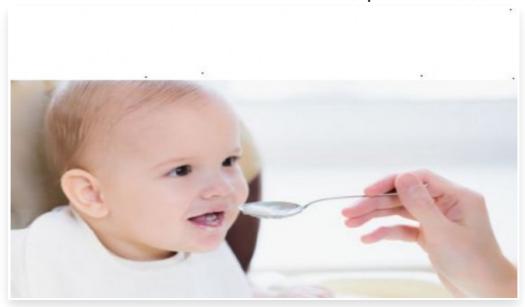
12 خطوة ضرورية لفطام رضيعكِ



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 عليكِ تجنبها في هذه الفترة؟ أشياء يمكنكِ فعلها:

- 1. غيّري الروتين، لتسهلي الأمورعلى طفلكِ، يمكنكِ اصطحابه إلى الحديقة أو منطقة لعب خارجية، يمكنكِ 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 طفلكِ عدة أيام عند تقديم نوع جديد من الطعام، للتأكد من أنه لا يسبب له الحساسية□
 - 5. خصصي لطفلكِ مزيًدا 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 طفلكِ تناول نوع من الطعام، لا تستسلمي وجربي مرة أخرى بعد بضعة أسابيع أشياء لا تفعليها:
 - 1. لا تجبري طفلكِ على تناول المزيد إذا شعر بالشبع□
- 2. إذا بدأ طفلكِ 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 تؤجليه لبعد 6 أشهر□
 - 4. لا تقدمى 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 اللعاب□
 - 10 أخطاء عند إدخال الطعام للطفل الرضيع
 - من الأفضل غرف كمية صغيرة جدًا، وإذا احتاج طفلكِ للمزيد، يمكنكِ 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□