

12 خطوة ضرورية لطفام رضيعك



الأحد 13 أغسطس 2017 10:08 م

فترة الفطام من الفترات، التي يواجه فيها بعض الأمهات صعوبة كبيرة، فهل تواجهين حيرة فيما يخص التصرفات، التي ينبغي فعلها والتي عليك تجنبها في هذه الفترة؟ أشياء يمكنك فعلها:

1. غيّري الروتين، لتسهيل الأمور على طفلك، يمكنك اصطحابه إلى الحديقة أو منطقة لعب خارجية، يمكنك أيضًا تقديم ألعاب مختلفة ومثيرة له، مثل التلوين أو صندوق الرمال

2. قدمي له الأطعمة بشكل جذاب ونوّعي في الأطعمة، التي تقدمينها له كي لا يمل

3. لا تتوقعي منه أن يتوقف عن رضعة قبل النوم منذ البداية

4. امنحي طفلك عدة أيام عند تقديم نوع جديد من الطعام، للتأكد من أنه لا يسبب له الحساسية

5. خصصي لطفلك مزيدًا من الوقت، لتقديم الرعاية والحنان، فهي من الفترات الصعبة بالنسبة له

6. قدمي له الخضروات قبل الفواكه، كي لا يرفض تناول الخضروات

دليلك لإدخال الطعام للرضيع على حسب عمره

7. إذا رفض طفلك تناول نوع من الطعام، لا تستسلمي وجربي مرة أخرى بعد بضعة أسابيع
أشياء لا تفعلوها:

1. لا تجبري طفلك على تناول المزيد إذا شعر بالشبع

2. إذا بدأ طفلك في ممارسة عادات، مثل مص الأصابع أو اصطحاب دميته المحشوة في كل مكان لا تمنعيه، فهذه العادات تطمئنه في هذا الوقت العصيب

3. لا تبدئي الفطام وإدخال الطعام الصلب قبل عمر 17 أسبوعًا، ولا تؤجله بعد 6 أشهر

4. لا تقدمي الطعام الصلب لطفل مجهد أو يرغب في النوم، لأنه سيرفضها غالبًا

5. لا تعيدي تقديم بقايا الطعام للطفل مرة أخرى، فقد تحتوي على بكتيريا بسبب اللعب

10 أخطاء عند إدخال الطعام للطفل الرضيع

من الأفضل غرف كمية صغيرة جدًا، وإذا احتاج طفلك للمزيد، يمكنك تقديم المزيد، وتخلصي من البقايا

لتوفير الوقت، جهزي كمية من الطعام واحفظيها في مكعبات الثلج، لن يحتاج الطفل لأكثر من مكعب أو مكعبين في أشهر الفطام الأولى