



جامعة حماه

كلية التمريض

السنة الثالثة

المادة: تمريض صحة الطفل

## احتياجات الطفل الأساسية

## احتياجات الطفل الأساسية

احتياجات فسيولوجية:

## أولا التغذية:

الاحتياجات والمتطلبات الغذائية خلال مرحلة الرضيع:

1. السرعات الحرارية: يحتاج الرضيع في السنة الأولى من العمر إلى 100 سعر حراري/كجم من وزنه/يوم. كل 1.5 سم<sup>3</sup> من اللبن سواء لبن ثدي الأم أو البقري سيمد الجسم بسعر حراري واحد. خلال السنة الثانية من العمر سيحتاج الجسم إلى 70 سعر حراري/كجم من وزنه /يوم.

2. السوائل: 150 مل/كجم من وزنه يوميا.

3. العناصر الغذائية:

بروتين: 2 غ/كجم من وزنه يوميا.

فيتامين ث: 40 ملجم/كجم من وزنه يوميا.

فيتامين ب: 0.4 ملجم يوميا.

فيتامين د: 400 – 800 وحدة قياس عالمية يوميا.

فيتامين أ: 400 وحدة قياس عالمية يوميا.

الحديد: 10 ملجم يوميا.

كالسيوم: 0.5 جم يوميا.

فوسفور: 0.25 جم يوميا.

أنواع التغذية (الرضاعة) للطفل:

الرضاعة الطبيعية:

الرضاعة الصناعية:

الرضاعة الطبيعية:

♣ هي الأكثر ملائمة للطفل إذ تحتوي على جميع العناصر اللازمة للنمو وبصورة سهلة الهضم.

♣ يحتوي لبن الأم على جميع الفيتامينات الضرورية .

♣ تمد الرضاعة الطبيعية كلا من الأم والرضيع بالرضا العاطفي والنفسي بعكس ما يحدث بالنسبة

للرضاعة الصناعية.

فوائد الرضاعة الطبيعية:

فوائد للام:

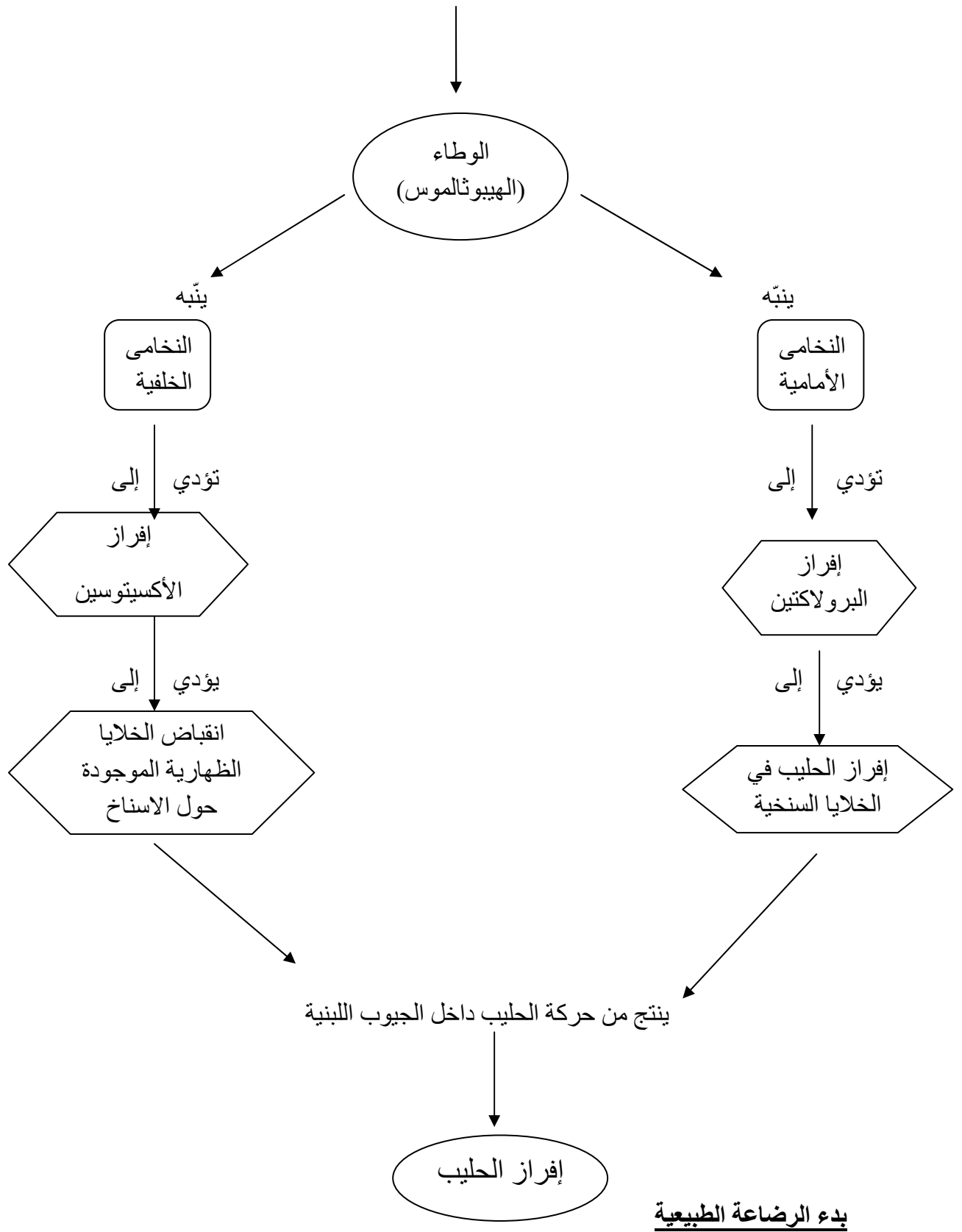
1. مص الطفل لثدي أمه يساعد على انقباض الرحم بعد الولادة مما يؤدي إلى توقف نزيف ما بعد الولادة وعودة الرحم إلى حجمه الطبيعي.
2. شعور الكثير من الأمهات بالرضا والسعادة في تغذية الطفل خلال الثدي.
3. تعمل الرضاعة الطبيعية على توفير الوقت.
4. تقوي العلاقة العاطفية بين الأم والطفل ولهذه العلاقة فوائد نفسية لكل منهما.
5. سهولة التناول واقتصادية حيث لا تحتاج إلى شراء لبن و لا تحتاج إلى تسخين أو تعقيم.
6. تقلل من معدل الإصابة بسرطان الثدي للسيدات وسرطان المبيض.
7. تساعد الرضاعة الطبيعية المطلقة منذ الولادة والرضاعة عند الطلب ليلا أو نهارا على تأخير التبويض ومنع الحمل في الـ 6 شهور الأولى في الأمهات اللاتي لم تحضن.

