



وزارة الصحة
Ministry of Health



www.frhaty.com



Frhatybaby



Frhatybaby





الفكرة:

تنفيذاً لتوجيهات خادم الحرمين الشريفين الملك عبد الله بن عبد العزيز آل سعود - حفظه الله - يبذل كل جهد من شأنه إدخال السرور في نفس كل مواطن ومقيم، أطلق معالي وزير الصحة الدكتور عبد الله الربيعة برنامج فرحتي لمشاركة المواطنين والمقيمين فرحة قدوم مولودهم الجديد، بهدف تعزيز أواصر اللحمة والألفة بين مرافق الوزارة والمستفيدين.

أهدافنا:

- مشاركة الوزارة للوالدين فرحة المولود الجديد.
- الابقاء على التواصل بين الوالدين والوزارة بعد خروج المولود من المستشفى.
- المساعدة على متابعة حالة الأطفال الخدج.
- التهيئة لتطبيق برامج أخرى خاصة بالأطفال في المستقبل.
- الاستفادة من المعلومات في اجراء دراسات ذات علاقة بالأطفال.

رؤيتنا:

مشاركتم الفرحة غايتنا

رسالتنا:

تنفيذ توجيهات خادم الحرمين الشريفين الملك عبد الله بن عبد العزيز المتمثلة في بذل كل جهد من شأنه إدخال السرور في نفس كل مواطن ومقيم.

طفلي الرضيع ينمو ويكبرُ

وقدر ما تبهجني أفعاله وتسعدني حركاته
قدر ما تزداد لهفتي عليه ويزداد قلقي حول
صحته ومدى ذكائه في المستقبل، وكيف أختار
أفضل الأطعمة الملائمة لسنه وأتجنب الأطعمة
غير المفيدة أو الضارة لنموه بشكل صحي،
وأحرص طول وقتي على إكسابه أفضل العادات
ومساعدته لاكتساب أفضل المهارات ليتعلم
وتنمو قدراته في أمان وعافية!!

يوماً بعد يوم، أرى طفلي الرضيع ينمو ويكبر
أمام عيني ويكتسب مهارات جديدة فما هو
يخطو بضع خطوات نحوي بعد أن كان يحب
وها هو يتعلم كلمات جديدة من أبيه كل يوم،
ويلتقط لقيمات من أكل العائلة، ويصفق بيديه
مع الأغاني، ويميل معي برأسه نحو الأرض عندما
أصلي، وها هو يأخذ الألوان ليحاول رسم قطعة أو
وردة على الورق...!





عادات الأكل الانتقائي:

وجهد لمعرفة كيفية التعامل الصحيح مع الطفل الانتقائي في أكله ومع ما يجب أو لا يجب أن يأكل!

وتشمل مشاكل تغذية الأطفال ما بين عمر ٢ إلى ٦ سنوات:

- أطفالاً لا يأكلون بشكل كاف أو لا يأكلون مطلقاً.
- أطفالاً يأكلون أطعمة محددة فقط ويرفضون أكل معظم الأطعمة الأخرى.
- أطفالاً يتناولون وجبات خفيفة طوال اليوم، بدون تناول وجبات طعام كاملة.

وبالرغم من قلق الوالدين الدائم حول عادات أكل أطفالهم، نجد أن الأطفال يميلون بغريزتهم الخاصة إلى تعديل كميات وأنواع ما يتناولونه من طعام ليختاروا بأنفسهم أطعمة تزودهم بالطاقة والمواد المغذية التي تحتاجها أجسادهم لتنمو وتكبر.

عادة التخوف من الأطعمة الجديدة:

لقد أظهرت بعض الأبحاث الأخرى بأن العديد من الأطفال ليسوا فقط انتقائيين أو يصعب إرضاؤهم ولكنهم يتعرضون لحالة تعرف باسم نيوفوبيا Neophobia وهي رفض أطعمة أحبوا تناولها من قبل أو الخوف من تناول أي أنواع جديدة من الطعام.

دائماً ما ينشغل الوالدان بما يأكله أطفالهم وما لا يأكلونه! وغالباً ما يتساءلون هل يحصل أبنائنا على التغذية الصحيحة في الأوقات الملائمة وبالكميات الكافية؟

وقد أصبحت هذه الأسئلة وغيرها من الأمور التي تؤرق معظم العوائل في وقتنا الحاضر.

فماذا تفعلين عندما يرفض طفلك في سن ما قبل دخول المدرسة أن يتناول أي شيء من طعامه عدا صنف واحد أو صنفين أو عندما يفضل طفلك اللعب عن أكل أي شيء؟ وماذا تفعلين عندما يقوم طفلك بأكل الأطعمة الصحية ويركض للاختفاء منك تحت فراشه؟

هل واجهت مثل هذه الحالات من قبل؟

إنها مسألة حرجة وصعبة الحل فقد تتحول مناوشات الوالدين اليومية مع أطفالهم لإقناعهم بتناول غذائهم إلى مشاكل غذائية في المستقبل، بينما لا يؤدي عدم تناول الطفل لطعامه حسب توقعات والديه إلى حدوث اضطراب غذائي بالضرورة إلا إذا حدث تغير أو خلل في المعدلات المتوقعة لنموه بما يستدعي عرضه حينئذ على طبيب متخصص.

وقد حذرت عدة بحوث من الدور الذي قد يلعبه الوالدان دون قصد في تزايد مثل هذه المشاكل الغذائية لطفلهما عدا ما يستنفذونه من طاقة

طريقة طبخك ليست هي السبب دائما بل ربما يكمن السبب في جيناتك

المكرونة أو الإندومي كما يريد، إذ تقول الدكتورة باتريشيا بليز، وهي استاذة علم نفس اجتماعي بجامعة تورونتو الكندية بأنه لا يجب أن نفهم أن تلك العوامل الحيوية هي عوامل حتمية أو أن نتصور أن ذلك يعني بالضرورة عدم وجود ما يمكن أن نفعله للتأثير على أولئك الأطفال من الناحية البيئية.

فحص عدد من الباحثين عادات الأكل لدى زوجا من التوائم بين سنين ٨ أعوام ووجدوا أن عزوف الأطفال عن تناول أنواع جديدة من الأطعمة إنما يرجع في الغالب إلى عوامل وراثية وبالرغم من أن حالات التخوف من الأطعمة الجديدة تبدو في معظمها وراثية، إلا أن الخبراء ينصحون بعدم استسلام والدي الطفل الانتقائي في أكله لرغباته واللجوء لمجرد تحضير طبق آخر من

كيف تساعدین طفلك الانتقائي في أكله؟

يمكن أن نتغلب بسهولة على عادات الأكل الانتقائي الصعبة الإرضاء لدى أطفالنا وذلك باتباع الخطوات التالية والتي من الممكن أن تشكل إطاراً فعالاً لمساعدتنا في تحقيق ذلك.

دور الوالدين في إكساب الطفل عادات الأكل الصحية:

لاحظي أن عادة الأكل الانتقائي الصعبة الإرضاء غالباً ما تظهر لدى الأطفال الذي يعاقبهم والديهم بشدة أو يبالغون في الضغط عليهم أو يرشونهم أو

- كونى مثلاً طيباً لطفلك حيث إن بعض الأطفال يكتسبون عادة الأكل الانتقائي الصعبة الإرضاء تقليداً لوالديهم في عاداتهم الغذائية.



ارصبي على منح طفلك الفرصة لاختيار ما يأكله بنفسه من بين تشكيلة الأطعمة المتوازنة التي تعرض عليه.

تجاهلي شكواه وتعليقاته على الطعام تماماً ثم استأنفي حديثك معه عن أشياء أخرى بمجرد أن يكف عن الشكوى والاعتراض ويبدأ في الأكل أو التحدث مرة أخرى.

دعي عملية التعلم التلقائية تأخذ دورها الطبيعي مع طفلك مع مرور الوقت ولا تقلقي حتى إذا ذهب إلى فراشه في بعض الليالي بدون عشاء.

قدمي أطباق الطعام التي يرفضها عادة بشكل منفصل ولا تضعيها مع طبق المائدة الرئيسي.

جربي تقديم الأطعمة التي لا يحبها طفلك بطرق جديدة وجذابة مثل تقطيع الخضروات حولها بأشكال مرحة ومضحكة.

قدمي الطعام إليه في كميات وأطباق صغيرة.

ثابري على نفس الخطوات البسيطة والصغيرة التي تقومين بها كل يوم لأن ذلك سوف يساعد طفلك على اكتساب عادات الأكل الصحية لباقي عمره كله.

- يكافئونهم بسبب سلوكهم في تناول الطعام.
- تنبهي إلى أنك أنت التي تقررين متى وأين تقدمين الطعام لطفلك ولكنه هو الذي يقرر مقدار ما يأكله من ذلك الطعام أو عدم أكله أصلاً.
- تجنبني التنازل مع طفلك على سلطة من يقرر تناول الطعام ولا تجبريه على الأكل بالقوة من جهة، كما لا تلتزمسي له الأعذار ولا ترشيبته ولا تجعله يشعر بالذنب دائماً من جهة أخرى.
- تعاملتي مع كل المواقف بصبر وإيجابية وحزم ولا تكوني عدوانية أو انفعالية.
- لا تتناقشي مع أحد عن أكله في حضوره، عدا أن تسأليه فقط إن كان يحتاج أكلاً أكثر أو إن كان قد انتهى من طعامه ولا تحاولي إجباره على الأكل أبداً.
- تجنبني تصنيف الأطعمة لطفلك إلى أصناف جيدة وأخرى سيئة ولكن ارصبي دائماً على تقديم الأطعمة الصحية له بشكل إيجابي.
- لا تطلبي من طفلك أن يأكل أي غذاء صحي بالقوة.
- يجب أن يختار طفلك طعامه في وقت الوجبات من بين تشكيلة من الأطعمة الملائمة لعمره من كافة المجموعات الغذائية الأساسية.



تجنبني مبدأ التحول إلى طبخة تحت الطلب؛

إذا لم يحب طفلك الأطعمة التي أعدتها في إحدى الوجبات الرئيسية أو الخفيفة فلا بأس، يجب عليه حينئذ التعود على أن يصبر بلا أكل حتى موعد الوجبة التالية، إذ أن معظم الأطفال سيأكلون ما يقدم لهم عندما يشعرون بالجوع الحقيقي، وتجنبني في كل الأحوال أن تقومي بإعداد وجبة بديلة حسب رغبته أو لمجرد أنه طلب ذلك.

رتبي جدولاً صارماً لمواعيد الوجبات:

إذا ما رفض طفلك أن يأكل وقت الطعام فعليه أن يبقى جالساً على المائدة حتى ينتهي معظم أفراد العائلة من تناول طعامهم.
لا تعرضي عليه أكل أي شيء ما عدا شرب الماء بين أوقات الأكل المحددة.
احرصي على أن تشتمل وجباته على بعض الفواكه والخضروات مرتين أو ثلاث مرات على الأقل يومياً.
ركزي على الأطعمة عالية البروتين مرتين على الأقل يومياً مثل اللحوم والدواجن والأسماك والبيض.
كوني صبورة عند تقديم طعام جديد لطفلك فقد تحتاجين لعرضه عليه أكثر من مرة حتى يتقبل تناوله لأول مرة.

- تجنبني إعطاء طفلك أي طعام إلا في أوقات الوجبات المحددة.
- حددي جدول الوجبات اليومية بخمس وجبات، إبتداءً من وجبة الفطور الرئيسية وبعدها وجبة الضحى الخفيفة ثم وجبة الغذاء الرئيسية وبعدها وجبة العصر الخفيفة ثم وجبة العشاء.
- يجب ألا يتجاوز وقت الإطعام أو وقت الوجبة عن ٣٠ دقيقة.
- راعي الالتزام بأوقات تقديم الطعام في نفس الأوقات يومياً ومن ثم إغلاق باب المطبخ فيما عدا تلك المواعيد.
- إذا اذتار طفلك تجاوز وقت أي وجبة رئيسية أو خفيفة فعليه الانتظار حتى الموعد المحدد للوجبة التالية والذي يحين في غضون ساعتين.



التغذية ونمو المخ

يود كل أب وأم أن يكون طفلها من أذكى وأمطن الأطفال وهما في ذلك على أتم الاستعداد لصراف ما يستطيعون للوصول إلى أي وسيلة تساعد في جعل طفلها من الأطفال المرموقين. تُبين أحدث البحوث أن مخ الطفل يتأثر بشدة بما يتناوله من أغذية حتى عمر ٣ سنوات. وقد أظهرت بعض الدراسات أن سوء تغذية المخ يؤدي إلى تضائل محدود في حجمه مقارنة بالحجم الطبيعي كما أن عدم اكتمال نمو المخ لدى بعض الأطفال بسبب سوء تغذيتهم يجعلهم يعانون من اختلال سلوكي وإدراكي طوال عمرهم والذي قد يؤدي أيضاً إلى تباطؤ في نموهم اللغوي وبالتالي انخفاض معدل ذكائهم IQ. ويتوقف حدوث مثل هذه المضاعفات ومدى تأثير المخ ونموه العصبي بها على توقيت ومقدار وفترة حدوث سوء التغذية لدى الطفل.

