

# تعرفني على الأطعمة المناسبة لعمر طفلك خلال شهوره الأولى



السبت 1 أكتوبر 2016 10:10 م

تواجه الأمهات مشكلة معرفة الأطعمة المناسبة لطفلهما في وخاصة في شهوره الأولى، وتكمن أهمية اختيار الأطعمة المناسبة في أن أجساد الرضع لم تهين بعد لهضم جميع أصناف الأطعمة التي يتناولها الكبار

ذكر موقع " الفوودز كوم " عددا من الأطعمة التي يسمح بتناولها من الشهر الأول وصولاً إلى نهاية السنة الأولى، منها :

## 1- من الشهر الأول إلى الثالث

تقتصر حمية المولود على حليب الأم أو بدائل الحليب الصناعية " الفورمولا ".

## 2- من الشهر الرابع وحتى السادس

بالإمكان الاستمرار بالاعتماد على الرضاعة الطبيعية فقط حتى الشهر السادس من السنة الأولى دون مشاكل، ولكن بات بالإمكان تقديم السيريال أو مسحوق الرز الذي يمكن خلطه مع الحليب الطبيعي أو الفورمولا حيث يكون مدعم بالحديد الذي يحتاجه جسم الطفل إذ ان احتياطي الحديد الذي اكتسبه في الرحم يبدأ بالنفاذ بدءاً من الشهر السادس

## 3- من الشهر السادس وحتى الثامن

بات بالإمكان في هذا العمر إطعام الطفل الفواكه المهروسة أو المصفاة (مثل الموز والكمثري والتفاح والمشمش) والخضار (مثل الجزر، البازلاء والبطاطا) بالإضافة إلى اللبن الكامل، مع مراعاة غسل الفواكه جيداً وسلقها أو شويها حتى تصبح طرية ومن ثم هرسها إما بالفوود بروسييسر أو بالشوكة وبالإمكان خلطها مع الحليب الطبيعي أو الفورمولا حتى تصبح رطبة وليكن قوامها سائلاً في البداية ومع اعتياد الطفل على الطعام بالإمكان تخفيف الإماهة، كما بالإمكان شراء أطعمة الأطفال الجاهزة (المرحلة 1 أو 2) خلال هذه الفترة

## 4- من الشهر الثامن وحتى العاشر

يمكن إطعام الطفل في هذه المرحلة الفواكه والخضار المهروسة بالإضافة إلى صفار البيض فقط (لا يسمح بتناول البيض كاملاً إلا بعد اتمام عامه الأول)، كما أنه أصبح بإمكانه تناول أطعمة الأطفال الجاهزة (المرحلة 3)، يمكن أيضاً إطعام الطفل في هذا العمر فواكه طرية مقطعة قطعاً صغيراً بالإضافة إلى الباستا المطبوخة مع الحرص على التقطيع دوماً

## 5- من الشهر العاشر إلى سنة

أصبح بمقدور طفلك تناول معظم الأطعمة التي يتناولها الكبار طالما أنها مقطعة أو مهروسة بالشكل المناسب الذي يمكنهم من مضغها وبلعها بشكل آمن، وإلا في حال كان هنالك سوابق عائلية للتحسس من أطعمة معينة أصبح الأطباء يوصون بإطعام الطفل البيض والفسق والقمح والسمك بعد أن كانوا لا يسمحون بذلك لحين اتمام عمر السنة