فوائد للطفل:

1. لبن الأم دافئ، دائما متواجد، معقم، متوازن لاحتوائه على البروتين، الكربوهيدرات، الدهون، فيتامينات، ولا يتكلف شيئا.
2. لبن الأم يسهل هضمه عن اللبن البقري لاحتوائه على بروتين سهل الهضم والتمثيل الغذائي بينما تحتوي الألبان الصناعية على بروتين Lactoglobulin. B والذي يسبب حساسية الصدر والجلد.
3. يعطي لبن الأم مناعة كبيرة ضد أمراض الطفولة حيث تتكون العناصر الوقائية للبن الأم من أجسام مناعية وكذلك الخلايا الليمفاوية وبالتالي يساعد على اكتمال جهاز المناعة للأطفال.
4. لبن الأم متاح ومتوفر في كل الأوقات.
5. يكون الطفل اقل عرضة للإصابة بأمراض الجهاز الهضمي، فقر الدم، نقص الفيتامينات.
6. يكون الطفل اقل عرضة لاكتساب العدوى من المنزل عندما تكون النظافة غير متوفرة.
7. يشعر الطفل بالأمان خلال الالتصاق المباشر بالأم حيث أن له تأثير على نفسية الطفل ونموه.

يمص الطفل مع وجود منبه آخر مثل البكاء واللمس

منعكس المص



- تناول الغذاء المتوازن والسوائل مع الراحة الكافية الجسدية والنفسية يَمَكِّن الأم من تأمين احتياجات الطفل الغذائية خلال 4-6 أشهر الأولى من العمر
- يوضع الطفل على ثدي الأم بعد نصف ساعة من الولادة.
- اللبأ يفرز خلال 2-4 أيام من الولادة وهو سائل اصفر يحتوي على كمية عالية من البروتين كما يحتوي على فيتامين (أ) والمعادن، وأقل في الدهون والكاربوهيدرات عن لبن الأم.
- اللبأ سهل الهضم له تأثير ملين ويحتوي أجسام مضادة.

