



جامعة طنطا - كلية التمريض  
قسم تمريض صحة المجتمع  
العام الدراسي 2025-2026



# الفطام



## تحت اشراف

ا.د/ساميه خاتون  
ا.م.د/ساره الجمال

د/امنيه نعيم  
د/مريم سليم

اعداد  
5 جروبات

شيماء علاء السيد  
صفا المرسي زين الدين  
ضحى احمد احمد

شيماء جمعه محمد  
شيماء رجب المصري  
شيماء عبد الحليم محمد

# رؤى ورسالة "كلية التمريض" جامعة طنطا

## الرؤية:

الريادة والتميز في استثمار المعرفة في التمريض وتحقيق التنمية المستدامة.

## الرسالة:

تسعى كلية التمريض - جامعة طنطا إلى بناء بيئة أكاديمية فاعلة تؤدي إلى تخريج كوادر مهنية متميزة في علوم التمريض قادرة على المنافسة في سوق العمل على المستوى المحلي والإقليمي وتساهم في تقديم الخدمات الصحية للمجتمع ودفع مسيرة البحث العلمي التطبيقي المبتكر في إطار قيم وتقالييد المجتمع وذلك من خلال برامج تعليمية حديثة وفق معايير أكاديمية معتمدة.

## الأهداف

### • الهدف العام:

توفير مصدر تعليمي شامل وموثوق لرفع مستوى الوعي والمعرفة لدى الأمهات والأباء حول الممارسات الآمنة والصحية لإدخال الأطعمة الصلبة (الفطام) للرضع، بما يتماشى مع التوصيات العالمية.

### • الأهداف الخاصة:

#### 1. الهدف المعرفي (التوضيغ):

• تمكين القراء من تحديد العمر المناسب لبدء إدخال الأطعمة الصلبة (نهاية الشهر السادس).

#### 2. الهدف المهاري (المبادئ):

• تزويد القراء بالمعرفة الالزمة لذكر وتطبيق ما لا يقل عن ثلاثة من المبادئ الذهبية للفطام الصحي (مثل التدرج وقاعدة الأربعة أيام).

#### 3. الهدف السلوكي (التطبيق):

• حث الآباء والأمهات على تطبيق الإدخال التدريجي للأطعمة باستخدام طريقة الصنف الواحد كل 4 أيام عملياً.

#### 4. الهدف المتعلق بالسلامة (الممنوعات):

• ضمان قدرة القارئ على تحديد ما لا يقل عن اثنين من الأطعمة الممنوعة قبل عمر السنة (مثل العسل وحليب الأبقار) لضمان سلامة الرضيع.

# الفهرس

- المقدمة.
- ما هو الفطام.
- وقت الفطام المناسب.
- أسباب الفطام.
- المبادئ الذهبية للفطام الصحي.
- الأطعمة الموصى بها لطفلك أثناء الفطام.
- طريقة تحضير طعام الفطام في المنزل.
- أشياء يجب تجنبها أثناء فترة الفطام.
- نصائح وإرشادات لممارسة الفطام بشكل فعال وآمن.
- الخاتمة.
- المراجع.

# المقدمة

يهدف هذا الكتيب إلى تزويد الأمهات والآباء بالمعلومات الأساسية والعملية لإدخال الأطعمة الصلبة لأطفالهم (الفطام) بطريقة صحية وآمنة وفعالة. الفطام هو مرحلة مهمة ومثيرة في حياة طفلك، حيث ينتقل تدريجياً من الاعتماد على حليب الأم أو الحليب الصناعي فقط إلى تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة. إن التخطيط الجيد والالتزام بالمبادئ التوجيهية الصحيحة يضمن نمو طفلك بشكل سليم وتقوين عادات غذائية صحية مدى الحياة.



## تعريف الفطام

الفطام هو عملية انتقال تدريجي يبدأ فيها الرضيع بتناول الأطعمة الصلبة والسوائل الأخرى إلى جانب حليب الأم أو الحليب الصناعي، حتى يحل الطعام الصلب محل الحليب بشكل كامل في نهاية المطاف.

- **الفطام ليس توقفاً فجائياً:** بل هو إضافة تكميلية للغذاء الأساسي (الحليب).
- **الوظيفة:** تلبية احتياجات الطفل الغذائية المتزايدة بعد عمر الستة أشهر، والتي لم يعد الحليب وحده قادرًا على تلبيتها (مثل الحديد والزنك).