وقد وجد بعض العلماء من جامعة لندن أن الأطفال المولودين قبل موعد ولادتهم إذا ما غذوا في الأسابيع الأولى بعد ولادتهم بتركيبة مناسبة من حليب الأطفال المقوى بالفيتامينات فسيفوق معدل ذكائهم معدل أقرانهم من الأطفال المبتسرين غير الناضجين الذين لم يغذوا بنفس الطريقة، وكما ذكرنا في مجلة أبحاث طب الأطفال فقد تمتد فوائد ذلك حتى يتعدوا سن العاشرة من عمرهم.

هذا وقد أجريت اختبارات نمو واختبارات ذكاء لأطفال في سن ١٨ شهر ثم بعد ذلك في سن الثامنة من عمرهم وقد أسفرت النتائج عن ارتفاع مهارات معامل الذكاء الشفوية لدى مجموعة الأطفال الذين كانوا يتناولون وجبة غنية بالمغذيات عن أقرانهم الذين كانوا يتناولون وجبات اعتيادية وذلك بأكثر من ١٢ نقطة في المتوسط.

كيف تؤثر التغذية على نمو المخ؟

تتركز حساسية نمو المخ لدى الأطفال تجاه طريقة تغذيتهم في الفترة ما بين منتصف الحمل وحتى عمر الثلاث سنوات، حيث سيعاني الأطفال الذين تلقوا تغذية سيئة من صغر في حجم المخ مقارنة بالحجم الطبيعي، ويتوقف وزن الطفل الرضيع عند ولادته وكذلك حجم مخه على نوعية ما تتناوله أمه من تغذية أثناء حملها، إذ يجب أن يزداد وزن المرأة الحامل بحوالي ٢٠% عن وزنها المثالي قبل الحمل فعلى سبيل المثال يزداد وزن امرأة كان وزنها قبل الحمل ٧٠ كيلو جرام بحوالي ١٤ كيلو جرام وذلك لضمان النمو الكافي لجنينها والذي يتطلب استهلاكها ٣٠٠ سعرة حرارية إضافياً في كل يوم وحوالي ١٠ إلى ١٢ جراماً إضافياً من البروتينات يومياً.

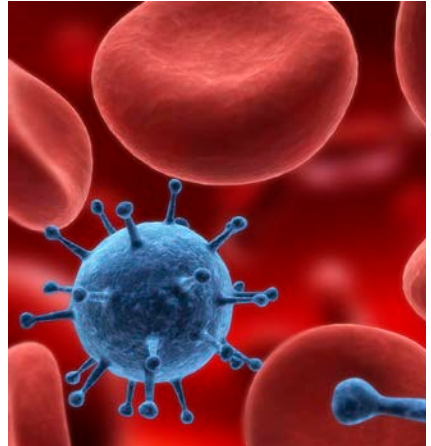
أما بعد الولادة فيعتمد نمو المخ بشكل حساس على نوعية ما يتناوله الطفل من تغذية ويوفر حليب صدر الأم المزيج الأفضل من المواد المغذية التي يحتاجها مع الطفل لكي ينمو بشكل سليم، لكن سواء كان الطفل يرضع من صدر أمه أو يلتقي حليباً صناعياً يجب إعطاؤه مقداراً إضافياً من الحديد عندما يتم الستة شهور الأولى من عمره حتى لو لم تكن أمه تعاني من نقص في الحديد وذلك من أجل ضمان تكون أعداد كافية من خلايا الدم الحمراء التي تعمل بدورها كوقود يساعد في نمو المخ. ونظراً لسرعة معدل تكون مادة المايلين Myelin المغلفة للأعصاب في المرحلة المبكرة من عمر الطفل الرضيع، فلذلك يجب إعطاؤهم قدر كافياً من الدهون فيما يتناولونه من حليب صدر الأم أو من تركيبات حليب الأطفال الصناعية إذ يعتمد عليها الطفل في الحصول على ٥٠% مما يحتاجه من سعرات حرارية حتى يبلغ سن سنتين من عمره.

أما حليب البقر فيجب ألا تبدئي في إعطائه لطفلك إلا بعد أن يدخل في عامه الثالث لكي يساعد وقتها في تزويده بمصدر إضافي للدهون والبروتينات مع مراعاة إجمالي مستوى الدهون في وجبته والذي يجب ألا تتعدى نسبته ٣٠% من إجمالي ما يحصل عليه الطفل من سعرات حرارية وألا يزيد مستوى الدهون في حليب البقر عن ١٢%.

التغذية والجهاز المناعي

هل لاحظت مرة كيف يصاب بعض الأطفال دائماً بالفيروسات والجراثيم المتواجدة في محيط مدرستهم دوناً عن غيرهم بينما لا يصاب أقرانهم بأي منها؟!

أو كيف أن بعض الأطفال يصابون بالأمراض لأسابيع متتالية لمجرد إصابتهم بأي فيروس بينما لا تتعدى أعراض المرض لدى بعض أقرانهم شحوباً طفيفاً في لون بشرتهم لأيام قليلة؟! إن تزويد طفلك الرضيع بالتغذية الممتازة يوفر له الأرضية المناسبة لبناء جهاز مناعي قوي ويمنحه القوة الدفاعية اللازمة ضد الهجمات المرضية المختلفة.



الطرق البسيطة لتقوية مناعة طفلك :



- أرضعي طفلك من حليب صدرك مباشرة.
- قدمي لطفلك أنواعاً مختلفة من الأطعمة العضوية والطبيعية.
- حافظي على بيئة صحية نظيفة وخالية من السموم داخل منزلك.
- تجنبى اعطاء طفلك الكثير من التطعيمات والمضادات الحيوية غير الضرورية.
- امنحي طفلك الكثير من الحب والحنان.
- نظمي لطفلك برنامجاً لحياته اليومية.
- احرصي على التجمع للأكل سوياً كعائلة.
- تأكدي من حصول طفلك على جرعة كافية من النوم يومياً.
- احرصي على قضاء أوقات للنزهة مع طفلك في الطبيعة خارج المنزل.

الأجسام المضادة:

فستوفرين حينئذ ما تفقدينه من جهد ووقت ومال في رعايته وهو مريض أو في أيام الإجازة التي تضطرين أن تأخذها من عمك لكي تكوني بجانبه أو في ساعات وأيام الدراسة التي يفقدها طفلك دون أن نغفل أيضاً تكلفة الكشف الطبي وتكاليف الأدوية باهظة الثمن أحياناً!

الطعام الطازج والفواكه:

يجب الحرص على تقديمهم لطفلك دائماً حيث أثبتت الدراسات أن الوجبات المكونة من أطعمة مصنعة وسكريات زائدة تؤدي إلى تثبيط عملية نمو الجسم ونمو الجهاز المناعي لدى الأطفال.

قلة تناول الحديد:

يشكل انخفاض كمية الحديد التي يتناولها الطفل خطراً شديداً على وظائف الجهاز المناعي ويؤدي إلى فشل أدائه التحصيلي والتعليمي.

فيتامين ج:

يساعد فيتامين ج في منع إصابة طفلك بعدة أمراض ويحافظ على الأداء الوظيفي لجهازه المناعي بشكل جيد.

الزنك أو الخارصين:

هو عنصر مهم في تحفيز الوظائف المناعية وفي نمو جسم الطفل عموماً وفي شفاء الجروح ونمو حاستي الشم والتذوق بشكل سليم.

تمر الأجسام المضادة من الجلوبيولينات المناعية في البداية من دم الأم إلى دم الجنين من خلال المشيمة لتصبح هذه الأجسام المضادة فيما بعد جزءاً أساسياً من جهاز الجنين المناعي وتتعرف تلك الأجسام على أي مواد ضارة مثل البكتيريا أو الفيروسات أو الفطريات التي قد تدخل إلى جسمه ثم تلتصق بها مما يمكن الخلايا المناعية الأخرى من تدمير وإزالة تلك الأجسام الضارة.

وعندما يصل الطفل الرضيع إلى عمر ثلاثة أشهر تقريباً وهو بصحة جيدة سيبدأ جهازه المناعي في إنتاج أجسامه المضادة الخاصة به ولكن بمعدل أبطأ بكثير عن ما ينتجه الجسم البالغ بينما تبدأ أعداد الأجسام المضادة التي حصل عليها من أمه في الطفل المولود قبل ستة أشهر من مولده.

الأطعمة والمناعة:

من المعتاد أن يصاب كل طفل في عمر المدرسة بسبع إلى عشر نزلات برد في كل عام بما يصاحب ذلك من سيلان في مخاط الأنف واحتقان الحلق والحمى، غير أن التغذية السليمة لطفلك ترفع من مقاومة جهازه المناعي وتعمل بمثابة القوة المدافعة عنه ضد الفيروسات والجراثيم. وستجدين أنك لو بذلت القليل من الجهد في مسألة تغذية طفلك التغذية السليمة،

السكريات:

مفيدة جداً ولكن إذا زادت نسبة ما يتناوله الطفل منها عن المطلوب فقد تؤدي إلى إصابته بالنشاط الزائد بشكل غير سوي أو السلوك العدواني أو زيادة الإفرازات المخاطية لديه إضافة إلى تعدد إصابته بالعدوى بشكل ملحوظ.

الكربوهيدرات:

يؤدي الإكثار من أكل المكرونة أو الخبز أو الرقائق المخلوطة بالسكر والحليب وقت الإفطار أو النشويات عموماً بشكل زائد عن الحد المطلوب إلى قتل قدرة الجسم على القيام بوظائف المناعة المطلوبة.

البروتينات:

هي أهم مصدر غذائي ولا غنى عنها لما لها من فوائد صحية عظيمة وضرورية لقيام الجهاز المناعي بوظائفه بالشكل المطلوب.

الماء:

يشكل الماء نسبة 70% من مكونات جسم الإنسان الذي يحتاج إلى الماء بشكل دائم ليقوم بكافة وظائفه بسلاسة وبسر إذ يساعد الماء الجسم مثلاً في التخلص من فضلاته بسهولة بينما يضعف تعطل هذه العملية من قدرة الجهاز المناعي على أداء وظائفه خصوصاً مع تراكم الفضلات في الأمعاء الغليظة على سبيل المثال.

الأحماض الدهنية الأساسية (EFAS):

سميت هذه الأحماض بالأساسية نظراً لعدم قدرة الجسم على إنتاجها بنفسه مع ضرورة أن نتناولها مع طعامنا بشكل أساسي لاحتياج

الجسم لها إذ تقلل من تعرض الجسم للالتهابات وتقوي جهاز المناعة كما أنها ضرورية لإنتاج الطاقة في الخلايا ولقيام المخ بوظائفه على الوجه السليم وهي أيضاً أساسية لصحة الجلد والشعر والأظافر وتحسن كذلك من أداء الجهاز الهضمي وتكامل أجزائه ومن جهة أخرى فإنها تقلل من الشعور بالتوتر وتساعد على النوم الجيد وتساهم أخيراً في عمليات التنازل والتكاثر.

المكملات الغذائية:

يمكنك التفكير في إعطاء طفلك بعض المكملات الغذائية الخارجية على شكل أقراص أو كبسولات إذا وجدت بعد استشارة الطبيب أن طفلك لا يأكل ما يكفيه وبالتالي سيكون معرضاً للإصابة بالعدوى من عدة أمراض وعندئذ يمكن أن تعطيه كبسولات زيت كبد الحوت أو أقراص من فيتامين ج أو من فيتامين د المتوفرة بالصيدليات ولكن تحت إشراف الطبيب بطبيعة الحال.

النظافة الصحية:

يجب عدم المبالغة في إبقاء الطفل في بيئة شبه معقمة إذ أن ذلك في الغالب سيضعف كثيراً من قدرة جهازه المناعي على النمو والعمل بشكل طبيعي.