### طريقة الرضاعة الطبيعية :

- 1- يجب غسل الثدي يوميا
- 2- يجب أن تكون الملابس فضفاضة فوق منطقة الصدر ونظيفة.
- 3- غسل اليدين قبل الرضاعة
- 4- تجلس الأم في وضع مريح(وضع الجلوس- النوم على جنب واحد) ويحمل الطفل في وضع نصف الجلوس مع تثبيت رأس الطفل في انحناء ذراع الأم مع الأخذ في الاعتبار أن تكون اليد الأخرى حرة لتثبيت الثدي والحلمة وللتحكم في نزول اللبن.
- 5- يجب أن يكون الطفل جائع- جاف – توضع الحلمة والهالة داخل الفم وذقن الرضيع وطرف أنفه ملامس للثدي والشفاه منفرجة إلى الخارج.
- 6- يمسك الثدي بأصابع اليد الحرة مع الضغط الخفيف للمساعدة في نزول اللبن.
- 7- يوضع الطفل في وضعية يستقيم بها ظهره كي يتم تجشؤه.
- 8- يجب أن تتم كل رضعة من الثديين بواقع من 5 – 10 دقائق من كل ثدي وان يكون وقت الرضعة الكلي 20 دقيقة من الثديين معا.
- 9- بعد انتهاء الرضاعة يوضع الطفل في فراشه على جانبه الأيمن أو على بطنه لتسهيل تفريغ المعدة

### **توجد طريقتين للرضاعة:**

1. الرضاعة حسب الطلب: إرضاع الطفل كلما رغب في ذلك.
  2. نظام الساعة: إرضاع الطفل كل 3 ساعات.
- يجب أن يعتمد نظام الرضاعة على متطلبات الطفل حيث أنه عندما تفرغ المعدة يجد الطفل الرغبة في الرضاعة. ويفضل الرضاعة عند الطلب لأنها تفي باحتياجات الطفل وتقلل من مشكلات الثدي.

الجدول المنتظم يبدأ عادة من نهاية الشهر الأول من حياة الطفل في معظم الأطفال (3 - 4) ساعات. ومعظم الأطفال يتم إشباعهم عن طريق 6 - 8 وجبات في اليوم خلال نهاية الأسبوع الأول من حياة الطفل.

### معايير كفاية الرضاعة الطبيعية :

- ① يكون الطفل هادئ.
- ① ينام الطفل جيدا 2- 4 ساعات بعد الوجبة.
- ① يكون براز الطفل عادي ولا يوجد إمساك.
- ① يخرج كمية طبيعية من البول.
- ① تكون زيادة وزن الطفل طبيعية.

### معايير عدم كفاية الرضاعة الطبيعية :

- ① بكاء الطفل أثناء وبعد الرضعة.
- ① يبقى الطفل على الثدي فترة طويلة (نصف إلى ثلاث أرباع الساعة)
- ① عدم النوم أو النوم لفترة قصيرة.
- ① ابتلاع الهواء الذي يؤدي للمغص و الإقياء.
- ① إمساك أو إسهال.
- ① زيادة وزن قليلة أو غير منتظمة يليه ثبات وزن ومن ثم فقدان وزن.
- ① قلة كمية البول.
- ① اختبار الوزن واختبار الوجبة يدل على عدم كفاية الرضاعة.

### أسباب إخفاق الرضاعة الطبيعية:

- أخطاء في طريقة الرضاعة.
- عوامل خاصة بالأم مثل عمل الأمهات، عدم الراحة، الضغط العاطفي، عدم كفاية الغذاء، تشقق وعدي حلمات الثدي، دخول الحلمات للداخل.
- الاضطرابات الجسمية للطفل مثل عيوب خلقية فموية، انسدادات الأنف.

### الصعوبات التي تواجه الأم في الرضاعة الطبيعية:

معظم السيدات قادرات جسما على إعطاء التغذية عن طريق الثدي لأنهن يكتسبن تشجيعا كافيا من شخص ذو خبرة (كعضو في العائلة أو ممرضة) وذلك من أجل طفل كامل النمو.

الصعوبات الخاصة بالأم	الصعوبات الخاصة بالرضيع
§ سحب أو تقلص الحلمة.	§ ضعف المص.
§ تشقق الحلمة.	§ طفل ناقص الوزن.
§ احتقان الثدي.	§ الشفة الأرنبية.
§ التهاب الثدي.	§ اليرقان.
§ خراج الثدي.	§ العيوب الخلقية.

الصعوبات الخاصة بالطفل:

### 1. نقص النمو:

تعتمد قدرة الطفل الخديج على الرضاعة الطبيعية بدرجة كبيرة على درجة نموه وحالته الصحية التي تحدد مدى قدرته على الامتصاص. بعض الأطفال الخدج يصبحون أقوى بعد فترة قصيرة من الوقت، لذلك لا بد من إرشاد وتشجيع الأمهات على إرضاع أطفالهن من الثدي خلال هذه المرحلة. المحافظة على اللبن وإدراره وذلك بعصر الثدي سواء باليد أو الشفط. إعطاء لبن الأم للأطفال وذلك عن طريق القطارة أو من خلال أميوبة المعدة.

