدل على استعداده لتناول الأطعمة الأخرى:

- ازدياد شعوره بالجوع.
- إمكانية جلوسه دون الحاجة للمساعدة.
- إظهار الاهتمام في الغذاء الذي يأكله الآخرون.
- فتح فمه عندما يرى الطعام. امتناعه عن تناول الطعام أحياناً.

مراحل فطام الطفل:

يتم الفطام من خلال تقليص عدد الرضعات التي يحصل عليها الطفل، واستبدال الأوقات الأخرى بالمهلبية، والزيادة على النحو الآتي:

- يتناول الطفل الساعة السادسة صباحاً أول رضعة.

- عند الساعة التاسعة صباحاً يتناول المهلبية.

- الساعة الثانية عشر يتناول الطفل رضعة أخرى.

- الساعة الثالثة بعد الظهر يتناول الطفل رضعة إضافية.

- الساعة السادسة يتناول الزبادي مع بسكويت خفيف.

- الساعة العاشرة يتناول الطفل رضعة أخيرة.



الأطعمة التي يحتاجها الطفل بعد الفطام:

- عند عمر الستة شهور، يجب أن يبدأ الطفل بتناول الأطعمة بكميات قليلة في البداية، وفي هذه المرحلة يجب الانتباه لكي لا يصاب الطفل بالإمساك، إذ إنّ العديد من الأطفال عند انتقالهم لمرحلة الغذاء التكميلي يصابون بحالة من الإمساك الشديد، خاصة إذا أخذ الطفل بكميات كبيرة.

- تقديم كميات صغيرة من الماء مرتين على الأكثر يومياً، وتجنب إعطاء الطفل العصائر. تناول الطبخ المسلوق، كالكوسا المسلوقة، والأرز.

- إطعام الطفل الفواكه المهروسة كالتفاح والموز. كميات قليلة من اللبن غير المحلى.
- تجنب إعطاء الطفل السكاكر، والحلويات في هذه المرحلة، إذ تعمل هذه الأطعمة على التقليل من رغبة الطفل في تناول الطعام الصحي.
- كما يجب تجنب إعطائه حليب البقر قبل بلوغه العام من العمر.