طفلي الرضيع ينمو ويكبر

لقد اقترب موعد دخول طفلي إلى المدرسة ولا يشغلني شيء الآن أكثر من اهتمامي بما علي أن أفعله لأجهزه لمرحلة جديدة من حياته، وماذا يجب علي أن أعطيه من طعام وهو ذاهب إلى المدرسة؟ وما الدور الذي يمكن أن أعبه من البيت لضمان سلامته؟ وكيف أبعده عن الأمراض والعدوى قدر الإمكان؟ وهل للأكل دور في ذلك؟

هذا عدا ما يرد في خاطري من أفكار عن مستواه الدراسي وكيف أساعده في تقبل الدروس؟ وكيف أنمي استعداداته الذهني وتركيزه؟ وهل هناك أطعمه يجب أن يتناولها للمساعدة في ذلك؟ أم هل هناك أنشطة يجب أن أدربه عليها؟.. ولا أدري متى سأجد أجوبة على كل هذه الأسئلة..!!



وجبات الطعام في وقت المدرسة

الإفطار

إذا تيسر لكم تناول الفطور على المائدة فلا مانع من تقديم بعض الأطعمة السريعة التحضير مثل، عصير التفاح أو كوب من الحليب أو بيضة مسلوقة أو عصير برتقال أو زبادي بالفاكهة أو خليط الحبوب الكاملة أو الخبز الفرنسي أو الفطائر الجاهزة أو بعض من ثمار الفاكهة.

أما في حالة تعذر الإفطار في البيت فيجب الاهتمام بإعطاء الأطفال وجبة إفطار مدرسية ليتناولوها في أقرب فرصة بالمدرسة.

وجبة الغداء المدرسية:

قد تكون هذه الوجبة هي الوجبة الرئيسية لمعظم الأطفال، لذا يجب الاهتمام بمحتواها وتنوعها الدائم.

عادة ما يزداد نهم الأطفال للطعام في مرحلة نموهم السريع فلا يجب أن نضجر من طلبهم المستمر للأكل.

تأكد من الاحتفاظ بطعام غدائهم المدرسي في وعاء آمن وذلك عن طريق:

- إيجاد طرق متكررة لتعبئة الغداء في علبة الغداء بشكل جذاب.
- يمكن استخدام العصى الخشبية كسيخ يحمل قطع الجبن والطماطم والفاكهة لتسهيل تناولها.
- يمكن استخدام شرائح الخيار والجزر المغموسة بالجبن.
- بادري بوضع أشكال لوجوه مبتسمة ومرحة في علبة غدائه لإضحاكه أثناء تناول طعامه.

عندما يتناول طفلك فطوراً صحياً فإن ذلك يوقظ أعضاء جسمه لتبدأ مبكراً في عملية التمثيل الغذائي التي تبني جسمه.

من الضروري أن يتزود طفلك بالمواد المغذية والطاقة التي يحتاجها لأداء مهام ونشاطات المدرسة اليومية، ورغم ذلك تظهر العديد من التقارير أن ٤٠% من الأطفال لا يتناولون فطورهم.

وقد أظهرت دراسة أجريت بجامعة مينسوتا الأمريكية أن الأطفال الذين يتناولون وجبة إفطارهم قد حققوا درجات أعلى في مادة الرياضيات وسجلوا نقاطاً أعلى في القراءة وزاد انتباههم في الفصل وقلت زياراتهم للعيادة الصحية بل وتحسن سلوكهم العام بشكل ظاهر. هذا ويؤدي تناول الفطور الصحي احتياجاتهم اليومية من المغذيات ويحافظ على أوزانهم ويقلل من مستوى الكوليسترول في دماتهم.

كما يزودهم الفطور بمستويات كافية من الأملاح المعدنية والفيتامينات.

ويكمل الفطور مع باقي الوجبات احتياجاتهم اليومية من السعرات الحرارية.

الإفطار السريع

لا تجد معظم العوائل الوقت الكافي لتحضير وجبة إفطار صحية ومصنوعة في المنزل في وقت يسرع فيه أفرادها للخروج إلى أعمالهم ومدارسهم.

تلجأ بعض العوائل إلى تسخين ما تبقى من وجبات سابقة كحل بديل وكنوع من التغيير فليس شرطاً أن يكون الفطور تقليدياً في كل يوم.



الوجبات الخفيفة الأخرى:

يلجأ معظم الأطفال إلى استخدام ماكينات بيع الأطعمة السريعة كبديل للغذاء.

تضر معظم العصائر والمشروبات الغازية أسنان الأطفال كما أنها تباع عادة بأسعار غالية.

أصدر أحد المراكز اللا ربحية المهتمة بالبحوث المتعلقة بالمصلحة العامة بأمريكا قائمة بالوجبات الخفيفة غير الصحية والتي تعتبر أطعمة منخفضة القيمة الغذائية وعادة ما تقدم من خلال ماكينات البيع والمقاصف المدرسية، التي تمتلئ في أغلب الأحيان بالصودا وأصابع الحلوى والكعكات المليئة بالدهن ورقائق البطاطس والحلوى الفوارة في الغم ومضائغ الفاكهة وسكاكر الجيلاتين وغيرها من الحلويات السكرية الأخرى بالأسنان.

إذا أردت تقديم العصائر لهم فيجب تخفيفها بخلطها بالماء بنسبة النصف.

معظم الوجبات الخفيفة المملحة ذات الأشكال المحببة للأطفال فقيرة في مكوناتها الغذائية وتحتوي أملاحاً أكثر من اللازم.

من المعروف أن أنظمة جسم الأطفال لا تستطيع هضم ولا معالجة الأطعمة المليئة بالملح العالي التركيز ولا السكريات ولا الكافيين المنبه والموجود بكثرة في مشروبات مثل الكولا.

يجب أن يعرف الأطفال الحقائق التالية عن الحلويات ومشروبات الصودا:

- أنها تسبب تسوس الأسنان.
- تؤدي إلى عدم توازن ما يتناوله الطفل من وجبات إذا أخذت بكميات كبيرة.
- تبقى فقيرة في قيمتها الغذائية مقابل ما يدفع فيها من نفود كثيرة.

أفكار لصنع السندويشات:

إذا عاد طفلك إلى البيت دون أن يأكل غذاءه فقد

يكون ذلك لأنه لم يجد الوقت لأكله قبل أن يبدأ أصدقاؤه باللعب.

لذا ننصحك بمحاولة تقطيع سندويشاته إلى أربع أو مثلثات صغيرة بدلا من أنصاف الأربعة وبذلك يمكنه أن يُنهى بعض غذائه على الأقل قبل أن يبدأ اللعب مع زملائه.

ونورد لك هنا اقتراحات لعمل السندويشات السريعة:

- سندوتش الجبن بشرائح الطماطم والخس.
- سندوتش الجبن القابل للدهن مع شرائح الخيار المخل.
- سندوتش جبن كريمية القشطة مع شرائح البلخ أو العجوة.
- سندوتش البيض المقلي البيض المسلوق المهروس مع الخس.
- سندوتش الدجاج البارد بالمايونيز.

الفواكه:

أفضل شيء هو إضافة ثمار أو قطع الفاكهة إلى علبه غذاء طفلك كل يوم.

يمكنك مثلاً أن تقشري ثمرة كيوي وتقطعها ثم تضعها في حاوية صغيرة داخل علبه غذائه. إذا كان طفلك لا يجد وقتاً لأكل تفاحة كاملة على سبيل المثال أثناء غذائه فيمكنك تقطيعها أربعاً وعصر القليل من الليمون عليها لمنع تغير لونها حتى يحين وقت الغذاء.

يعتبر الموز من أفضل الاختيارات إذ يأتي في حافظة طبيعية يسهل تقشيرها.

المشروبات:

يزداد عطش طفلك وهو يجري ويلعب في فناء مدرسته.

إن الماء العذب هو أفضل ما يروي عطش أطفالنا آنذاك.

حاولي إضافة عصير البرتقال الطازج في حاويات آمنه صغيرة إلى علبه غذاء طفلك.





ماء الشرب:

هو أرخص وأهم وأفضل مصدر للسوائل. عادة ما يزود بالفلوريد لتقوية البنية الخارجية للأسنان. إذا أعطيت طفلك سوائل أو عصائر عالية السكر فخفضها دائماً بالماء بنسبة النصف.

دهون جيدة:

تتبنى الدهون المركبة من سلاسل طويلة خلايا المخ والخلايا العصبية. الأمثلة: السمك والأفوكادو والزيتون النباتية وزيت الزيتون.



فواكه:

تحتوي على سكريات صحية وكلما كانت أكثر وأعمق ألواناً كلما كانت أفضل. الأمثلة: الخوخ والمشمش والأجاص والتفاح والمانجو.



الكالسيوم:

عنصر ضروري لبناء صحة العظم وتشكيل الأسنان. يمنع نخر العظام وهشاشتها عند تقدم العمر. يحتاج الأطفال الأصغر سناً حوالي ٨٠٠ ملجم من الكالسيوم كل يوم. يحتاج الأطفال الأكبر سناً والمراهقون من ١٢٠٠ إلى ١٥٠٠ ملجم من الكالسيوم في كل يوم. الأمثلة: السبانخ واليامية والسردين واللوز والسمسم واللبين والجبن.



بروتينات:

إنها تبنى الأجسام وتحافظ عليها قوية ومليئة بالصحة. الأمثلة: البازلاء والفاصوليا والبيض والسمك والدجاج واللحم والحبوب واللبين والجبن.



خضروات:

تحتوي الخضروات مواداً مغذية وأليافاً هامة لصحة الجسم. الأمثلة: الفاصوليا الخضراء والجزر والطماطم والسبانخ والخيار.



نشويات:

كلما زاد ما تحتويه من ألياف كلما أصبح هضمها أبطأ وأفضل للجسم. الأمثلة: الخبز الغني بالألياف وحبوب الأرز الكاملة ومعمول الكسكس والمكرونات وخبز الذرة والفطائر وخليط الحبوب قليلة السكر.

المغنيسيوم:

عنصر ضروري لصحة العظم وتشكيل الأسنان. يساعد في توازن الهرمونات ورفع المناعة وزيادة طاقة الجسم وتقليل الشعور بالإجهاد. الأمثلة: السبانخ واليامية والبالزاء والأرز الأسمر والتين والسّمسم واللوز والعدس.



الزنك:

عنصر ضروري لصحة ونمو كل أنسجة الجسم. ضروري لزيادة المناعة ولأداء المخ لوظائفه ولصحة الجلد وللتوازن الهرموني. يساعد في نمو الأعضاء التناسلية والنضج الجنسي. يحتاج الأطفال الأصغر سناً من ٣ إلى ٥ ملجم من الزنك يومياً. يحتاج الأطفال الأكبر سناً والمراهقون من ١٠ إلى ١٥ ملجم.



الأمثلة: البالزاء والدجاج والديوك الرومي واللحم الأحمر والسمك وسرطان البحر والاسناكوزا والسردين. السيلينيوم:

عنصر ضروري لأداء الجهاز المناعي لوظائفه ولحماية الجسم من التلوث. الأمثلة: اللوبيا والعدس والفاصوليا والريبان وسرطان البحر والسردين والكلأوي والبصل والطماطم.

فيتامين ج:

مركب هام يحتاجه الجسم لزيادة المناعة وإنتاج عناصر الطاقة. يمنع إصابة الجزء الأعلى من الجهاز التنفسي بالبرد والعدوى. قد يؤدي نقص فيتامين ج إلى الإصابة بالاسقربوط. يزداد احتمال نقص فيتامين ج لدى الأطفال الذين يتناولون حليب الأبقار في سن أقل من سنة. الأمثلة الفواكه الحمضية والجوافة والفاصوليا والبالزاء والكرنب الملفوف والقرنبيط وأنواع الغلغل. المركب ب:



مركب ضروري لإنتاج عناصر الطاقة وأداء المخ لوظائفه وللتوازن الهرموني. الأمثلة: الأرز الأسمر والعدس والموز والبنقدق والبذور الكاملة.

فيتامين د:

مركب أضر لا يذوب إلا في الدهون فقط. يؤدي نقصه إلى الإصابة بدهاء الكساح. يحتاج الأطفال الذين يرضعون حليب صدر الأم إلى تناول ٢٠٠ وحدة دولية من فيتامين د يومياً. الأمثلة: الحليب الطبيعي وتركيبات حليب الأطفال الصناعية.



الفلورايد:

يجب أن يتناول الطفل هذا العنصر في السنة أشهر الأولى من عمره لزيادة مقاومة أسنانه للتسوس. عادة ما يضاف الفلورايد إلى مياه الشرب بنسبة تزيد عن ١، وحدة في المتر المكعب. عادة ما يضاف الفلورايد كذلك إلى المياه المعبأة للبيع للجمهور. يتسبب تناول الفلورايد بكميات أكثر من اللازم الإصابة بمرض تغلور الأسنان.