### 2. الشفة الارنبية وانشقاق سقف الحلق:

معظم الرضع الذين يعانون فقط من انشقاق الشفة من الممكن أن يتعلموا الرضاعة الطبيعية. الرضع الذين يعانون من انشقاق سقف الحلق يكونون عادة غير قادرين على مص ورضاعة الثدي ويأخذون لبن الثدي عن طريق الرضاعة الزجاجية وبحلمة خاصة.

### 3. اليرقان:

بالرغم من أن رضاعة الثدي تكون أحيانا مصاحبة لليرقان في الرضع إلا أن اليرقان لا يمنع من الرضاعة الطبيعية. تخرج بعض الأمهات مع لبن الثدي مادة تتعارض مع عملية بناء البليروبين وينتج عنها اليرقان.

إذا وصل مستوى البليروبين إلى 15 - 16 مل ، ينصح الطبيب بوقف الرضاعة الطبيعية لمدة يوم أو اثنان كاختبار للبن الأم ثم تعاد الرضاعة الطبيعية مرة أخرى بدون مشاكل.

### 4. عيوب خلقية:

تؤدي الاضطرابات القلبية إلى تعب الرضيع ولذلك تكون الرضاعة مجهدة له لذلك تقوم بعض الأمهات بسحب اللبن من الثدي وإعطائه للرضيع عن طريق الرضاعة الزجاجية.

الصعوبات الخاصة بالأم:

### 1. انسحاب أو تقلص الحلمة للداخل:

يصعب على الرضيع أن يمسك بالحلمة ويجذبها ناحية فمه إذا كانت الحلمة غير مكتملة النمو أو صغيرة جدا أو غير بارزة. لذلك يجب العناية بالثدي قبل الولادة بعمل مساج وتدليك لمنطقة ما حول الحلمة باستخدام إصبعين من أصابع اليد في حركة شبيهة دائرية لشد وجذب الحلمة وذلك من أجل انتصابها بشرط عدم وجود تاريخ مرضي سابق للام خاص بالإجهاض. وبالمثل يمكن عمل ذلك بعد الولادة، ويمكن للام سحب اللبن من ثديها وإعطاؤه للرضيع عن طريق الرضاعة.

### 2. الحلمة المتشققة:

#### سببها:

- + عدم دخول كمية كافية من الحلمة والمنطقة المحيطة بها إلى فم الرضيع.
- + مص الرضيع للحلمة بعنف.
- + شفط اللبن بشدة بواسطة مضخة اللبن.

### منع تشقق الحلمة: Prevention

- ♣ التأكد من أن الرضيع يأخذ جزء كافي من منطقة ما حول الحلمة داخل فمه أثناء الرضاعة.
- ♣ عدم شد الحلمة بعنف من فم الرضيع.
- ♣ فتح فم الرضيع بوضع إصبع الأم في جانب فم الرضيع قبل جذب الحلمة منه.
- ♣ غسل الحلمة بالماء وتجفيفها جيدا.

### معالجة تشقق الحلمة: Management

- المنطقة باللانولين أو شاش فازلين.
- غسل الثدي قبل الرضاعة.
- إذا أصبح الثدي محتقنا يوقف إرضاع الرضيع لرضعة أو اثنتان ويسحب اللبن من الثدي ويعطى للرضيع.

الامتلاء الزائد للثدي باللبن (احتقان الثدي):

هي مشكلة عامة تحدث كثيرا على اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة وفي هذه الحالة يمتلئ الثدي و يحتقن ويصبح مؤلم.



منع حدوث احتقان الثدي:

- البدء المبكر بالرضاعة الطبيعية والرضاعة المتكررة عند الطلب مع الإفراغ الكامل للثدي وهذا يمنع حدوث احتقانه.
- لبس حمالة ثدي مناسبة.

علاج احتقان الثدي:

- تكرار شفط الثدي وإفراغه تماما (سواء يدويا أو بالشفط).
- عمل كمادات دافئة قبل الرضعة مباشرة وكمادات باردة بين الرضعات للحد من الألم.
- قد يصف الطبيب أقراص استيلبسترون 1 Stilbesterol 1 ملم بالفم كل 4 ساعات لمدة 3 – 4 أيام. ولكن منع استخدامها الآن لأضرارها على الأجنة الإناث.

التهاب الثدي:

منع التهاب الثدي:

يمنع ذلك بواسطة تغذية الرضيع عن طريق "عند الطلب أي كلما رغب الرضيع في الرضاعة".

