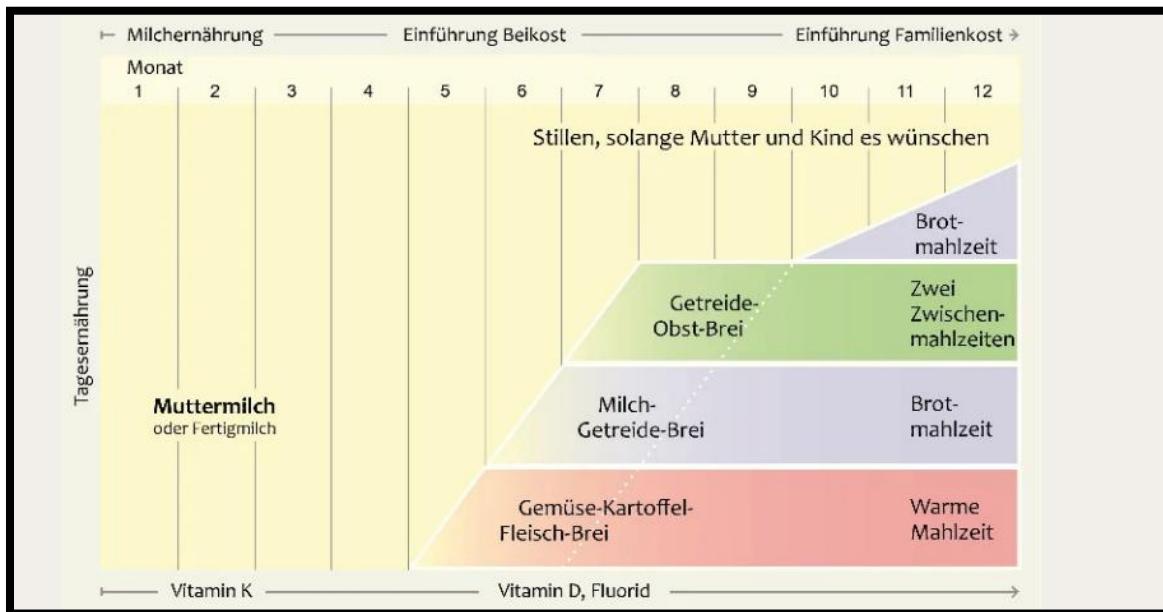


# ورقة معلومات – التغذية التكميلية في السنة الأولى من العمر

## دليل سريع للأهل

### 1) متى تبدأ؟

- التوقيت: في بداية الشهر الخامس كحد أدنى وفي بداية الشهر السابع كحد أقصى – عندما يبدو الطفل ناضجا. تستمر الرضاعة الطبيعية/الحليب الصناعي ويتم استبدال وجبات الحليب بوجبات الطعام الإضافي بالملعقة تدريجيا.
- علامات النضج: تحكم جيد في الجذع، اختفاء مععكس دفع اللسان إلى حد كبير، ظهور تنسيق اليد والفم والعين (الإمساك بالطعام).



### 2) الجدول الزمني:

منذ بداية الفطام الغذائي، استبدل وجبة الحليب بطعم مكمل كل شهر تقريباً؛ استمر بالرضاعة الطبيعية والحليب الصناعي حسب الحاجة.

- **الشهر 5-6:** ابدأ بمهروس خضروات وبطاطس ولحم (أول مهروس خضروات نقية ثم بعد أسبوع خضروات + بطاطس ثم بعد أسبوع أضف اللحم).
- **الشهر 6-7:** مهروس حبوب الحليب.
- **بين الشهر السابع الثامن:** مهروس الحبوب والفواكه (خالية من الألبان).
- **نحو نهاية السنة الأولى:** الانتقال إلى طعام العائلة (وجبة ساخنة، خبز/وجبات خفيفة).

فيتامين د والفلورايد وفقاً لتوصيات المنظمة.

### 3) نصائح عملية للتحضير

- التنويع: تغيير الخضروات/الفواكه/الحبوب؛ أحياناً سmek بدلاً من اللحم. الفواكه والخضروات الغنية بفيتامين سي تحسن امتصاص الحديد.
- تجنب ما يلي: ملح، سكر؛ نكهات قوية.
- حليب البقر: كمشروب سائل فقط في نهاية السنة الأولى ومن الكوب.
- **السلامة:** تجنب الأطعمة الصلبة أو المتفتتة (المكسرات الكاملة، الجزر الكامل)؛ تقدم فقط بشكل مبشور أو مهروس. لا يجوز إعطاء العسل في السنة الأولى (خطر الإصابة بـشلل البوتوليزم لدى الرضع).

### 4) الوقاية الحالية من الحساسية

- عادة ما يرغب في التنويع في الأطعمة التكميلية.
- **البيضة:** بيض الدجاج المسخن جيداً بانتظام كجزء من الطعام الإضافي من الشهر السادس إلى السابع.
- **الأسماك** من الشهر السادس إلى السابع.
- **الفول السوداني** كزبدة فول سوداني مخففة ممكنة من الشهر السادس إلى السابع؛ في حالة التهاب الجلد التأتبي (أكزيما جلدية) أو الخطورة العالية، يجب استشارة الطبيب قبل الإعطاء الأول إذا لزم الأمر.

### 5) المشروبات والمكمّلات الغذائيّة

- الشرب: قدم الكثير من الماء أو شاي الأعشاب غير المحلي. العصير بكميات صغيرة جداً أو مخففة.
- فيتامين د والفلورايد طوال السنة الأولى.

#### ملخص ما سبق:

1. هل هناك علامات نضج متاحة؟ --> أبدأ في الشهر الخامس أو السادس.
2. الأسبوع الأول: تدرب على مهروس الخضروات --> ثم خضروات + بطاطس --> لحم/سمك.
3. بعد 2-4 أسابيع: مهروس الحبوب مع الحليب؛ لاحقاً مهروس الحبوب مع الفاكهة.
4. الشهر السادس إلى السابع: بيض مسلوق جيداً، سمك مطهو جيداً والفول السوداني فقط كمهروس/زبدة. في حالة الأكزيما الشديدة: خطط لتناول أول فول سوداني مع الطبيب. أولاً: كمية صغيرة، راقب، ثم زد الكمية ببطء.
5. الشرب: ماء ، شاي الأعشاب
6. فيتامين د/الفلورايد يستمر كما هو موصى به.
7. تجنب: الملح، السكر، العسل؛ قطع صلبة/مكسرات؛ الحليب النيء.

الحالة: 11/2025 - هذا المنشور لا يحل محل النصائح الطبية الفردية.