

كيف تقديم أطعمة شهية لطفلك بعد الشهر السادس؟



الأحد 18 فبراير 2018 12:02 م

تعتمد جميع الأمهات إلى إعادة تنظيم أمور حياتهن واختياراتهن مع قرب وصول الطفل، وتراها لا تهدأ إلا إذا اطمأن قلبها إلى أنها قد اختارت الأفضل في كل شيء[] ولأننا نعي قيمة تقديم المعلومة لكل أم تسعى بدأب لتوفير التغذية الصحية لطفلها، نقدم لك مجموعة من المعلومات القيمة التي ستجعل من خياراتك الأفضل حتماً[]

خطوات لتقديم أشهى الوجبات لطفلك الرضيع بعد الشهر السادس:

استمري في الرضاعة الطبيعية أطول فترة ممكنة[] إذ توصي منظمة الصحة العالمية بالرضاعة الطبيعية وحدها خلال الأشهر الستة الأولى من حياة الطفل ومواصلة الرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة بعد ذلك[]
لاحظي بعض العلامات التي تؤكد لك استعداد طفلك للبدء في تناول الطعام اللين ثم الصلب، فما أن يبلغ طفلك سن 6 أشهر ستلاحظين بعض التغييرات منها قدرته على دفع لسانه إلى الأمام وقدرته على الجلوس باعتدال[]
احترمي ذوق طفلك واختياراته، فللأطفال كما البالغين أذواق وتفضيلات مختلفة فمنهم من يحب الطعم الحامض ومنهم من لا يفضل المذاق الحلو[] دعي الفترة الأولى من إدخال الطعام الصلب لطفلك فترة تستمتعين بها وأنت تكتشفين ما يحبه ويفضله[] ابديي بمهروس الفاكهة أو الخضار، وجربي نوعاً مختلفاً كل يومين إلى ثلاثة لمعرفة رد فعل طفلك تجاهه[]
احرصي على إدخال دقيق حبوب القمح أو الأرز الكاملة من سيريلك لروتين طفلك اليومي، لضمان حصوله على كافة العناصر الغذائية التي يحتاجها، لا سيما أنه يمنح طفلك 50% من ما يحتاجه من حديد[] كما أنه مدعم بالفيتامينات والمعادن الأساسية لضمان نمو صحي لطفلك كفيتامين ج، وأوميغا 3، والأيودين، وفيتامين ب1 والزنك والسيلينيوم[] يخلو دقيق الحبوب من سيريلك من أي مواد حافظة أو ألوان صناعية مما يجعلك أكثر اطمئناناً بأنك تمنحيه الأفضل كل يوم[]
لا تترددي في إدخال اللحوم الحمراء والدجاج إلى غذاء طفلك في هذا السن ظناً منك أن هذا غير مستحب، ولا تؤجلي ذلك لما بعد بلوغه العام، فمهروس اللحم أو الدجاج يعتبر وجبة صحية لطفلك بعد إدخال الطعام الصلب[]
الطعام التدريجي للطفل[] كيف يمكن ذلك؟

ملاحظة مهمة:

توصي منظمة الصحة العالمية بالرضاعة الطبيعية وحدها خلال الأشهر الستة الأولى من حياة الطفل مع مواصلة الرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة حتى بعد إدخال الطعام لطفلك الرضيع[]

ومع نمو الأطفال الرضع في مختلف المراحل، يجب على الأمهات استشارة الطبيب حول الوقت المناسب للبدء في إعطاء المكملات الغذائية للأطفال[]