علاج التهاب الثدي:

- ✚ وقف الرضاعة الطبيعية إذا كان الخراج بالقنوات اللبنية لمدة 48 ساعة حتى يمكن السيطرة على الميكروب، وتستمر الرضاعة الطبيعية من كلا الثديين إذا كان الخراج تحت الجلد.
- ✚ استعمال المضادات الحيوية والمسكنات وخافضات الحرارة.
- ✚ عمل كمادات دافئة على الثدي.
- ✚ شفط وإفراغ الثدي من اللبن لدى كل رضعة وإعطاء الرضيع اللبن عن طريق الملعقة أو الفنجان.
- ✚ قد يعالج الخراج جراحيا.

## الرضاعة الصناعية

الحالات التي تتطلب استخدام الرضاعة الصناعية

- 1- وفاة الأم.
- 2- العمل خارج المنزل (رضاعة إضافية) Supplementary Feeding
- 3- عدم كفاية حليب الأم (رضاعة مكملة) Complementary Feeding.

4- أطفال الملاجئ.

5- التوائم

6- الأمراض الحادة للام مثل تسمم الدم، الصرع، الدرن في حالته النشطة، الحمى التيفودية، الأمراض العصبية الشديدة، عدوى بعد الولادة.

7- صعوبة وتعثر الرضاعة من الثدي.

### أنواع الرضاعة الصناعية :

أ- **رضاعة بديلة Substitutive Feeding :**

لا يعطى الحليب عن طريق الثدي بل بالرضاعة (القارورة) فقط.

ب- **يعطى الثدي والرضاعة معا :**

رضاعة إضافية Supplementary Feeding : تعطى الرضاعة كبديل لرضعه أو أكثر في حالات معينة عندما تكون الأم عاملة. أي تعطى ثديها فقط لتغذية الوليد، ثم في الرضعة التالية تعطى الرضاعة فقط.

رضاعة مكملة Complementary Feeding: تعطى الرضاعة للمولود لتكمل رضاعته بعد رضاعة الثدي ، أي تعطي الأم الثدي أولاً ثم تكمل بالرضاعة (في نفس وقت الرضعة).

مخاطر الرضاعة الصناعية:

« المجاعة Starvation:

يعتبر اللبن الجاف غالي الثمن و لا تضع الأمهات كمية كافية من اللبن الجاف على الماء، وينتج ذلك لبن مخفف يأخذه الوليد مما قد يسبب له سوء تغذية (Marasmus).

« العدوى Infection:

تنمو الكائنات الدقيقة المرضية سريعاً في اللبن عندما يكون غير مبرد أو مثلج، كما تنمو أيضاً في الجو الدافئ في الرضاعات الزجاجية الغير نظيفة، ويعتبر الغليان أفضل وسيلة للقضاء على مثل هذه الكائنات المرضية.

« صعوبة الهضم (Difficulty):

يعتبر الكازيين الموجود في البن البقري هو المسؤول عن تكوين تجنبات كبيرة وصعبة في المعدة حيث تمتلئ المعدة بها، ومثل هذه التجنبات الموجودة في المعدة تتعارض مع هضم الرضيع للبن حتى يتم تعديله.

## أنواع وأشكال اللبن الحيواني المستخدم في الرضاعة الصناعية:

### أولاً: الألبان السائلة Liquid milks:

أ. الألبان الطازجة Fresh milk: يشمل اللبن الطازج لبن الماعز والجاموس والبقر، ورغم عملية تعديل بستره الدهن و الكازين الموجود في اللبن يبقى اللبن كائنات دقيقة تختلف عن المكونات الموجودة في لبن الأم. ويعتبر هذا اللبن غير ملائم لرضاعة الوليد ولكن يعطى بأمان للأطفال الأكبر سناً.

ب. الألبان المبخرّة والمكثفة Evaporated, condensed milk: تعتبر هذه الألبان أيضاً غير ملائمة لتغذية الرضع بالرغم من أنها تعطى للأطفال الأكبر سناً مثل لبن محلى كامل الدسم، لبن غير محلى كامل الدسم.

### ثانياً: الألبان الجافة Dried milks:

يتم تحضير الألبان الجافة بتبخير الماء من اللبن السائل حيث يحول كل 100 مل من اللبن الطازج إلى 12.5 جم من البودرة. ويعتبر اللبن الجاف معقم، عال الذوبان، له مكونات ثابتة، ويمكن تعديله ليوفي احتياجات الأطفال في حالات الصحة والمرض.

أنواع الألبان الجافة:

#### أ. اللبن الجاف الكامل Dried whole milk:

يعتبر اللبن الجاف الكامل (مثل اللبن البقري الجاف) مشابهاً في مكوناته للبن البقري الطازج كما أنه يمكن استخدامه في إرضاع الأطفال الرضع إذا تمّ تعديله. مثال: نيدو، لبن فرانسليه، لبن لافرازين.

#### ب. اللبن البقري المعدل Modified regular cow,s milk:

Φ لبن كامل الدسم: تعدل نسبة الدهن إلى 3.5 % ويضاف السكر ليرفع من قيمته ويزوده بالطاقة.