الحديد:

عنصر مهم لكل مراحل نمو طفلك. ضروري لبناء عضلات قوية وإنتاج الدم. ضروري للأطفال النباتيين وللبنات أثناء حيضهن. يحتاج الأطفال الأصغر سناً إلى حوالي ١٠ ملجم من الحديد يومياً. يحتاج الأطفال الأكبر سناً والمراهقون من ١٢ إلى ١٥ ملجم يومياً. الأمثلة: اللحم الأحمر اللين والسبائح والكبدة والعدس والسردين والروبيان.

فيتامين ب ١٢:

مركب ضروري لصحة أنسجة الجسم لا يتوفر إلى في المنتجات الحيوانية. يجب أن يأخذ الطفل بعض المكملات الغذائية التي تحتوي فيتامين ب. الأمثلة: حليب الصويا المقوى وبدائل اللحم والخميرة.



فيتامين أ:

مركب يذوب في الدهون فقط. يحدث نقص فيتامين أ لدى الأطفال الذين يعانون من خلل في إمتصاص الدهون. يضر فيتامين أ بالجسم إذا أخذ بكميات أكثر من اللازم. الأمثلة: الحليب الطبيعي وتركيبات حليب الأطفال الصناعية.

فيتامين ك:

مركب لا يذوب إلا في الدهون فقط. ضروري لتخثر الدم بشكل صحيح. يحتاج كل مولود جديد إلى دفعة أو حقنة من فيتامين ك بعد ولادته.



أضرار حليب البقر على الأطفال

من دهون وبذلك يعتبر حليب الأبقار سائلاً عالي الدسم جداً فوظيفته في الحقيقة هي تحويل العجل الصغير الذي يزن من ٢٧ إلى ٣٠ كيلو جرام إلى فحل يزن من ١٣٥ إلى ٢٧٥ كيلو جرام في غضون سنة واحدة.

ومن المؤكد أن ضرر حليب الأبقار على أطفالنا قد زادت عدة مرات في السنوات الأخيرة نظراً لما يقوم به أصحاب المزارع من ممارسات سيئة في تربية أبقارهم بداية من إعطائهم مكملات غذائية صناعية تضاف إلى وجباتهم لزيادة إدرار الحليب لديهم إلى الاستخدام الزائد للمخصبات في طعامهم إضافة إلى ما يحتويه طعام الأبقار من مواد قاتلة للأعشاب ومواد كيميائية قاتلة للحشرات والديوكسينات السامة هذا إلى جانب ما يعطونهم من هرمونات النمو المخلقة صناعياً مثل مادة البوسيلاك (RGBH) من الدول.

بالرغم من الفوائد الغذائية المتعددة لتناول البالغين لحليب البقر لما له قيمة غذائية عظيمة، إلا أن هناك العديد من الأدلة المتزايدة على أن تلك الفوائد لا تنطبق تماماً على الأطفال ممن هم دون السنتين من عمرهم.

ولا ينبغي علينا التعجب من حقيقة ارتباط تناول حليب الأبقار بالعديد من المشاكل الصحية لدى الأطفال إذا أخذنا في الاعتبار أن البشر هم الجنس الوحيد الذي تشرب صغاره من حليب كائنات أخرى طوال حياتهم وليس في سن الطفولة فقط!!!

ومن البديهي أن يناسب حليب الأبقار صغار البقر من العجول عندما يشربونه، إذ أن أوزانهم تتضاعف في غضون ٤٧ يوماً فقط من مولدهم وتكبر أحجامهم إلى وزن ١٣٥ كيلو جرام تقريباً في غضون عام فنجد أن حليب الأبقار يحتوي على ثلاثة أضعاف ما يحتويه حليب الأم من بروتينات وتقريباً ٥٠٪ أكثر مما يحتويه حليب الأم

الأمراض المرتبطة بتناول حليب الأبقار

قد يؤدي الاستمرار في إعطاء الطفل حليب البقر وهو لا يزال تحت سن الستة شهور إلى إصابته بمرض فقر الدم المرتبط بنقص الحديد.





من كلا المجموعتين عند سن ثلاثة شهور والتي وجد أن مستواها أعلى عند الأطفال الذين يتناولون الحليب البقري فقط مما قاد الباحثون إلى استنتاج أن تناول حليب الأبقار بما يحتويه من إنسولين بقري وبهذا العمر المبكر قد يؤدي إلى فقدان أجسامهم للقدرة على استيعاب الإنسولين عموماً خصوصاً لدى الأطفال الذين يتوفر لديهم الاستعداد الخلقي في جيناتهم للإصابة بمرض السكري.

قد يؤدي تحسس جسم الأطفال أو عدم تحملهم لحليب الأبقار إلى إصابتهم بالإمساك Constipation أيضاً في بعض الأحيان.

قد يظهر عدد من ردادات الفعل التحسسية والمرتبطة بالمناعة عند الأطفال الذين لا تطبق أجسامهم حليب الأبقار أو بعض ما يتناولونه من بروتينات أخرى في طعامهم أثناء طفولتهم المبكرة مما ينتج عنه من أعراض خطيرة وعواقب وخيمة على صحتهم مثل مرض فقدان الدم بين المعدة والأمعاء أو مرض فقدان البروتينات بسبب علة في امتصاصها بالجهاز الهضمي أو مرض الالتهاب المعوي الحاد أو مرض الالتهاب المعدي المعوي معاً أو مرض اختلال عملية الامتصاص وما يصاحبه من أعراض حادة مثل الغيء والمغص المستمرين أو الإسهال المزمن غير المحدد الأسباب.

لا زالت الأبحاث مستمرة لاستكشاف الأمراض والاضطرابات طويلة المدى التي قد يسببها الاستمرار في إعطاء الطفل حليب الأبقار قبل أن يتم السنتين من عمره غير أنه قد تأكدت مسئولية حليب الأبقار عن إصابتهم مثلاً بظاهرة Irritable Bowel Syndrome النهيج المعوي وبعض أنواع السرطان المبكر Cancer وكذلك مرض نخر العظام Osteoporosis إذ أنه قد وجد أن ما يحتويه حليب الأبقار من نسبة بروتين عالية تعيق الجسم في الواقع عن امتصاص ما يحتاجه من الكالسيوم وبالتالي لا تساعده في الوقاية من نقص الكالسيوم في سن مبكرة.

هذا وقد أظهرت دراسة لإحدى الجامعات الغلندية مؤخراً أن تناول الأطفال لحليب الأبقار في عمر ثلاثة شهور يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري Diabetes في وقت لاحق من حياتهم، حيث إنهم في الحقيقة يتناولون الإنسولين البقري مع الحليب مما قد يحفز أجسام بعضهم إلى تكوين أجسام مضادة للإنسولين البشري أيضاً، وقد ركزت الدراسة على مجموعتين من الأطفال تم إعطاء أحدهما حليب البقر فقط منذ ولادتهم والأخرى جرى إعطاؤها مزيجاً من حليب الأم وتركيبية حليب صناعي غير بقري وبعد ذلك قام الدارسون بقياس مستوى الأجسام المضادة للإنسولين البشري والإنسولين البقري في أجسام الأطفال

طفلي الرضيع ينمو ويكبرُ

إن تنشئة أطفالنا في جو نفسي مناسب وبيئة صحية ناضجة ستغذيهم بالقيم قبل الطعام وبالأخلاق قبل المشروبات فهي الأهم في عالم من الماديات وانعدام القيم من حولهم، وكما تقول دوروثي لولنت إن أطفالنا يتعلمون ما يعيشونه فإن عاشوا في جو من الانتقاد والنهر الدائمين فسيتعلمون بذلك أن يدينوا كل شيء من حولهم، وإذا عاشوا في جو من العدائية فسيتعلمون الشجار الدائم، وإذا عاشوا في جو من السخريّة والتهكم فسيتعلمون الخجل والسلبية، وإذا عاشوا في جو من العار والخذلان فسيتعلمون الشعور بالذنب، وإذا عاشوا في جو من التسامح فسيتعلمون الصبر، وإذا عاشوا في جو من التشجيع الإيجابي فسيتعلمون الثقة بالنفس، وإذا عاشوا في جو من الإطراء فسيتعلمون حسن التقدير، وإذا عاشوا في جو من استحسان العمل فسيتعلمون الاعتماد على الذات، وإذا عاشوا في جو من الاستقامة فسيتعلمون العدل، وإذا عاشوا في جو من السكينة والإيمان فسيتعلمون العطاء وإنكار الذات، وإذا عاشوا في جو من المودة والحب فسيتعلمون أن العالم مكان جميل يخلو العيش فيه.

التغذية في عمر المدرسة

ما هو مقدار الطعام الكافي؟

يحتاج طفلك على نوعين أساسيين من الاحتياجات الغذائية وهما السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمه يومياً والوجبات المتوازنة التي تحتوي على تشكيلة واسعة من المغذيات الأساسية وذلك لكي يحافظ على المعدلات الطبيعية لنموه وصحته. وتمدنا السعرات الحرارية بالطاقة التي نحتاجها لنمونا، وتجنبنا الشعور بالجوع ويتفاوت عدد السعرات التي يحتاجها الطفل طبقاً لحجم جسمه ومعدل نموه ومستوى نشاطه. أما الأطفال حديثي الولادة فيحتاجون ما يعادل ١٠٠٠ سعرة حرارية يومياً حتى يتموا السنة الأولى من عمرهم، ثم يضاف ما يعادل ١٠٠ سعرة حرارية يومياً لكل سنة إضافية من عمرهم حتى سن خمس سنوات بمعنى أنهم يحتاجون مثلاً إلى ١١٠٠ سعرة حرارية يومياً بين سنتي سنة وستين ثم يحتاجون إلى ١٢٠٠ سعرة حرارية يومياً في عمر سنتين حتى ٣ سنوات وهكذا.



إضافة المزيد من السعرات الحرارية:

إذا كان طفلك قليل الوزن، قومي بإضافة سعرات حرارية لكل ما يتناوله فيمكنك إضافة من ٢٠ إلى ٤٠ سعرة حرارية إلى وجبات الطفل اليومية، وذلك بتقديم أطباق منفصلة مع طعام الطفل يحتوي كل منها على ٤٠ إلى ٥٠ سعرا حراريا لكل ملعقة مائدة مثل الجبنة الطرية أو السلطات السائلة أو بيضة مسلوقة أو المكسرات المبشورة أو شراب الشوكولاتة أو الزبيب أو كوب من الحليب أو سلطة التونا بالمايونيز.

كيف نضمن التوازن في وجبات أطفالنا؟

يجب أن يحصل طفلك مع ما يحصل عليه من سعرات حرارية على وجبات متوازنة غذائياً، ولكي تضمني ذلك يجب عليك اختيار أطعمة تنتمي لمختلف المجموعات الغذائية الرئيسية في كل وجبة من بروتينات وكربوهيدرات ودهون وفيتامينات وأملاح معدنية.

تقليل الأطعمة فقيرة القيمة الغذائية والمشروبات عالية السعرات الحرارية:

قللي مما يشربه طفلك يومياً من العصائر المحفوظة الجاهزة في حدود ١٢٠ مليلتر ومن الحليب المخلوط بتلك العصائر في حدود ٧٠٠ مليلتر يومياً.

وفري لطفلك كميات كافية من الخضروات والفواكه يومياً، وتخلصي من كل الأطعمة التافهة مثل مشروبات الصودا ورقائق البطاطس والآيس كريم وأصابع الحلوى وما شابهها.

لا مانع من بعض الحنكة أحياناً عند تحضيرك لأطعمة طفلك، فأضيفي الغلغل الأخضر مثلاً لصلصة المكرونة أو بعضاً من شرائح الفاكهة فوق وجبة الحبوب التي يحبها أو أخلطي قطعاً صغيرة من الجزر إلى الشوربة أثناء تحضيرها.

تجنبي إعطاء طفلك أنواعاً من الأطعمة المنزوعة الدسم أو قليلة الدسم.

يجب عليك اختيار الأطعمة الحلوة بطبيعتها والمغذية في نفس الوقت مثل ثمار الفاكهة بدلاً من الشوكولاتة والساكر المحلاة صناعياً.

اجعلي من وقت تناول الوجبات وقتاً محبباً ولطيفاً:



- اجعلي وقت الطعام فرصة لتبادل الأحاديث الشيقة بين أفراد الأسرة وليس وقتاً للتجادل أو مشاهدة التلفاز.
- أسهبي في تشويق طفلك للأكل بحديثك عن الطعام ووصف لونه وشكله ورائحته وملمسه وبالطبع مذاقه.
- قومي بتقطيع الأطعمة إلى أشكال مختلفة بقواطع الكعك لتحصلي على أشكال محببة لطفلك.
- اصطحبي طفلك إلى المتجر وأشركيه في اختيار ما تشتريه من خضروات وفواكه.
- أشركي طفلك في تحضير الطعام معك وشجعيه على مساعدتك في غسل الخضروات أو خفق الكريمة أو في ترتيب المائدة.
- اجعلي وقت الجلوس على مائدة الطعام وقتاً جميلاً ومليئاً بالإيجابية وخال من الجدال والتناوش والتسنت العائلي مثل مشاهدة التلفاز.

