

اعداد طلاب الفرقة الثالثة كلية تمريض:-

1. عبدالله محمد عرنوس

2. سحر عبده الشافعي

3. الاء عادل النجار

4. زينب علي

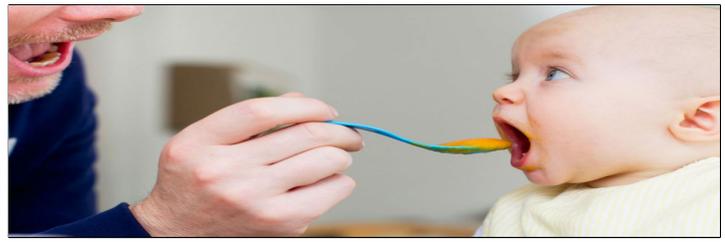
5. ريهام اسامه

6. ايمان العربي

7. ايمان الدسوقي

8. اميرة

تحت اشراف:- د. ايمان الضيفي



فطام الطفل

فطام الطفل هو عبارة عن تقديم المكملات الغذائية للطفل بالإضافة إلى التوقف عن الرضاعة الطبيعية، والذي يكون ما بين العام والعامان من عمر الطفل، ولا بد أن تتم بصورة تدريجية حفاظا على صحة الأم ومنع حدوث اضطرابات بثدييها كالا حنتقان والالام، كذلك حفاظا على الرابطة القوية التي تجمع ما بين الأم وطفلها على حد سواء. وتختلف عملية الفطام ما بين طفل وآخر فقد تستغرق في مجملها نحو بضعة أسابيع يتكيف الطفل خلالها بسرعة على هذا الوضع الجديد، وقد تستمر لعدة

شهور حين تجد الأم صعوبة لدي الطفل في البعد عن الرضاعة الطبيعية، وعلى الأم حينئذ التحلي بالصبر.

قبل سن 6 أشهر لا يستطيع الطفل هضم الطعام جيداً بسبب عدم جاهزية الجهاز الهضمي بعد لاستقبال الطعام الصلب (غير اللبن).

وبذلك لا يهضم الطعام الذي يتناوله الطفل ولا يستفيد منه أي شيء

بل ويؤدي تراكم الطعام بالأمعاء الي تعفن الطعام بالبكتيريا والاصابة بالاسهال والجفاف.



الشهور من أواخر الرابع إلى الخامس

يمكن إدخال الأغذية التالية بالإضافة للرضاعة الطبيعية: الزبادي منزوع الدسم، البسكويت، المهلبيبة، ويتم ذلك باستبدال رضعتين: الأولى بأكلة مهلبية، والثانية بأكلة زبادي مع بسكويتة خفيفة.

ثانياً: الشهر السادس

يمكن إدخال الفواكه المهروسة، الخضار المهروس، العسل الأبيض، الأرز، بالإضافة إلى المهلبيبة، الزبادي، البسكويت.

ويراعى تقشير الفواكه والخضروات بعناية، وتنقيتها من البذور، وتفرم أو تهرس، وعادة يطهى الخضار أو يسلق على البخار، أو في الماء؛ فتؤخذ واحدة بطاطس + واحدة جزر + واحدة كوسة + نصف ملعقة أرز + لتر ماء، وتغلى لمدة 45 دقيقة على الأقل، على نار هادئة، ثم تصفى وتهرس جيداً، ويضاف القليل من الملح والليمون.



ثالثاً: الشهر السابع

نبدأ في هذا الشهر بإدخال اللحوم (البياض والحمراء)، الكبدة، الجبن القريش، المربي، بالإضافة لما سبق. مع مراعاة أن هذه الأصناف لا تقدم للطفل كلها دفعة واحدة؛ بل تقدم واحدة بواحدة، فتبدأ بما يستسيغه الطفل، دون ظهور أية أعراض جانبية، ثم ينقل إلى الصنف الثاني، فالثالث، وهكذا، وتبقى عدد الوجبات خمس وجبات، منها رضعتان صافيتان.

رابعاً: الشهران الثامن والتاسع

نفس نوع الغذاء السابق. ويضاف مع الخضار بعض الأرز أو العدس، بحيث يهرس الخضار بالشوكة، ولا يصفى حتى يتعود الطفل على الأكل سميكة القوام بالمعلقة.

ويكون عدد الوجبات 5 وجبات، منها رضعة واحدة صافية، والأخرى مع الغذاء.



خامسا: الشهور من العاشر حتى الثاني عشر

يبدأ تناول أصناف طعام الأسرة العادي، واللبن، مع حليب الأم بحيث تبقى هناك رضعة واحدة صافية، ويفضل أن تبدأ محاولة استعمال الكوب لشرب اللبن.