مثال: نستوجين كامل الدسم، بيبى لاك Z 18

Φ لبن نصف دسم: تقلل نسبة الدهن في هذا النوع لتصل إلى 2% ويزود بكمية إضافية من

السكر لتعويض النقص من السكريات. مثال: نستوجين نصف دسم، بيبى لاك Z 12

Φ لبن معدل: يمكن القول بأن هذا النوع من اللبن من الناحية الكيميائية أقرب ما يمكن للبن الأم

ولكن لا يقارن بلبن الأم من الناحية البيولوجية. مثال: سيميلاك، سيميلاك بالحديد، S.M.A،

S 26 ، وهذه الألبان أمريكية الصنع.

ت. ألبان خاصة معدلة Modified special formula:

هذه النوعية من الألبان معدة لتلائم بعض أخطاء الاستقلاب أو في بعض الأمراض. مثال: أيزوميل، لبن اللاكتوز الطازج.

ث. الألبان المحمضة Acidified milks:

تعتبر الألبان المحمضة ذات فائدة هامة وهي سهولة الهضم والامتصاص وتشمل:

لبن محمض كامل الدسم: ويحتوي على 4 % دهون، 0.4 % حمض لاكتيك مثل بيبى لاك Z 18 وبيلارجون.

لبن محمض نصف دسم: ويحتوي على 1.5 % دهون، 4 % لاكتوز، 0.4 % حمض لاكتيك مثل بيبى لاك Z 9 الحمضي.

#### مقارنة بين لبن الأم والألبان الأخرى وبعد تعديلها

لبن معدل	لبن نصف	لبن كامل	لبن بقري	لبن الإنسان	جم/100مل
1.5	2.5	3	4	1	البروتين
3.5	2	3.5	4	4	الدهون
7	9	8	4	7	كربوهيدرات
67	67	69	77	67	السرعات الحرارية

حساب مقدار وجبة الرضيع: Calculation of formula for an infant

هناك طريقتان لحساب مقدار وجبة الرضيع:

الطريقة الأولى: اعتمادا على احتياج السوائل:

تقدير كمية السائل اللازمة في اليوم للوليد: 150 مل/كجم من وزن الوليد.

وتمثل هذه المعادلة كمية اللبن التي يحتاجها الوليد.

تقسم الكمية المحسوبة على عدد وجبات الرضيع.

$$150 \text{ سم}^2 \times \text{وزن الوليد بالكيلو غرام}$$

$$\text{حجم الوجبة} = \frac{\text{العدد الكلي للوجبات}}{\text{حجم الوجبة}}$$

العدد الكلي للوجبات

$$150 \text{ سم} \times 5 \text{ كجم}$$

$$\text{مثال: حجم الوجبة لوليد وزنه 5 كجم هو:} = \frac{\text{حجم الوجبة لوليد وزنه 5 كجم هو:}}{\text{حجم الوجبة لوليد وزنه 5 كجم هو:}}$$

6

$$125 = 6 \div 750 = 2 \text{ سم}$$

**الطريقة الثانية: اعتمادا على السرعات الحرارية اللازمة:**

تقدر عدد السرعات الحرارية اللازمة للوليد في 24 ساعة

(100- 120 سعر حراري/كجم من وزن الوليد)

كل أوقية تحتوي على 20 سعر حراري.

السرعات اللازمة في 24 ساعة

$$\text{عدد الأوقيات التي يحتاجها الوليد/24 ساعة} = \frac{\text{السرعات اللازمة في 24 ساعة}}{20}$$

20

عدد الأوقيات اللازمة للوليد في 24 ساعة  $\times 30$

$$\text{حجم الرضعة بـ سم}^2 / \text{أوقية} = \frac{\text{عدد الأوقيات اللازمة للوليد في 24 ساعة} \times 30}{\text{العدد الكلي للوجبات}}$$

العدد الكلي للوجبات

مثال: لحساب وجبة لوليد يزن 5 كجم

(مراعاة أن السرعات اللازمة / كجم من وزن المولود = 100 سعر حراري )

السرعات اللازمة خلال 24 ساعة =  $5 \times 100 = 500$  سعر حراري

عدد الأوقيات اللازمة / 24 ساعة =  $500 \div 20 = 25$  أوقية

$$30 \times 25$$

$$\text{حجم الرضعة أو الوجبة} = \frac{30 \times 25}{6} = 125 \text{ سم}^3$$

**تكوين رضعة من اللبن الجاف:**

يتم إعداد اللبن الجاف عن طريق إضافة 1 جرام من البودرة / 8 مل من الماء. المقياس الأوربي

المستخدم للبن يساوي 4 ملجم من البودرة، لذلك يجب أن يخفف في 30 مل من الماء.