احترام عادات الأكل الشخصية

لكل شخص عادات أكله الخاصة به حتى الأطفال فمنهم من يفضل مثلاً أكل سندويتش مقطع إلى مثلثات بدون لب الخبز، ومنهم من لا يأكل نفس السندويتش إلا إذا كان مقطوعاً إلى مربعات بالطريقة المقرمشة من الخبز، وأغلب الأطفال يأكلون قطع القرنبيط الصغيرة المقرمشة ويتفادون الجذوع، وما قد يأكله الطفل اليوم من أطعمة قد لا يأكله غداً، لذا من المهم إدراك ما يفضله طفلك وردة فعله لكل طعام من يوم ليووم ولكن ليس من الضروري المسارعة دائماً لعرض غذاء بديل عليه. هذا وكلما نصح الطفل كلما قل ميله للانتقائية في أكله ولكن سيبقى له ما يفضله من غذاء بشكل دائم، لذا لا تتوقعي من طفلك أن يحب كل أنواع الطعام.

لا تعرضي عليه الحلوى بشكل دائم

• يجب ألا تعرضي على طفلك الحلوى مع كل وجبة طعام ولا حتى كل يوم.
• لا تجبري طفلك على إنهاء أكله بالكامل كي تقمدي له الحلوى.
• لا تستخدمي الحلوى كوسيلة للمكافأة أو الرشوة إذا ما رفض طفلك أن يأكل، لأنه بذلك سيعتقد أن الحلوى أهم من أي أطعمة أخرى حتى لو كانت تلك الأطعمة ذات قيمة غذائية أعلى.
• قلمي إليه الحلوى مع وجبة الطعام بشكل طبيعي ولا تقدميها بعد الطعام.



التغذية ونمو المخ

متى يبدأ مخ الجنين بتشكيل وانغلاق ما يسمى

بالأنبوب العصبي والذي يكتمل انغلاقه تماماً من رأسه حتى مؤخرته في غضون اليوم السابع والعشرين من بدء تخلق الجنين ثم يبدأ رحلة تحوله إلى مخ وحبل شوكي داخل جسمه.

ماذا يقصد بعيوب الأنبوب العصبي؟

غالباً ما تظهر عيوب تكوين الأنبوب العصبي في الأسبوع الرابع من عمر الجنين إذا ما فشلت عملية تشكيل الأنبوب من ناحية الرأس أو المؤخرة في حين يحمي فيتامين ب المكون من حامض الفوليك الأمهات اللاتي تتناولنه من حدوث أكثر من 7٠٪ من تلك العيوب من قبل أن تحدث أصلاً.

متى يبدأ مخ الجنين في العمل؟

يبدأ الجهاز العصبي للجنين في إتمام تشكله ونضجه تدريجياً بداية من مؤخرة الحبل الشوكي ثم إلى أعلى نحو الرأس في غضون الأسبوع الخامس من عمر الجنين حيث تبدأ الوصلات العصبية للحبل الشوكي في التشكل

مع بداية الأسبوع السادس وتنضج مع نهاية الثلاثة شهور الأولى من العمر الجنيني ليزداد عندئذ النشاط الحركي للجنين بشكل ملحوظ فيشمل التمتع والتثاؤب والمص والبلع والقبض بيديه ومص إصبعه.

بينما يتم في الأغلب نضج جذع المخ مع نهاية الثلاثة شهور الثانية وهو المسئول عن أكثر وظائف الجسم الحيوية مثل ضبط معدل نبضات القلب وانتظام التنفس وآلية ضبط ضغط الدم.

أما قشرة المخ فهي آخر جزء يتم نضوجه من أجزاء المخ حيث لا تبدأ في العمل إلا مع نهاية الحمل وبدء عمر الطفل خارج بطن أمه لتصبح مسؤولة بعد ذلك عن تكوين ذاكرة الخبرات والحركات الإرادية والقدرة على التفكير والتذكر والوظائف الشعورية ورغم أن الأطفال يولدون عندئذ وقشرتهم المخية غير ناضجة إلا أنها تنضج تدريجياً خلال السنين الأولى من عمر الطفل.

ما التأثيرات الأكثر أهمية على نمو المخ قبل الولادة؟

تلعب تغذية الأم الصحية أثناء حملها الدور الحاسم في المساعدة على النمو المثالي التام لمخ الجنين بينما يأتي تناول الأم للكحوليات أو تدخينها السجائر أو الشيشية أو شمهها لأي كيماويات ضارة أو تناولها لأي نوع من المخدرات أو تعرضها لأي نوع من الإشعاع كأخطر ما قد يهض عملية نمو المخ ويدهرها أثناء تلك الفترة إضافة إلى احتمال إصابة الأم بالأمراض الخطيرة مثل الحصبة الألمانية German Measles أو الجدري المائي Chicken Pox التسمم البلازمي Toxoplasmosis أو الزهري Syphilis أو السيلان Gonorrhea أو القوباء التناسلي . Genital Herpes



ما مدى نمو المخ عند الولادة؟

حتى القدرة البصرية المدهشة للمولود الجديد بداية من تعقبه للأجسام المعتمة التي تتحرك أمام عينيه وحتى نعرفه على وجه أمه أو وجه أبيه فإنه يتم تحت سيطرة من الدوائر البصرية الموجودة في جذع المخ، وكذلك كل الاختبارات التي يجريها أطباء الأطفال لقياس ردود الفعل الانعكاسية لدى المولود مثل اختبار عين الدمية الذي يقيس قدرته على تركيز بصره على هدف ثابت رغم تحريك رأسه يميناً ويساراً أو اختبار مورو Moro الذي يقيسون به رد الفعل التلقائي لدى المولود عندما يشعر بالسقوط المفاجئ أو يتعرض لحركة مفاجئة إذ يقوم على الفور بقبض ذراعيه نحو صدره ثم يبسطهما مرة أخرى ببطء بعد أن يزول شعوره بالمباغثة وبنفس الشكل يقوم الطفل بحركة شد عضلات قدمه كأنه سيمشي عند الإمساك بيديه ووضع قدميه ملامستين لسطح مستو وهم في كل تلك الاختبارات إنما في الواقع يقيمون ويقيسون قدرة تلك المراكز العصبية السفلية من المخ.

إن عملية نمو المخ هي عملية مطردة ومستمرة حيث لا يكتمل من أجزاء مخ الطفل حتى وقت ولادته سوى الحبل الشوكي وجذع المخ ولا يزيد حجم الجزء المكتمل من مخه عندئذ عن الثلث بينما تستمر مناطق جهازه العصبي الطرفي وقشرة مخه البدائيتين حتى حينها في النمو وتتحكم الدوائر العصبية من الجزء الأسفل لجذع المخ والحبل الشوكي في سلوك الطفل الوليد حتى تأخذ باقي أجزاء مخه وقتها الكافي لتنمو وتوضح تماماً تاركة الفرصة لعوامل الخبرة والتجربة الشخصية والتعلم من البيئة المحيطة لتشكل عقله النامي وتكون شخصيته المميزة.

وفي الأثناء التي يأخذ فيها المخ وقته لكي يكتمل تشكله وتوضح باقي أجزائه عند الولادة، تقوم منطقتا أسفل جذع المخ والحبل الشوكي بوظائفهما الحيوية على أكمل ما يكون من اللحظة الأولى لخروج الطفل من رحم أمه إذ يتحكمان في نوم الطفل وتنفسه ودقات قلبه ودورته الدموية والمص والرفس والقبض وباليدنين والبكاء والرضاعة وكذلك البلع.

ما هي أهم التغييرات التي تحدث في المخ بعد الولادة ؟

عندما يأتي مولود جديد إلى العالم فإن قشرته الدماغية المسؤولة عن التحكم في أفكاره الواعية ومشاعره وذكريته وكافة أفعاله الإرادية لن تكون قد بدأت في مرحلة الاكتمال والنضج بعد بالرغم من ان كل الخلايا العصبية لقشرته الدماغية تتكون بالفعل من قبل الولادة ولكن الوصلات العصبية التي تربط بينها هي التي ستنشكّل بعد الولادة في عملية اندفاعية هائلة تعرف بالفترة الغزيرة لتشكيل الوصلات والتي قد تصل في ذروتها إلى تشكيل عدد مذهل من الوصلات يصل إلى مليوني وصلة في الثانية الواحدة والتي يمر الطفل من خلالها بمراحل رئيسية هامة لتكون وعيه ومهاراته مثل قدرته على رؤية الألوان وتمييزها والإمسك بالأدوات مثل الكماشة وكذلك بدء تعلقه بالديه عاطفياً .

ومع اكتمال سنتين من عمر الطفل تكون قشرته الدماغية قد أكملت تكوين ما يفوق المائة تريليون وصلة عصبية وتتفاوت تلك الفترة الغزيرة من إنتاج الوصلات في تركيزها على منطقة أو أخرى من نطاق القشرة الدماغية فتبدأ مبكراً في القشرة البصرية أو منطقة اللمس الأولية بينما تأخذ وقتاً أطول للوصول لمنطقة الفصين الصدغي والجبهوي واللذان يتعلقان أكثر بوظائف المخ العليا للإدراك والتمييز الانفعالي .

وتحافظ حركة تكوين الوصلات العصبية في مخ الطفل على عددها الهائل والوفير وعلى مستوى نشاطها في كافة مناطق القشرة الدماغية على مدى سنين طفولته المتوسطة أي من عمر ٤ إلى ٨ ثم تبدأ في الانخفاض تدريجياً من منتصف مرحلة التعليم الابتدائي وحتى نهاية فترة المراهقة تقريباً .

هل هناك أي اختلافات بين الأولاد والبنات في نمو المخ ؟

نعم يوجد اختلاف ولكنه طفيف وغير ملحوظ وينشأ في الحقيقة بسبب الطبيعة وطبيعة الغذاء . ويعمل كل من نصفي الدماغ الأيمن والأيسر لدى الذكر بشكل منفصل ومستقل عند القيام ببعض العمليات العقلية مثل التكلم والنحوال حول بيئته المحيطة به بينما يميل مخ الأنثى إلى استخدام نصفي الدماغ في آن واحد معاً للقيام بنفس العمليات العقلية وقد وجد عموماً إن معدل حجم مخ الذكر أكبر قليلاً من معدل حجم مخ الأنثى .

ومن المفترض أن تنشأ مثل هذه الاختلافات بسبب اختلاف الجينات والهرمونات المتعلقة بالجنس حيث يؤثر هرمون الذكورة التيستوستيرون مثلاً على قدرة الخلايا العصبية على النمو والبقاء في عدد من أجزاء المخ الذكوري .

وينعكس ذلك أيضاً على اختلاف الجداول الزمنية لنمو مخ البنات والأولاد حيث تختلف استجاباتهم مثلاً إلى صوت إنسان يتكلم عند مرحلة الثلاثة شهور الأولى من العمر ونجد أن مخ الطفل الذكر حيث تتمتع الإناث بحواس إحصار وسمع وشم ولمس قوية وكذلك بذاكرة قوية كما تبدو إناث الأطفال اجتماعيات أكثر في ذلك السن وتتجاوبن أسرع للأصوات والوجوه وتملن إلى التجاوب مع بكاء طفل أحر بشكل أشد وتتفوقن عموماً على الأولاد في مهارتهن اللغوية .

بينما يلحق الأطفال الذكور بالبنات في نهاية الأمر من عدة أوجه ومع إتمامهم الثلاثة سنوات من عمرهم نجد يفوقون البنات في التكامل البصري المكاني وفي القدرة على التجول في المكان وفي قدرتهم على تركيب وفك الألعاب التركيبية وفي التوافق بين أيديهم وعيونهم كما في قدرتهم على التحول العقلي السريع من حالة إلى حالة ولكن تبقى الإناث متفوقات على مدى أعمارهن على الذكور في بعض الأعمال التعبيرية وفي التعرف بسهولة على التعبيرات الانفعالية التي تظهر على وجه إنسان آخر .

هذا وتلعب التجربة والخبرة المكتسبة أيضاً دوراً أساسياً في ذلك لتعويض الفارق في ميول كل جنس نحو اكتساب مهارات معينة وإكمال ما ينقصه من قدرات من خلال الاحتكاك بالجنس الآخر .

المركبات الغذائية الهامة لنمو المخ .

الفيتامينات والمعادن

هي مركبات أساسية يحتاجها الجسم ولكنه لا ينتجها لذا يجب تناولها كجزء من طعامنا .

