



سنة أولى تغذية

الاحتياجات الغذائية للرضيع من الولادة إلى سنته الأولى تتغير وفقاً للنمو السريع، وتلعب العوامل الاجتماعية والنفسية أيضاً دوراً كبيراً في هذه المرحلة من عمر الطفل. فالنمو السريع للرضيع في هذه المرحلة يتطلب غذاءً كاملاً، لذا نجد أن حليب الأم أو الحليب الصناعي المدعم بالحديد يفي بالاحتياجات الغذائية كافة خلال الستة أشهر الأولى. ففي هذه الفترة بعد الولادة مباشرة يمكن للجهاز الهضمي للرضيع هضم سكريات الحليب (اللاكتوز) إلا أن قابلية هضم النشا تحتاج إلى عدة أشهر حتى يكتمل نمو الجهاز الهضمي. كما أن كلية الرضيع في هذه المرحلة ليست لها القدرة على تركيز الفضلات بالصورة المثلى. لذا نجد أن الرضع يتخلصون منها بكميات عالية من الماء من أجسامهم مما قد يعرضهم إلى فقدان السوائل ومخاطر الجفاف.



لا يعطى الرضيع أطعمة شبه صلبة أو جامدة قبل الشهر الرابع . ينبغي اختبار قابلية الطفل للأطعمة التي تسبب الحساسية . في الشهر التاسع يمكن للطفل تناول اللحم المقطع .

لاحتوائها على نسبة ملح عالية مما قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم في المستقبل. كما ينصح بعدم استخدام العسل لاحتمال احتوائه على جراثيم بكتيريا البوتشليزيم الممرضة.

ومن المهم جداً مراقبة ما يأكله الطفل، ويجب في هذا الشأن تضادي الأغذية صعبة البلع مثل الفشار والعنب والبقوليات والمكسرات لأنها تؤدي إلى الاختناق أو سد القصبة الهوائية مما قد يعرض الطفل للخطورة. ومن الممارسات الخاطئة التي تتبعها بعض الأمهات إشباع الطفل بتناول كميات كبيرة من الحليب نظراً لسهولة التحضير بالمقارنة ببعض الأغذية، ويترتب على ذلك نقص في الخضراوات والفواكه المتناولة مما قد يؤدي إلى (انيميا) نقص الحديد.

ويعتمد تحديد عدد مرات الرضاعة خلال الأربع وعشرين ساعة على عمر الرضيع والاحتياجات الفردية ووجود جدول زمني للرضاعة أو عدمه. عموماً نجد أن الرضيع الذي يرضع رضاعة طبيعية يحتاج إلى رضعة كل ساعتين أو ثلاث ساعات بينما الطفل الذي يرضع صناعياً يحتاج إلى رضعة كل ثلاث أو أربع ساعات. وفي الشهر الثاني يحتاج غالبية الأطفال إلى ٥ رضعات خلال الأربع وعشرين ساعة. بينما نجد أنه في الفترة ما بين الشهر الرابع إلى السابع يكون عدد الرضعات أربعاً. وبعد ذلك يكون ثلاثاً إلا أننا نجد أن بعض الأطفال يحتاجون إلى أربع رضعات أو أكثر خلال السنة الثانية.

وتحدث أحياناً بعض المشكلات المصاحبة عند تغذية أو رضاعة الأطفال منها المصغ الناتج من الغازات، فنجد أن الطفل يبكي باستمرار لعدة ساعات مع تحريك الأرجل للبطن، ويعتقد بعضهم في حالة الرضاعة الطبيعية أن ذلك يمكن معالجته بأن توقف الأم إعطاء الحليب، أما في الرضاعة الصناعية فيكون بتغيير الحليب الصناعي (الفورميلا). ■



ينبغي استبعاد بعض الأغذية من طعام الأطفال

الثاني عشر لأن نسبة حدوث الحساسية في هذه الفترة تكون قليلة.