سادسا: بعد الشهر الثاني عشر

نفس نوع الغذاء السابق، ولكن تصبح الوجبات أربعة، وبالنسبة للرضاعة تستمر رضعة واحدة حتى الفطام الكامل، حسب رغبة الطفل.

أضرار فطام الطفل المبكر

*فطام الطفل قبل سن أربعة شهور قد يسبب له مشكلة الحساسية للغذاء في كبره، وخاصة إذا كان هناك تاريخ عائلي لمشكلة حساسية الغذاء، لذا يُنصح بعدم الرضيع قبل 4 أو 6 شهور من عمره حتى يتجنب مشاكل الحساسية.
*يتسبب الفطام المبكر أو المفاجئ للطفل بتغييرات طارئة لا يستطيع التعامل معها كشعوره بالقلق والتوتر والحرمان والحزن، تماما كما يحدث عند تغيير المنزل أو ولادة طفل جديد، لذا يستحسن تأجيل الفطام إلى أن يشعر الطفل بالأمان الكافي والا استقرار.

*فطام الطفل في فصل الشتاء ضار لصحته إذ قد يعرضه لنزلات البرد ومشاكل معوية مزعجة، خاصة أن حليب الأم هو المصدر الأساسي في تغذيته وتقوية جسمه، لذا فإن الفطام في فصل الصيف أو الربيع هو الوقت الأنسب للرضيع.

*فطام الطفل في مرحلة التسنين أو أثناء النزلات المعوية أو نزلات البرد قد يتسبب له بمشاكل صحية لاحقة، لذا ينصح بتأجيل الفطام عندما يقارب الطفل عمر السنتين أو أقل بقليل.

*فطام الطفل المبكر "قبل عمر العامين" بمنعه المفاجئ عن تناول حليب الأم واستبداله مباشرة بأغذية أخرى قد تتسبب بمشاكل معوية حادة للطفل لعدم قدرة الطفل على هضم البروتينات والعناصر الغذائية المعقدة داخل الغذاء، كما أنه قد يسبب نفورا من بعض الأطعمة التي تجبره الأم على تناولها.

بعض النصائح الغذائية العامة لتساعدك في فطام طفلك

- 1- لا تعطي الطفل أكثر من صنف جديد في المرة الواحدة، بل تقدم واحدة بواحدة فقط. فتبدئي بما يستسيغه الطفل، دون ظهور أعراض جانبية، ثم ينقل إلى الثاني، وهكذا.
- 2- يستمر نظام الأربع أكلات، حتى الفطام الكامل عند عمر سنة ونصف إلى سنتين.
- 3- الحلوى والشيكولاتة لا تعطى إلا بعد الوجبات مباشرة، حتى لا تفسد الشهية.
- 4- تجنبي إعطاء الطفل المشروبات والمأكولات المثلجة؛ لما تسببه من اضطرابات معدية ومعوية بالإضافة لاحتوائها على الكافيين الذي يسبب الأرق.

- 5- تجنبي إعطاء الطفل الأغذية المحفوظة، للسبب ذاته، بالإضافة لاحتوائها على المواد الحافظة المضرة بنمو أجهزة الطفل مثل الكبد والكلى.
- 6- تجنبي إعطاء الطفل لحوم الحيوانات الصدفية مثل الجمبري وأبو جلمبو (الكبوريا) وأم الخلول، لما تسببه من الإسهال و القيء والحساسية الجلدية.
- 7- أفضل الفواكه المناسبة للطفل هي الكمثرى، والموز والبرتقال والتفاح؛ وذلك لأنها سهلة الهضم. ویراعى عدم إعطائها بين مواعيد الوجبات حتى لا تضعف الشهية.
- 8- يجب التنويع في أصناف الأكل من يوم لآخر؛ منعا للسام وضعف الشهية.
- 9- تجنبي تغذية الطفل دون إرادته حتى لا يكره الطعام؛ فربما يكون به مانع مرضي مثل التهاب اللثة، أو في مرحلة التسنين، أو التهاب الحلق.
- 10- حتى نهاية العام الأول؛ تجنبي إعطاء الطفل: حليب البقر، التوابل والبهارات، والمكسرات، وزلال البيض.
- 11- حتى عمر ستة شهور، تجنبي إعطاء الطفل: الأغذية السابقة؛ وهي التوابل والبهارات، والمكسرات، وزلال البيض، بالإضافة إلى العسل، والأطعمة الدسمة الدهنية.