الحمضين الدهنيين أوميغا - ٣ - أوميغا - ٦

هما من اهم الدهون لبناء المخ ويتواجدان بكثرة في الأسماك وقد وجد باحثون من جامعة بورديو الفرنسية أن الأطفال الذين يتناولون كميات منخفضة من الحمض الدهني أوميغا - ٣ أو ولدوا لأمهات يعانون من نقص في هذا الحمض من أجسامهن إنما يعانون عموما من المشاكل في النظر ونمو شبكية العين كما تظهر عليهم مشاكل أخرى في السلوك والقدرة على التعلم ونقص في القدرة على الانتباه والتركيز وضعف الحافز النفسي وقلة التحكم في سلوكهم التلقائي بوجه عام . كما يؤثر نقص الحمض الدهني او ميجا - ٦ مباشرة على قدرة الجسم لتحرير الناقلات العصبية وعلى قدرة الخلايا العصبية لاستخدام سكر الجلوكوز الهام لأداء وظائفها بشكل كامل .

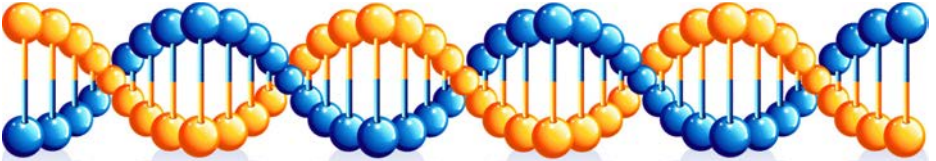
الأحماض الدهنية الأساسية (EFAS)

تأتي هذه الأحماض أيضا كمكون مهم لجدران الخلايا العصبية ولا تتواجد في أجسامنا بشكل طبيعي لذا يتحتم علينا الحصول عليها فيما نتناوله من أطعمة الحديد Iron يحتاجه الجسم أيضا في نمو المخ بشكل صحي وذلك لإنتاج الموصلات العصبية ومادة المايلين الهامة .



أمثلة للعناصر البيئية التي تؤثر على نمو المخ ويمكن أن تلعب دوراً في اختلاله :

- **التعرض للتلوث بمعدن الرصاص** أثناء الرضاعة والطفولة المبكرة قد يؤدي أحياناً إلى حدوث مشاكل في قدرة الطفل على الانتباه وزيادة غير سوية في نشاطه وسلوكيات تلقائية مندفعة وجانحة وعدوانية وانخفاض في معامل ذكائه IQ وسوء في أدائه المدرسي عموماً ، ومن مصادره طلاء الجدران المحتوي على الرصاص والمياه الملوثة بالرصاص وأبخرة الرصاص المنبعثة من بعض أنواع التربة .
- **التعرض للتلوث بمعدن الزئبق** حتى ولو حدث بكميات ضئيلة جداً وعبرت مشيمة رحم الأم إلى الجنين فقد تتسبب في عرقلة نمو المخ حينئذ وتؤدي إلى فشل في نمو معامل ذكائه IQ وفشل في مهاراته اللغوية ومهاراته البصرية المكانية وفشل في نمو ذاكرة وانتباه الطفل .
- **التعرض الزائد لمعدن المنجنيز** إذا ما زادت كمية ما يتلقاه الجسم عن احتياجه الطبيعي لهذا المعدن فقد يؤدي ذلك إلى زيادة غير سوية في نشاط الطفل وهو ما يعرف بمرض زيادة النشاط الحركي ADHA والذي قد تصاحبه الإصابة بمرض الباركنسون S PARKINSON الذي يصيب العضلات بالتصلب .
- **التعرض للتلوث بمادة الفينيل الثنائي المتعدد الكلوريد** POLYCHLORINATED Biphenyls وهي مادة كيميائية محظورة الاستخدام صناعياً ولكنها تتواجد في دهون بعض المأكولات البحرية والحيوانية وقد تؤدي إلى فشل في تكوين ردود الأفعال الإنعكاسية وانخفاض في معامل الذكاء IQ وتأخير في النمو العقلي والحركي لمخ الطفل .
- **التعرض للتلوث بدخان التبغ والنيكوتين** قد يؤدي إلى نقص في معامل الذكاء IQ واختلال في القدرة على التعلم والانتباه وفشل في القدرة على التكلم وضعف في المهارات اللغوية وعدد من المشاكل السلوكية الأخرى .
- **التعرض للتلوث بالكحوليات** والتي قد تؤدي إلى عرقلة نمو المخ إذا ما عبرت مشيمة رحم الأم إلى الجنين مما يتسبب في حدوث مشاكل في التعلم وانخفاض في معامل الذكاء IQ وتؤدي أحياناً إلى تخلف الطفل عقلياً .



طفلي الرضيع ينمو ويكبر :

منذ ولادة طفلي وأنا أراقب نمو جسمه بصورة مذهلة ونمو عقله باطراد سريع ، وتختلج بداخلي مشاعر حب عميقة نحوه أثناء رضاعته من صدري كما أدهش وأتعجب من الدور الذي تلعبه الرضاعة في نموه . وكيف يستمد طفلي كل ما يحتاجه جسمه من عناصر غذائية وبروتينات ومقومات مناعة لتكتمل أعضاؤه وجهازه السمعي والبصري والعصبي من حليب الصدر ودائماً ما أسأل نفسي مثل كثيرات من الأمهات من حولي إن كان حليب صدري سيكفيه ومتى قد يحتاج طفلي إلى تركيبه من الحليب المدعم بالحديد والبروتينات الأخرى إلى جانب حليب الأم وهل يمكن أن الجأ إلى تلك التركيبات من السنة الأولى من عمره ؟ ... وكيف اختار التركيبة المثلى لطفلي ؟ كل تلك الأسئلة وأكثر تدور في ذهني . وقطعاً سأجد اجابات لها هنا :



الرضاعة والتغذية :

يقول وليام ومارتا سيريز في مجلة دليل الطفل المنشورة عام ١٩٩٣م أن عملية إطعام الطفل ليست مجرد وسيلة لنموه بل هي حدث اجتماعي متكامل يتعلق بإنسان يستحق الاهتمام سواء تم إطعامه من ثدي أمه أو من خلال زجاجة الرضاعة أو الملعقة أو الكوب .

حليب الأم هو أفضل حليب .

تمد الرضعات الأولى بعد الولادة مباشرة من حليب الأم أو ما يعرف بحليب اللبأ جسم كل طفل مولود بمغذيات قوية جداً ومواد ترفع مناعته بشدة وهو لا يزال غصاً ضعيفاً وذلك مثل مادة الـ إكتوفورين والجلوبيولينات المناعية والسكريات والأجسام المضادة ثم يتم استبداله بحليب الأم الطبيعي في غضون عدة أيام .

وقد وجد الباحثون أن حليب الأم يمد جسم الطفل المولود بما يزيد عن مائة مركب مختلف تساهم جميعها في نموه بشكل سليم إضافة إلى ما يكونه في داخل جهازه الهضمي من نظام بيئي صحي ، ومن تلك المركبات ما يحتويه حليب الام من هرمونات وخلايا حية وانزيمات نشطة وجلوبيولينات مناعية متعددة والتي من الصعب محاكاتها ابداً بواسطة أي تركيبات من حليب الأطفال الصناعي . وتشكل مادة الـ إكتوفورين أكثر من 10٪ من مكونات حليب الأم وهي عبارة عن بروتين مرتبط بعنصر الحديد ويعمل كمادة معززة في مقاومة الفيروسات ومقاومة الميكروبات ومقاومة حتى الخلايا السرطانية كما أنها تقلل من الإلتهابات المعوية وتحفز بكتيريا الغلورا النافعة على النمو داخل الامعاء الغليظة بما لها من مواصفات حيوية محفزة .

النظام البيئي للجهاز الهضمي وعلاقته بنمو الجهاز المناعي

يبدأ تكوين النظام البيئي لجهاز طفلك الهضمي بدايةً من أول جرعة يتناولها من حليب صدرك حيث يبدأ حليب الرضاعة في بناء بيئة داخلية تساعد على نمو جهازه الهضمي وجهازه المناعي معاً بشكل فعال .

ويتوفر هذا النظام البيئي الهضمي الداخلي بصورة حيوية وصحية لدى كل البشر من كل الأعمار ويتكون في الأساس من البكتيريا الودودة وتعرف باسم الفلورا الدقيقة Microflora وهي عبارة عن خليط من البكتيريا النافعة وفطر الخميرة والتي تستوطن وتستقر في أمعائنا جميعاً لتحفظ لنا قوتنا وصحتنا الدائمة هذا وسيحتاج الطفل المولود إلى ثلاثة أشهر لاستكمال تكوين هذا النظام البيئي داخل جهازه الهضمي رغم أنه يبدأ في التكون فور الولادة حيث يلعب حليب الام وخصوصاً حليب المسمار الذي يرضعه الطفل بعد الولادة مباشرة الدور الأهم والحيوي في تكوين ذلك النظام . وفي غضون بضعة أيام بعد الولادة ما يلبث الحليب الذي يرضعه الطفل المولود حتى يكون طبقة مانعة على الجدار المبطن لأمعائه وهي الطبقة التي تشكل البيئة الأولية للبكتيريا النافعة لتنمو وتعيش وتتكاثر فيها حيث تقتات حليب المسمار الذي هو أول ما يفرزه صدر الأم ومن بعده حليب الأم العادي وكلاهما غني بالسكريات الأساسية ، وهذا وتساعد بكتريا الفلورا الجسم في مقاومة الكثير من مسببات الأمراض والتي قد تتواجد في محيط الطفل وتدخل إلى أمعائه مع الطعام .

إشارات الطفل طلباً للرضاعة :

يتغذى معظم الأولاد الذين يتمتعون بصحة جيدة عند الطلب أي حينما يشعرون بالجوع وقد وجد أن أفضل وقت للرضاعة هو عندما يكون طفلك مستيقظاً وعينه مفتوحتان وغالباً ما يمصص شفثيه متلهفاً للرضاعة وانتهيه الى الإشارات التي يبديها طفلك ليعبر عن احتياجه للرضاعة كمص يديه أو اصبعه أو قبضته أو يلحس شفثيه بلسانه .



الرضاعة من الثدي :

عندما يستيقظ طفلك في الليلة دعيه وحده لبعض الوقت فيما أن يستيقظ تماما أو يعاود نومه فستسمعين أو ترين عندئذ الفرق بين إشارات نعاس ينقصها الحماسة وإشارات متلهفة تصرخ قائلة : « أنا فعلا مستيقظ أطعميني أرجوك »

فالطفل النعسان لن يأكل كثيرا وسينام بعد قليل ليستيقظ جائعا مرة أخرى بعد وقت قصير أما إذا شعرت بان طفلك بحاجة للمساعدة حتى يستيقظ ليأكل فقمي بتغيير حفاظته واجلسيه أو تكلمي إليه وقد يساعدك أيضا غسل وجهه بقطعة قماش دافئة ورطبة كما يمكنك أيضا أن تكلمي وتداعبيه أثناء إرضاعه ليرفائه مستيقظا إذا ما كان ذلك ضروريا.

وقد يشعر بعض الأطفال من جهة أخرى بالانزعاج من الكلام والمداعية أثناء إطعامهم حتى إنهم قد يفلتون فهمهم ببساطة وقد يعاودون نومهم من جديد فالنوم بالنسبة إليهم هو أسهل وسيلة لإيقاف الضجة والإزعاج من حولهم لذا يفضل دائما إطعامهم في غرفة هادئة وخافتة



الضوء والاكتماء بالنظر إليهم يحب وعليك أن تتجنبي إطعام طفلك في مكان صاخب أو حيث يكون صوت جهاز التلفزيون مدويا .

ويجب أن تكوني أنت وطفلك مرتاحين أثناء الرضاعة لذا عليك أن تختاري وضعية تريحكما معا وتأكدي أن طفلك دافئ وجسمه حاف وحفاظته نظيفة واحرصي دائما على اختيار مكانا ملائما لإطعامه حيث يستطيع طفلك أن يشعر بحبك وحنانك وتشجيعك له فهو يحتاج أن يتعرف عليك ويقترب منك أكثر اثناء الرضاعة ويتم ذلك بالتركيز معا على عملية الرضاعة فقط .