وفي الشهر التاسع يمكن تقديم اللحم المقطع تقطيعاً صغيراً جداً لأنه في مقدرة الطفل مضغه في هذه السن.

تعتبر الأطعمة التجارية الموجودة في الأسواق لتغذية الأطفال ذات جودة وقيمة غذائية عالية، وخالية من الميكروبات التي تسبب الأمراض. وبناء على طلب الزبائن نجد أن الشركات المصنعة لأغذية الأطفال قامت بالتخلص من إضافة الملح والسكر والمواد المضافة. ويمكن تجهيز وجبة الطفل في المنزل مما تاكله الأسرة وذلك بخلط الأطعمة المتناولة وتقديمها للطفل، ويجب مراعاة وتضادي تلوث الغذاء بالميكروبات.

وهناك بعض الأغذية يجب استبعادها من وجبة الطفل كالخضراوات المعلبة، وذلك

من هنا فإن تقديم الأطعمة (شبه الصلبة أو الجامدة) أو إضافتها للرضيع في وقت مبكر قبل الشهر الرابع ربما يؤدي إلى بعض المشكلات التغذوية مثل إصابة الرضيع بالحساسية، أو عسر الهضم. ويرى بعض العلماء أنه ليست هنالك أية فائدة من تقديم الأغذية شبه الصلبة للطفل قبل الشهر الرابع إلى الشهر السادس. إلا أن هناك اعتقاداً من قبل بعض الأمهات من أن تقديم وجبة غذاء صلبة أو شبه صلبة يساعد على نوم الطفل في الليل.

وهناك عدة مؤشرات يمكن الاستعانة بها لمعرفة قابلية الطفل للأطعمة الصلبة منها تضاعف وزن الطفل عن وزنه حين مولده، ومقدرة الطفل على الجلوس. عموماً يتوقف استعداد الطفل للأغذية الصلبة على الاحتياجات الغذائية والاستعداد الجسماني التي يحددها طبيبه.

وعلى الرغم من أن الحليب يفي بكل الاحتياجات الغذائية للطفل إلا أنه بعد الشهر الرابع ينفذ المخزون من الحديد في كبد الطفل لذا يجب إضافة السريلاك أو الرقائق المدعومة بالحديد. هذا بالإضافة إلى أن الحليب يعتبر مصدراً فقيراً للحديد. وتوجد عدة أنواع من الأطعمة المسببة للحساسية للطفل مثل بياض البيض وستريك (رقائق) القمح لاحتوائه على الجلوتين. ولمعرفة ما إذا كان نوع معين من الغذاء يسبب حساسية للطفل يجب تقديم الطعام له بكميات قليلة لمدة يومين أو ثلاثة، وملاحظة صحته العامة. وللتعرف على حساسية الطفل للغذاء يمكن ملامسة جلد الطفل، أو التنبه إلى حدوث إسهال أو ضيق في التنفس. وينصح عند تقديم الستريك بتقديم ستريك الأرز أولاً لعدة أيام، حيث إنه يعتبر أقل الأغذية المسببة للحساسية بالمقارنة مع أي ستريك آخر، وينصح أيضاً باستمرار تغذية الأطفال في العام الأول على الستريك كمصدر للحديد. وبعد الستريك يقدم للطفل الخضراوات والفواكه المهروسة أو المعصورة في الفترة ما بين الشهر الخامس إلى السابع. ويرى بعض علماء التغذية تقديم الخضراوات أولاً ثم الفواكه وذلك لتفضيل الأطفال الأغذية الحلوة مما قد يترتب عليه عدم الرغبة في تناول الخضراوات بعد الفواكه (حتى يتسنى للطفل الرغبة في الأطعمة الأقل حلاوة).

ويتم تقديم الأطعمة الغنية بالبروتين، كالجين والزيادي والبقوليات والسلمك والدجاج وصفار البيض المهروس في الفترة ما بين الشهر السادس إلى الشهر الثامن. أما بياض البيض فيجب تقديمه فيما بعد الشهر العاشر إلى