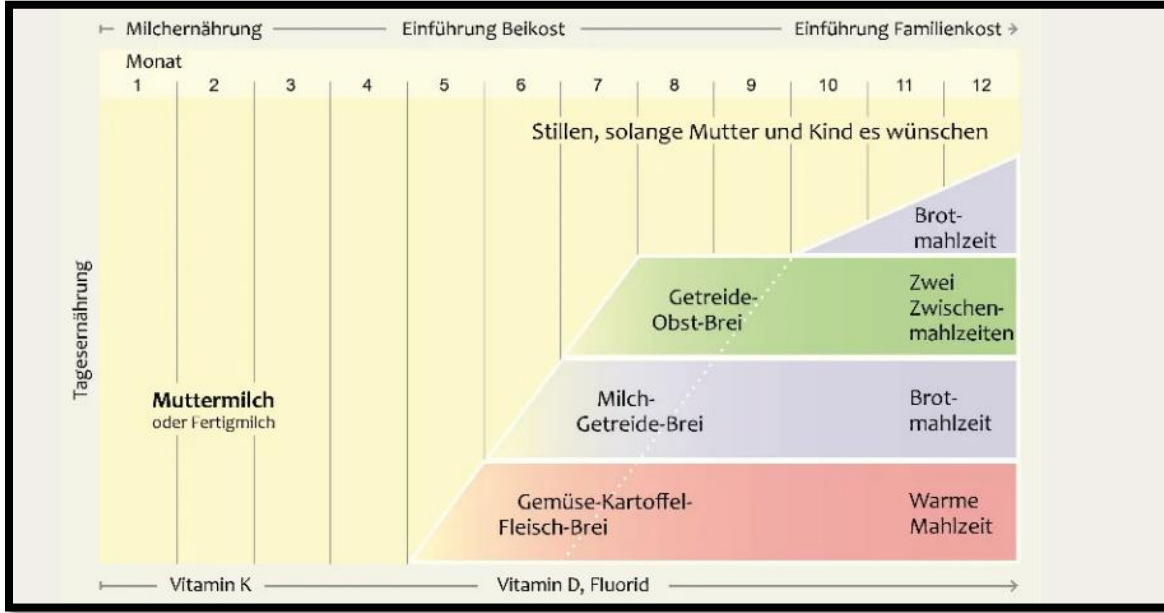


ورقة معلومات – التغذية التكميلية في السنة الأولى من العمر

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 بالمعلقة تدريجيا.
- **علامات النضج:** تحكم جيد في الجذع، اختفاء منعكس دفع اللسان إلى حد كبير، ظهور تنسيق اليد والفم والعين (الإمساك بالطعام).



2 الجدول الزمني:

- منذ بداية الفطام الغذائي، استبدل وجبة الحليب بطعام مكمل كل شهر تقريبا؛ 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 وفقا لتوصيات المنطقة.

(3) نصائح عملية للتحضير

- **التنوع:** تغيير الخضروات/الفواكه/الحبوب؛ أحيانا سمك بدلا 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، قطع التفاح النيء، الجزر الكامل)؛ تقدم فقط بشكل مبشور أو مهروس. **لا يجوز إعطاء العسل في السنة الأولى** (خطر الإصابة بشلل البوتوليزم لدى الرضع).

(4) الوقاية الحالية من الحساسية

- عادة ما يرغب في التنوع في الأطعمة التكميلية.
- **الببضة:** بيض الدجاج المسخن جيدا بانتظام كجزء من الطعام الإضافي من الشهر السادس إلى السابع.
- **الأسماك** من الشهر السادس إلى السابع.
- **القول 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 والمكملات الغذائية

- الشرب: قدم الكثير من الماء أو شاي الأعشاب غير المحلى. العصير بكميات صغيرة جدا 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؛ لاحقا مهروس الحبوب مع الفاكهة.
4. الشهر السادس إلى السابع: بيض مسلوق جيدا، سمك مطهو جيدا والقول السوداني فقط كمهروس/زبدة. في حالة الأكزيما الشديدة: خطط لتناول أول فول سوداني مع الطبيب. أولا: 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: 2025/11 – هذا المنشور لا يحل محل النصائح الطبية الفردية.