وبغض النظر عن حجم ثديي الأم أو حجم الطفل نفسه نجد أن كمية حليب الأم المتوفرة للرضاعة إنما تتبع قاعدة العرض والطلب بمعنى أن معظم الأمهات المرضعات يستطعن إدرار الكمية الكافية من الحليب التي يحتاجها الطفل ولكن على الأم المرضعة أن تعلم ما تأكله من طعام أو مواد غذائية سيمر حتما الى طفلها عبر الحليب وقد يكون من بينها بعض المواد الضارة للطفل يجب على أم تجنب أكلها كما يجب على الأم المرضعة أن تتجنب التدخين وعليها أن تستشير طبيبها بخصوص المشروبات المحتوية على مواد منبهة مثل الكافيين وكافة الأدوية المتداولة بما فيها تلك المتوفرة بالصيدليات بدون وصفة طبية .

وكلما كانت نيتك الجسدية صحية وكلما ازداد ما تتناوله من أطعمة صحية حتى اثناء حملك وبعد الولادة وكلما تناولت المزيد والمزيد من السوائل لإطفاء عطشك وكلما حرصت على الظود الى الراحة التامة قدر المستطاع وكلما قمت بإرضاع طفلك بشكل متكرر كل ساعتين أو ثلاث على الأكثر كلما ساعدك ذلك في تأمين دقيق كامل وتام من حليب الأم الهام جدا لطفلك خلال السنة أشهر الأولى من الرضاعة بعد الولادة.

الرضاعة المريحة

من المهم أن تختاري وضعية مريحة جداً لك ولطفلك أثناء الرضاعة ، فيجب أن يكون ظهرك مسنوداً بشكل جيد وأن تسندي ظهر طفلك كذلك براحتيك جيداً ويجب أن يكون طفلك في وضع مواجه لثديك ليرضع منه بسهولة دون حاجة لتحريك رأسه ولكي يتمكن طفلك من امتصاص الحليب بشكل مباشر وفعال يجب عليك أن تبقي حلقة الثدي والمنطقة الداكنة من حولها داخل فم الرضيع قدر المستطاع .

ويحتاج معظم الأطفال أن يرضعوا من ٨ إلى ١٠ مرات كل ٢٤ ساعة خلال الأسابيع الأولى من ولادتهم أي بمعدل رضعة كل ساعتين أو ثلاث ساعات على الأكثر ولكي يستمر طفلك في زيادة وزنه بشكل طبيعي مع كل رضعة ، لا تدعيه ينام لأكثر من ٥ ساعات بدون طعام أو أطعميه من كلا الثديين في كل وجبة وعندما تشعرين انه قد فقد اهتمامه بالثدي الاول بعد حوالي ١٠ إلى ١٥ دقيقة توقفي عن إرضاعه وحاولي مساعدته على التجشؤ قبل ان تقدمي له ثديك الآخر .

وبعد انتهاء الرضاعة ، دعي ثديك في الهواء لدقائق حتى يجفان عند الحاجة ويمكنك استعمال ضمادات الثدي للحفاظ على جفاف الحلمتين بين فترات الإرضاع.

التجشؤ:

يساعد التجشؤ طفلك على التخلص من الهواء الذي يتسرب إلى معدته أثناء عملية الرضاعة ويجب أن يتمكن طفلك من التجشؤ مرة أو مرتين أثناء الرضاعة أو بعد انتهاء عملية الإرضاع وذلك بحمله فوق كتفك في وضع مستقيم أو بوضعه على حجرك بشكل يكون فيه وجهه إلى أسفل كما يمكنك القيام بذلك بضمه إلى حضنك بشكل مستقيم سائداً صدره ورأسه بيدك ثم رتي على ظهره برفق لدقيقة أو دقيقتين تقريباً حتى يتجشأ وإن لم يشعر طفلك بالحاجة إلى التجشؤ فلا تلحي عليه .

أوقات الرضاعة اليومية:

يجب أن تختاري أوقات الرضاعة لطفلك بشكل مرن يسمح له أن يتغذى كلما شعر بالجوع فحديثو الولادة يحتاجون الأكل كل ساعتين أو ثلاث ساعات نهاراً وليلاً بينما يمكن للأطفال الأكبر سناً أن ينتظروا (٤ أو ٥ ساعات) دون طعام بين الوجبات في حين ينصح الأطباء بإرضاع الطفل في أسبوعه القليلة الأولى عند طلبه وكلما بدت عليه علامات الجوع ولكن يجب عليك مع النمو التدريجي لطفلك أن تفرصي توقيتاً أكثر انتظاماً لرضاعته .

وقد يستغرق ذلك منك من ٦ إلى ١٠ أسابيع لتنظمي وقت الرضاعة والنوم لطفلك حتى يستقر على



توقيت يومي منتظم يمكنك الاعتماد عليه حتى إذا بلغ طفلك ٣ أو ٤ أشهر من العمر فستدركين عندئذ بسهولة متى يريد أن يستيقظ ومتى يريد أن يلعب أو يأكل . ويجب ملاحظة أن تكرار الرضاعة بلا سبب قد يكون متعباً لطفلك ومراعاة أن توقيت وجبات الرضاعة الذي ستعتمدينه لتغذية طفلك سوف يؤثر بالضرورة في نمط نومه ونومك أنت أيضاً لذا عليك استغلال أوقات خلود إبنك للراحة كي تأخذي قسطاً كافياً من الراحة .

وبينما يخلد بعض الأطفال للنوم بمجرد إشباع حاجتهم للرضاعة يرغب آخرون في مص إبهامهم أو أصابعهم بشكل متواصل ، بما يعني أن حاجة هؤلاء الأطفال للمص تزيد عن حاجتهم للطعام . البكاء هو الوسيلة الأساسية لتعبير الطفل عن شعوره بالجوع إلا أنه قد يدل على أسباب أخرى فإذا بكى طفلك عرضياً بعد اقل من ساعتين من إطعامه مثلاً فابحثي أولاً عن أسباب أخرى لبكائه قبل إطعامه من جديد مثل ابتلال حفاضته أو تركه في وضعية غير مريحة .



الرضاعة الليلية :

يستمر أغلب الأطفال في طلب وجبة من الرضاعة الليلية بعد تخطيمهم سن ٣ او ٤ اشهر حتى وان كانت صحتهم سليمة ووزنهم طبيعياً وقد تمتد حالات احتياج الطفل للرضاعة الليلية إلى ما بعد الشهر السادس

أما إذا كان طفلك ممن يستيقظون أثناء الليل بانتظام طلباً للرضاعة فبإمكانك عندئذ تركه يبكي لبضعة دقائق حتى تتحققتي من أنه مستيقظ تماماً وجوعان بالفعل .

من المهم هنا أن توفر لطفلك فراشاً وغطاءً خاصين به ودمية صغيرة محشوة ليشعر بالأمان والراحة أثناء النوم كما يجب عدم ترك طفلك ينام بأي حال من الأحوال وزجاجة الرضاعة في فمه فقد يذتق من جراء ذلك وإذا كانت أسنانه قد بدأت في الظهور فقد يؤدي ذلك الى تسوس غير مرئي بأسنانه .

الأغذية الإضافية:

إذا اضطرت الأم لإعطاء طفلها وجبات إضافية منتظمة أثناء غيابها فيمكنها اللجوء أولاً إلى شفط كمية من حليبها ووضعها مسبقاً في زجاجة ومن ثم تقوم بحفظها في البراد إلى حين الحاجة إليها كما أن بإمكانها اللجوء عندئذ لإعطائه تركيبة خاصة ومناسبة من حليب الأطفال الرضع للتغذية الإضافية .

حليب الأم المشفوط أو التركيبة الخاصة بالأطفال الرضع

تستطيع الأم أن تحافظ على كامل إنتاجها من حليب الثدي إذا ما عمدت إلى شفطه كلما أصرت على عدم إرضاع طفلها أي وجبة لأي سبب وعندما تقرر الأم أن تعطي طفلها وجبة غذاء إضافية فالحل الأمثل هو أن تقوم بشفط حليبها وحفظه لتستطيع عندئذ اللجوء بثقة إلى استعمال تركيبة حليب خاصة بالأطفال الرضع مدعمة بالحديد والبروتين لتغطي احتياجات طفلها الغذائية .
وإذا ما كان طفلك يعاني من الحساسية لحليب البقر (مثل الاضطراب المعوي أو الغازات أو التراجع أو الاسهال) فقد ينصحك الطبيب بإعطائه تركيبة من بروتين الصويا المدعمة بالحديد أو تركيبة هيدروليبسات



التغذية

من زجاجة الرضاعة :



إذا قررت أو اضطررت إلى عدم إرضاع طفلك من الثدي خلال العام الأول من ولادته أو إضطررت للغياب في أوقات رضاعته وتعذر عليك توفير ما يكفي من حليبك بتركيبة خاصة من حليب الأطفال الرضع والمدعمة بالحديد خيار ثانٍ بعد استشارة طبيبك لاختيار تركيبة الحليب المناسبة والتي تحتوي على الكمية الصحيحة من الحديد ونسب متوازنة من البروتينات والنشويات والدهون والفيتامينات والمعادن كما يجب أن تحتوي على المستويات المطلوبة من النوكليوتيدات بنسب مماثلة لتلك المتوفرة في حليب الأم حتى ينمو طفلك بشكل مماثل للأطفال الذين يتغذون على حليب الأم الطبيعي .

وتنصح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال الأمهات بعدم استعمال حليب البقر الكامل الدسم ولا التركيبات غير المدعمة بالحديد في تغذية الأطفال خلال العام الأول من عمرهم ، وعلى الأهل أن يتبعوا تعليمات الطبيب حول الطريقة الصحيحة لإطعام الأطفال الرضع بواسطة زجاجة الرضاعة ولاختيار نوع الحليب المناسب وكميته حسب ما يحتاجه الطفل ولتحديد عدد المرات التي يجب إطعامه منها لضمان نموه وتطوره بشكل طبيعي كما سيتابع الطبيب مع الأم برنامج الطفل الغذائي وكافة التعديلات التي سيدخلها عليه لتحقيق الهدف المرجو من نمو وتطور مستميرين .

شكل وزجاجة الرضاعة وتركيبات الحليب :

رغم توفر تركيبات حليب الأطفال في الأسواق على شكل مسحوق أو سائل مكثف أو سائل جاهز للتقديم إلا أن معظم الأمهات اللواتي يستبدلن حليبهن بالتركيبة الخاصة للأطفال الرضع تفضلن استعمال هذه التركيبات على شكل مسحوق فبذلك يمكنهن التحكم في الكمية المطلوب تحضيرها من المسحوق لوجبة إطعام واحدة فقط مما يمنع أي إهدار للكمية المستخدمة من الحليب ولكن يجب إتباع نصائح الطبيب لاختيار الشكل المناسب للطفل وكذلك اتباع الإرشادات المبينة على كل عبوة لمعرفة كيفية تحضير الوجبة للطفل .

وعلى الجانب الأخر نجد أن شكل الزجاجة الرضاعة والحلمة التي يرضع منها الطفل لهما دور مهم في تقبل الطفل للتركيبة المقدمة له ، فبينما يقبل بعض الأطفال أن يرضعوا من حلمة الزجاجة بسهولة سيقاوم آخرون هذه الحلمة لاختلافها عن حلمة الثدي ومنهم من يحتاج لبعض التشجيع وقد يتقبل بعض الأولاد أنواعاً معينة من حلمات الزجاجات بسهولة أكثر من أنواع أخرى حسب حجمها وشكلها لذا ينصح بتجربة عدة أنواع من الحلمة قبل الاستقرار على أحدها .

إما إذا كان الطفل يستعمل اللهاية فإن اختيار زجاجة ذات حلمة لها نفس شكل حلمة اللهاية وقساوتها قد يكون هو الاختيار الأفضل أو الأسهل للطفل ليعتاد عليها وعليك ان تقديم الزجاجة وحلمة الزجاجة الي طفلك عندما يكون مرتاحاً ومزاجه جيد مع الحرص على حمل الطفل ولمسه والتكلم معه أثناء الرضاعة لان ذلك سوف يسهل تكيفه مع الزجاجة .