الأخطاء الشائعة في الرضاعة الصناعية:

- 1- ترك الرضيع بمفرده مع الرضاعة الزجاجية.
- 2- اتساع أو ضيق الثقوب في حلمة الرضاعة.
- 3- استخدام أي زجاجة متاحة للرضاعة غير معقمة مثل زجاجات الكوكاكولا وزجاجات الأدوية.

مواصفات الرضاعة الجيدة:

- شفافة.
- سعتها 250 مل.

- لا تحوي أية زوايا.
- لها فتحة واسعة.
- مدرجة.
- من المفضل أن يكون هناك غطاء للحلمة.

مواصفات الحلمة الجيدة:

- شفافة.
- ليست طرية أو ناشفة.
- عدد الثقوب عادة 3 ثقوب.
- عدد النقاط عند قلب الرضاعة لأسفل يجب أن يكون 16 نقطة / دقيقة خاصة في الأيام الأولى وبعد ذلك تكون 1 نقطة/ ثانية.
- 4- زيادة تخفيف الوجبة.
- 5- البكاء المستمر للرضيع نتيجة عدم الاكتفاء.

## الفطام Weaning

### تعريف الفطام: Definition of weaning

هي عملية تدريجية لإدخال أو إضافة بعض المواد الصلبة لطعام و غذاء الصغير على حسب تجاوب الطفل مع التقليل التدريجي لرضاعة الثدي أو الرضاعة الصناعية في المعدل والكمية.

### وقت الفطام:

أفضل وقت لإدخال أطعمة الفطام للصغير من 4 – 6 شهور حين يصبح الثدي غير قادر أن يمد الوليد بكل ما يحتاجه من عناصر غذائية وخاصة بالنسبة للحديد وفيتامين ب. تحسب فترة الفطام عادة منذ بدء إدخال مواد شبه صلبة للطفل حتى التوقف تماما عن الرضاعة. وبعبارة أخرى نقول أنها من 4 – 6 شهور وحتى سنتين، بعد ذلك يبدأ الطفل في تناول غذاء أشبه ما يكون بغذاء الشخص البالغ.

الأسس المتبعة في الفطام:

1. يبدأ الفطام عندما يكون الوليد خال من أي مرض وخاصة أمراض المعدة مثل الإسهال، و لا يبدأ في موسم الصيف لكثرة الحشرات وارتفاع درجة حرارة الجو.

2. تقدم الأطعمة الجيدة دائما عندما يكون الطفل جائعا وبمجرد أن يكون هناك قبول من الطفل لهذا يبدأ تقديم الطعام الجيد بعد أن يرضع الطفل كل اللبن من الثدي.
3. يجب أن يعطى صنف الطعام الجديد لوقت معين مثل 5-7 أيام وذلك قبل أن يضاف أي صنف جديد آخر لاكتشاف أي حساسية للطفل من هذا الطعام.
4. لا ينتظر مدة طويلة حتى تقدم الأطعمة الجديدة للطفل لأنه بعد ذلك لا يهتم بها.
5. يبدأ بملعقة صغيرة دائما مع وضع الملاعقة في منتصف المسافة خلف اللسان وذلك لتسهيل بلع الأطعمة شبه الصلبة والصلبة وذلك أفضل من وضعها في الفم من الأمام.

أطعمة الفطام التي ينصح بإعطائها للطفل على حسب مختلف الأعمار:

يمكن إضافة أي طعام سهل الهضم بدءا من سن 4 شهور، ويبدأ عادة بملعقة صغيرة ممتلئة في اليوم مع زيادة تدريجية في الكمية وعدد المرات التي يأكل فيها الطفل. عند 4 شهور: يعطى عصير طماطم أو برتقال مخفف أو لا ثم تزداد درجة تركيزه وكميته حتى تصل إلى 30 – 60 سم.

الموز (يمكن إعطاؤه مهروس في اللبن بعد ذلك) ومن الممكن أن يكون أول نوع يبدأ به، ويعطى للطفل بداية ملعقة صغيرة ثم تزداد الكمية يوميا. بعد 1 – 2 أسبوع يكون الطفل قادر على أن يأخذ موزة واحدة ذات حجم متوسط نصفها في الصباح والنصف الآخر في المساء. عند 5 – 6 شهور: إضافة الحبوب مثل القمح (سيريلاك) والمهلبية وتعتبر الحبوب مصدرا هاما للحديد وفيتامين (ب).

