

2. قدم الأطعمة الجديدة تدريجيًا: انتظر من 3 إلى 5 أيام بين تقديم الأطعمة الجديدة للتحقق من الحساسية.

3. تجنب بعض الأطعمة: لا تقديم العسل أو المكسرات الكاملة أو الأطعمة الغنية بالملح والسكر للأطفال دون سن عام واحد.

4. استمري في الرضاعة الطبيعية /الحليب الصناعي: تظل هذه هي المصدر الرئيسي للتغذية أثناء الفطام المبكر.

## أطعمة يمكن تقديمها

من 6-8 أشهر: الفواكه والخضروات المهروسة أو المطبوخة جيدًا، وحبوب الأرز المهروسة.

من 8-10 أشهر: أطعمة سهلة الإمساك مثل الخضروات المطهية على البخار، والفواكه الطرية، والمعكرونة الصغيرة.

من 10-12 شهرًا: وجبات عائلية مقطعة أو مفرومة مع تقليل التوابل.

## عادات صحية أثناء الفطام:

- استخدمى ملعقة وقدمي الطعام بكميات صغيرة.
- شجعي طفلك على التغذية الذاتية باستخدام الأطعمة اللينة التي تؤكل باليد.
- راقبي طفلك دائمًا أثناء تناول الوجبات لمنع الاختناق.
- حافظي على بيئة إيجابية لتناول الطعام.

## ما هو الفطام؟

الفطام هو العملية التدريجية التي يتم فيها إدخال الأطعمة الصلبة لطفلك بجانب الاستمرار في الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة الصناعية. يُوصى بالبدء في الفطام عندما يبلغ الطفل حوالي 6 أشهر، حيث يكون جاهزًا لاستكشاف نكهات وقوام جديد.

## علامات استعداد الطفل للفطام

يستطيع الجلوس مع القليل من الدعم.

يُظهر اهتمامًا بالطعام، مثل محاولة الإمساك به أو فتح فمه عند تقديمه.

يتحكم جيدًا في رأسه ورقبته.

يمكنه ابتلاع الطعام بدلاً من دفعه بلسانه إلى الخارج.

## نصائح لفطام ناجح

1. ابدأ ببطء: ابدأ بكميات صغيرة من الأطعمة المكونة من مكون واحد مثل الفواكه أو الخضروات المهروسة (مثل الجزر والبطاطا الحلوة والموز).



بداية جديدة لبناء الإنسان  
بالتعاون مع المجتمع العلمي

كلية التمريض  
جامعة طنطا

قسم تمريض صحة المجتمع  
العام الجامعي ٢٠٢٤\_ ٢٠٢٥



## الفطام

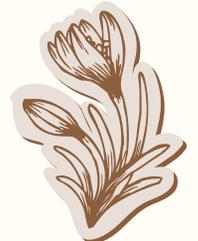


## إعداد:

أميرة حمدي السيد محمود بدرية  
أميرة جمال حسيني النشار  
دينا عطية عبد الله مشعل  
دينا عبد الرازق السيد

## تحت إشراف:

د/ نادية إسماعيل  
د/ هدير بسيوني  
د/ إسلام الشامي  
د/ آية إبراهيم



## كيف تتعامل مع الحساسية الغذائية؟

قد تظهر أعراض الحساسية مثل الطفح الجلدي، القيء، أو الإسهال خلال الساعات الأولى بعد تناول الطعام الجديد.

إذا لاحظت أي أعراض، توقف عن تقديم هذا الطعام واتصل بطبيبك.

الأطعمة التي قد تسبب الحساسية تشمل: البيض، منتجات الألبان، الفول السوداني، السمك، والقمح.

## نصائح لتشجيع الطفل على تناول الطعام:

قدم الطعام في أطباق ملونة وممتعة لجذب انتباه الطفل.

اسمح للطفل باستكشاف الطعام بيديه لتشجيع الفضول.

استخدم كلمات مشجعة مثل "لذيذ جدًا" أو "جيد جدًا".

اجعل الطفل يشارك العائلة أثناء وقت الطعام لتشجيع العادات الصحية.

6

## الاستعداد للفتام:



1. تحضير بيئة مريحة: استخدم كرسي طعام مناسب مع التأكد من جلوس الطفل في وضعية مستقيمة.



2. اختيار الوقت المناسب: تأكد من أن طفلك ليس جائعًا جدًا أو متعبًا قبل تقديم الطعام الجديد.



3. استخدام الأدوات المناسبة: اختر ملاعق صغيرة وناعمة وصحون مقاومة للكسر.

## إدخال الأطعمة تدريجيًا:

الأسبوع الأول: جرب نوعًا واحدًا من الطعام المهدوس (مثل البطاطا أو الكوسة) بمقدار ملعقة صغيرة.

الأسبوع الثاني: قم بزيادة الكمية تدريجيًا وأضف نوعًا جديدًا من الطعام.

الأسبوع الثالث: ابدأ بدمج أنواع الأطعمة المختلفة لتكوين وجبات متوازنة.

## فوائد الرضاعة الطبيعية بجانب الفتام:

استمرار الرضاعة الطبيعية يعزز مناعة الطفل ويوفر له الراحة العاطفية.

يساعد على تقليل خطر الإصابة بالأمراض أثناء هذه المرحلة الانتقالية.

5

## تحديات شائعة:

- رفض الطعام: كن صبورًا وجرب مرة أخرى لاحقًا.
- قد يحتاج الطفل إلى وقت للتأقلم مع النكهات الجديدة.
- الفوضى أثناء الأكل: جزء طبيعي من التعلم. استخدم مريضة وضع الطفل على كرسي طعام لتقليل الفوضى.
- الحساسية: راقب أي علامات مثل الطفح الجلدي أو القيء والإسهال، واستشر طبيب الأطفال إذا كنت قلقًا.



## ما هو الهدف من الفتام؟



تعزيز نمو الطفل: الفتام يمد طفلك بالعناصر الغذائية التي يحتاجها للنمو والتطور بجانب الرضاعة.

تعليم مهارات الأكل: يساعد الفتام على تطوير مهارات المضغ والبلع والتعود على قوام الأطعمة المختلفة.

توسيع النكهات: يعزز الفتام تقبل الطفل لنكهات الأطعمة المختلفة، مما يساهم في بناء عادات غذائية صحية في المستقبل.

4