البء باستعمال الكوب :

سواء كان الطفل يتغذى من حليب أمه أو من تركيبة حليب خاصة بالأطفال ومدعمة بالحديد أو غير ذلك من خلال السنة الأولى من حياته فسوف يتمكن من الشرب من كوب مزود بمسكتين بحلول الشهر الثاني عشر أو الخامس عشر من عمره وتتوفر منه أشكال متعددة ثلاثم استخدام الأطفال في هذا العمر ، وقد وجد أن شرب الطفل للعصائر أو تركيبات الحليب الخاصة بالأطفال الرضع أو غير ذلك من الكوب بدلاً من زجاجة الرضاعة يساعد على وقايتة من تسوس الأسنان .
وينصح بقطاع الطفل عن استعمال زجاجة الرضاعة في سن (١٢-١٥ شهرا) لان فطامه عنها في هذه السن أفضل وأسهل من فطامه في سن أكبر ، وذلك قبل أن يتعلق الطفل بزجاجته ، ثم ابدئي بتقديم الكوب لطفلك تدريجياً عندما يبلغ الشهر السادس واحملي الكوب بيدك واجعليه يشرب منه جرعات صغيرة ثم دعيه يتولى ذلك بنفسه وابدئي بعد ذلك بتقليص عدد الوجبات التي يتناولها من زجاجة الرضاعة وزيادة عدد الوجبات التي يتناولها بواسطة الكوب .
فإذا أصر طفلك أن يستعمل زجاجته للرضاعة قبل النوم بسبب شعوره بالراحة وليس لسد جوعه فيمكنك تعليمه كيفية الشعور بالأمان بوسائل أخرى كان تقرئي له قصة أو تروي له حكاية يحبها أو غطاء يشعره بالأمان . ولكن لا تدعيه ينام وحلمة الزجاجة في فمه فقد يكتنق بسببها وقد تؤذي أسنانه في إصابتها بالتسوس .



الحساسية للحليب :

تتسبب حساسية بعض الأطفال لحليب البقر بالذات في حدوث عوارض جانبية متنوعة تشمل الطفح الجلدي أو البراز الرخو أو ترجيع الأكل أو الاضطرابات المعوية وغيرها وقد تحدث هذه العوارض منفردة أو مجتمعة في وقت واحد ومن مثل هذه الحالات سيحتاج الأطفال لتركيبة خاصة خالية من بروتين حليب البقر كتركيبة بروتين الصويا المعدة خصيصاً لتلبية حاجات الأطفال الرضع الغذائية تماماً مثل التركيبات المعدة من حليب البقر أو مثل حليب الأم .
استشيري طبيب طفلك في اختيار التركيبة الملائمة لطفلك فهو أفضل من يقرر تغذيته بواسطة تركيبة خاصة ضد التحسس من بروتين البقر مثل تركيبات مستمدة من بروتين الصويا البديلة والتي توفر النمو أو التطور الطبيعي للطفل .
ومع نمو طفلك ، سينصحك الطبيب بالمأكولات التي يمكن اضافتها لنظام وجباته الغذائية وتلك التي يجب تجنبها ، و إذا كان طفلك حساساً لبروتين حليب البقر وبروتين الصويا معاً ، فيستطيع طبيب طفلك أن يوصي عندئذ باستعمال تركيبة من هيدروليبسات البروتين .

المأكولات الجامدة :

سيعلمك طبيب طفلك بموعد بدء تناول حبوب الأطفال المغذية والمأكولات المهروسة المخصصة لهم أو أية أغذية أخرى تبعاً لاحتياجات طفلك الشخصية وسوف تزود هذه المأكولات الجامدة بالطاقة والمواد المغذية التي يحتاجها بنكهات متنوعة وجديدة وتمهد لمرحلة الانتقال فيما بعد إلى كافة أنواع المأكولات الأخرى

ووفقاً لتوصيات لجنة التغذية في الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال فإنه لا حاجة لإطعام الأطفال مأكولات جامدة بعد ٦ أشهر ، فلن يتبين قبل هذا العمر التناسق الكافي لدى الطفل بين حركات لسانه وبلعه والذي يسمح بتناول الطعام بالملعقة كما سيكتسب الأطفال في تلك السن القدرة على التعبير عن اكتفائهم من الطعام فيميلون برؤوسهم إلى الورااء مثلاً أو يستديرون بعيداً عن مصدر الطعام .

كما يجب عدم تعود الأطفال على تناول ما يفوق حاجتهم فقد يسبب بعض الآباء والأمهات الذين يصرون على ان يتناول الأطفال النقطة الأخيرة من زجاجة الإرضاع أو أخر ملعقة من الصحن ، التخممة للأطفالهم ويفضل التركيز على نوع واحد من المأكولات الجديدة في كل فترة وخاصة للأطفال الذين يعانون من مشاكل الحساسية .



أنواع المأكولات :

هناك عدة أنواع من الأغذية الهامة مثل الحبوب والنشويات والسكريات والحديد والفيتامينات والتي يمكن مزجها مع حليب الأم المشفوط ومع التركيبة الخاصة بالأطفال الرضع او مع العصير أو الماء وهناك أيضاً الخضروات بأنواعها والتي هي مصدر جيد للنشويات والبروتين والفيتامينات والمعادن غير أنها تحتوي بشكل عام على عدد أقل من السعرات الحرارية ومنها الجزر والبالازة والبطاطا الحلوة المهروسة المعدة للأطفال وكلها أصناف متوفرة في كل مكان .

ويجب أن تتجنبى إضافة أصناف جديدة لطفلك بشكل متسرع بل انتظري عدة أيام للفصل بين تقديم كل صنف وآخر وقدمي لطفلك صنفاً واحداً من الخضار في كل مرة بدلاً من الخليط كخليط الجزر والبالازة .

وهناك أيضاً الفاكهة بأنواعها وهي من الأكلات المحببة لدى الأطفال كما أنها مصدر جيد للسعرات الحرارية ولفيتامين ج بالذات وغالباً ما تتوفر في صورة تفاح مهروس أو موز أو إجاص أو خوخ معد خصيصاً للأطفال أو غيرهم من الفواكه المهروسة وهي أفضل لطفلك كثيراً من الحلويات التي تحتوي على كمية كبيرة من السكريات والتي قد تزود طفلك بكمية تزيد عن حاجته من السعرات الحرارية ،

كما يمكن استعمال عصير الفاكهة في صورة سائل يمزج مع الحبوب أو الاغذية الأخرى .
تنصح التوصيات الحديثة بعدم تقديم مثل هذه العصائر في زجاجة الرضاعة لأن العصير يتجمع حول الأسنان الأمر الذي يؤدي إلى تسوسها لذا يفضل تقديمها عندما يتمكن طفلك لاحقاً من تناول الطعام بواسطة الكوب أو المعلقة .

ومن المهم أيضاً تحديد كمية العصير التي يشربها الطفل فالإكثار منها يقلل من تناوله للأطعمة الهامة وقد يؤدي ذلك لإصابته بالإسهال ويمكنك تقديم اللحوم القليلة الدهون بصورة مهروسة كلحم الدجاج ولحم البقر وكبد البقر فهي غنية بالبروتين او الفيتامينات والمعدان .

ولك أن تختاري بين أطعمة الأطفال المهروسة السابقة التجهيز أو أن تعديها بنفسك بالبيت لتقديمها لطفلك بالمعلقة أو على شكل أصابع أو قطع صغيرة من الموز أو اللوبياء الخضراء المطبوخة او شرائح صغيرة من الخبز المحمص أو التوست أو البسكويت ليتناولها بنفسه بعد أن يتمكن من الجلوس بمفرده ليحرب الأكل دون مساعدة .

ومن الضروري في تلك المرحلة الحذر من أن يخلق طفلك بالطعام حيث يواجه الأطفال مخاطر جسيمة عندما يبدؤون بتناول أطعمة الكبار لأن شكل بعض المأكولات وحجمها يجعلان منها خطراً على الأطفال والأولاد والصغار . لذا يتوجب عليك أن تحذري أشد الحذر قبل إعطائه المأكولات الكروية الملساء وأنواع السجق من اللحوم المصنعة والحلويات القاسية والفوشار والفستق والعنب وقطع التفاح وقطع الجزر الكبيرة وبعض المأكولات الأخرى التي يمكن أن تعلق أو أن تبقى في حلقه لتعرضه للاختناق الذي يحصل بسرعة كبيرة ويستلزم منك العناية الفائقة والتدخل الفوري ..



أخطار بعض الأغذية .

يجب ألا يترك الأطفال الصغار وحدهم بتاتاً أثناء تناولهم للطعام بغض النظر عن سنهم أو مهاراتهم الشخصية لأن كافة الأطعمة حتى الأمنة يمكن أن تتسبب في اختناق الطفل في لحظة ، كما يجب ألا يسمح للأطفال باللعب أو الجري أثناء مضغهم للطعام حتى لا يتعرضوا للاختناق ولو بشكل عرضي وهناك بعض الأطعمة التي قد تسبب خطراً لحظياً عند تناولها مثل خطر الاختناق عند تناول حبات الفوشار أو خطر تحسس الجسم بشدة عند تناول بعض الأطعمة لفترة أطول من الزمن مع استمرار تناولها كالأطعمة الغليظة التغذية أو تلك التي تسبب السممة والبدانة أو تلك التي تتسبب في أمراض مزمنة مع مرور الوقت كالسكريات والدهون المضرة .

أخطار فورية تستدعي الانتباه إليها :

قد يعاني طفلك من عدم احتمال مهارات المضغ والبلع لديه
قد يفتقر طفلك الى احتمال أسنانه الضرورية للمضغ .
قد يكون طفلك شديد التحسس من أطعمة معينة .
قد تحتوي بعض الأطعمة على ميكروبات خطيرة .

لتجنب خطر الاختناق أثناء الأكل :

- تجنب إعطاء طفلك أطعمة صلبة أو كروية الشكل لتجنب خطر انحصارها في احد المسالك الهوائية الضيقة برئتيه .
- الأمثلة : حبات العنب كاملة والزبيب وحبات الفوشار والمكسرات وخلطات الاطفال من الحبوب

التحسس للأغذية :

- هناك بعض الأطعمة التي تميل أكثر من غيرها للتسبب في تحسس الجسم لدى الأطفال الصغار
- هناك بعض الأطعمة التي قد تسبب تحسساً يدهم مدى العمر .
- أطعمة تميل للتسبب في تحسس الجسم .
- قبل سن ثمانية شهور : اللحم وصفار البيض ومنتجات الصويا
- قبل سن تسعة شهور : الجبن واللبن الزبادي والحليب وبعض البقوليات .
- قبل سنة السنة : بياض البيض والسمك والطماطم والفراولة .

أطعمة التحسس المفرط :

- الشوكولاته والمأكولات البحرية ومنتجات الفستق .
- يجب تأخير تناول الأطفال لأطعمة التحسس المفرط لأطول فترة ممكنة .
- يجب الانتظار حتى بلوغ الطفل العمر المناسب المذكور لباقي أنواع الأطعمة .
- يجب توشي الحذر إذا كان عند عائلتك تاريخاً معروفاً بالإصابة بالتحسس من بعض الأطعمة .
- يجب أن تكوني حذرة عند تحديد التوقيت المناسب لإعطاء طفلك أحد الأطعمة الجديدة
- إذا أظهر طفلك تحسساً من أحد الأطعمة قبل بلوغ سنة السنة امتنعي عن إعطائه هذا النوع من الطعام فوراً ولا تجربي لاعطائه له مرة أخرى قبل مرور عدة أشهر أخرى
- يجب التنبه إلى أن الفستق والمأكولات البحرية يتسببان في أخطر أنواع التحسس الحاد .
- يجب عدم إعادة الأطعمة التي تسبب تحسساً شديداً لدى طفلك إلا تحت إشراف طبيب أطفال متخصص .
- تجنبني الأطعمة التي تتسبب في تحسس طويل المدى لا يزول مهما كبر سن الطفل .

نصائح طبية لتسكين آلام طفلك عند مرضه :

لحماية طفلك من هجمات الأمراض

- اغسلي يديه جيداً عدة مرات في اليوم
- تجنبني مشاركته لأي مريض في أدوات طعامه
- قومي بغسل الصحن والأدوات التي يأكل بها في ماء حار مشبع بالصابون
- لا تسمحني لأحد بالتدخين بالقرب من طفلك .

للتخلص من رشح الأنف والركام :




- ضعي قطرات قليلة من الماء المالح الخفيف داخل فتحي انفه ثم قومي بشفط السوائل المخاطية الخفيفة منهما بواسطة شفط مطاطي .
- قومي باستعمال جهاز تبخير نظيف وبارد ومرطب في غرفة طفلك لتنقية وترطيب الهواء من حوله وقد يساعد ذلك في تحرير ممرات التنفس لديه .

للتخفيف من احتقان صدر طفلك :

- يمكن ان يساعد القيام بأداء بعض تمارين العلاج الطبيعي لطفلك على اذابة بعض المخاط وبالتالي يسهل إخراجه من صدره مع الكحة .
- ضعي طفلك في وضع منكفئ على ركبتيك ثم قومي بالترتيب على ظهره بقبضة يديك قومي باستعمال جهاز تبخير نظيف وبارد ومرطب في غرفة طفلك لتنقية وترطيب الهواء من حوله وقد يساعد ذلك في تحرير ممرات التنفس لديه .





 www.moh.gov.sa  SaudiMOH  SaudiMOH  MOHPortal

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال بمركز معلومات الاعلام والتوعية الصحية

 8002494444