عند 6 – 8 شهور: إضافة الخضروات المسلوقة المهروسة (مثل البطاطس المسلوقة المهروسة) ويمكن إعطاء الخضروات مع أي نوع من أنواع الشوربة أو مخلوطة مع لبن طازج. البيض: يعطى البيض مسلوقة سواء جامد أو برشت ويفضل إعطاء الصفار أولا ثم البياض لان البياض من الممكن أن يسبب بعض أنواع الحساسية لدى بعض الأطفال.

عند 8 – 12 شهر: يعطى الفول و البقوليات، شوربة العدس، اللحوم، الكبد، الفراخ، الخضروات (السبانخ، الملوخية) والدجاج. كل هذا يعتبر من الأطعمة المتوازنة الملائمة للطفل. الحلويات: مثل الكاستر، الجيلي، يمكن إضافتها بعد ذلك أي بعد حوالي 18 شهر من العمر. بعد السنة الأولى: يمكن إضافة القليل من الزبدة لطعام الطفل مع مراعاة أن يكون الطعام على سن سنتين.

تذكر دائما:

في البداية تعطى الأطعمة شبه الصلبة.

الطعام المتوازن هو الطعام المخلوط.

التوابل ليس لها أي فائدة لذلك هي غير محبذة لأكل الصغير.

عند سن 8-12 شهر يجب أن يعود ويدرب الطفل أن يشرب من الكوب الذي يكون له ألوان جذابة زاهية.

عند 12 – 14 شهر يدرب الطفل على استخدام الملعقة ويراعى حدوث بعض السكب وعند سن سنتين يعلم الطفل أن يأكل بنفسه بالملعقة.

استخدام الشوكة غير محبذ للطفل قبل السنة الثالثة وكذلك استخدام السكين الغير حاد وفيما بعد الشوكة.

### تحضير وإعداد طعام الفطام:

دائماً يصاحب إضافة طعام جديد للطفل براز سائل ويرجع ذلك للآتي:

- صعوبة هضم الطعام.
- ضخامة جزيئات الطعام مما يصعب هضمه.
- تلوث الطعام.

### لذلك من الضروري جدا مراعاة الآتي:

#### Φ النظافة:

تدخل العدوى إلى الطفل الصغير من خلال الطعام الملوث، لذلك يجب إرشاد الأم عن ضرورة

غسل يديها ويد طفلها عند البدء في الطعام.

يجب أن تغطي الأطعمة المطبوخة لحمايتها من الذباب والأتربة.

#### Φ المكونات:

يجب أن يتم اختيار طعام الكبير على حسب كونه لين وسهل الهضم وذلك يمكن ان يتوفر في

طعام الطفل الصغير عن طريق هرسه وطحنه.

#### Φ الضخامة والكثافة:



لان الصغير له معدة صغيرة لذلك يجب ألا يعطى طعام ذو ضخامة وكثافة عالية ويحتوي على كمية كبيرة من الماء مثل الأرز. ويجب أن يعطى أطعمة تحتوي على كمية من السعرات الحرارية.

معدل الوجبات:

يجب إطعام الأطفال الصغار من 4 - 5 مرات يوميا في الأطباق الخاصة بهم.

### الممارسات الخاطئة في الفطام:

دهان حلمة الثدي بالصبار أو صبغة أو ميمروكروم.

معارضتها للطفل في أن يصل إلى ثديها.

الانفصال الكامل عن الطفل عن طريق إرسال الطفل إلى احد الأقارب.

إطعام الأطفال الأكبر سناً (18 - 36 شهر):

- § يحتاج الأطفال من 18 - 36 شهر إلى حوالي 1200 حريرة/ يوم.
- § الهدف الأول في الممارسة الغذائية لهؤلاء الأطفال هو تمكينهم من اختيار أطعمتهم وإزالة كل الضغوط من عليهم في عملية اختيار الطعام.
- § الطعام الأساسية يظل موجودا والاختلاف يكون في المكونات والحجم.
- § يتحدد حجم الطعام على حسب نشاط الطفل ومعدل نموه وبناء جسمه وعاداته في الطعام.

طعام الأطفال في سن ما قبل المدرسة (3 - 6 سنوات)

هؤلاء الأطفال يحتاجون سعرات حرارية (1500 - 1600 سعر/يوم) بالإضافة إلى احتياج هؤلاء الأطفال إلى المكونات الغذائية الأساسية لنموهم.

طعام الأطفال في سن المدرسة (6 - 12 سنة)

يحتاج هؤلاء الأطفال إلى 2000 - 2500 سعر حراري يوميا واحتياجهم للأطعمة الأساسية يستمر ولكن هناك زيادة في حجم وكمية الطعام.

### نقاط مهمة فيما يخص تغذية الأطفال الصغار:

1. تقديم كمية صغيرة من الطعام يشجع الطفل لكي يطلب المزيد.
2. يجب تقديم الطعام بطريقة جذابة.