# وقت الفطام المناسب

توصي منظمة الصحة العالمية (WHO) والمنظمات الصحية الكبرى بأن يبدأ الفطام (إدخال الأطعمة الصلبة) في هذا التوقيت:

- **بدء الفطام:** عند بلوغ الطفل نهاية الشهر السادس (أي بعد إتمام 6 أشهر).
- **الرضاعة الطبيعية:** الاستمرار بها لمدة عامين أو أكثر، مع إدخال الأطعمة التكميلية في الشهر السادس.



## ملاحظة مهمة:

- لا يُنصح ببدء الفطام قبل الشهر الرابع أو بعد الشهر السابع، حيث أن الانتظار طويلاً قد يؤدي إلى نقص في بعض العناصر الغذائية وتأخر في تطوير مهارات المضغ والبلع.

# أسباب الفطام



• **تلبية احتياجات الحديد:** بعد الشهر السادس، تنخفض مخازن الحديد لدى الرضيع، وحليب الأم وحده لا يوفر الكمية الكافية.



• **الاحتياجات الطاقية (السرعات الحرارية):** يحتاج الطفل النشيط إلى طاقة إضافية لدعم نموه المتتسارع.



• **تطوير المهارات الحركية الفموية:** يتعلم الطفل المضغ والبلع وتحريك الطعام داخل الفم، وهي مهارات ضرورية للكلام وتناول الطعام.



• **الاستكشاف الحسي:** يتعرف الطفل على الأذواق والقوام والروائح المختلفة، مما يطور حواسه وعاداته الغذائية.



• **النضج البدني:** يصبح الجهاز الهضمي للطفل ناضجاً بدرجة كافية للتعامل مع الأطعمة الصلبة.

# المبادئ الذهبية للفطام الصحي

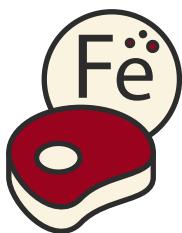
هذه القواعد تساعد على جعل عملية الفطام آمنة وناجحة:



- التدرج والكمية: ابدأ بكميات صغيرة جدًا (نصف ملعقة صغيرة) ووجبة واحدة في اليوم، ثم زد الكمية وعدد الوجبات تدريجيًا.



- التوقيت (الـ 4 أيام): قدم صنفًا واحدًا جديداً كل 4 أيام لمراقبة أي ردود فعل تحسسية أو مشاكل هضمية.



- التركيز على الحديد: ابدأ بالأطعمة الغنية بالحديد (مثل حبوب الأرز المدعمة بالحديد، أو اللحوم المهرولة).



- القوام المناسب: ابدأ بقوام مهروس وناعم جدًا، ثم انتقل تدريجيًا إلى القوام الخشن والمقطع إلى قطع صغيرة مع نمو الطفل.



- تجنب السكر والملح: لا تُضاف الملح أو السكر أو العسل (ممنوع قبل عمر سنة) إلى طعام الرضيع.



- الاستجابة لإشارات الطفل: إذا أدار الطفل وجهه أو أغلق فمه، فتوقف ولا تجبره على الأكل.

# الأطعمة الموصى بها للطفل أثناء الفطام

الالفئة	أمثلة (البدء بها في عمر 6 أشهر)	ملاحظات هامة
الحبوب	أرز أبيض مهروس، شوفان مطبوخ، حبوب مدعة بالحديد (مثل سيريلاك الأرز).	يجب أن تكون مدعمة بالحديد.
الخضروات	بطاطس، جزر، كوسة، بروكلي (مطهوة جيداً ومهروسة).	اختر الألوان المتنوعة لتقديم فيتامينات مختلفة.
الفواكه	تفاح مطبوخ ومهروس، موز ناضج ومهروس، كمعثرى.	تقدّم بدون إضافة سكر.
البروتينات (من عمر 7-6 أشهر)	لحم أحمر (قليل الدهن) مهروس، دجاج، عدس مهروس، صفار بيض مطبوخ.	ضرورية لتكوين العضلات.
الدهون الصحية	زبدة الفول السوداني الناعمة (محففة بالماء/الحليب)، الأفوكادو المهروس، زيت الزيتون (بكميات صغيرة).	ضرورية لنمو الدماغ وامتصاص الفيتامينات.

# طريقة تحضير طعام الفطام في المنزل



- **النظافة أولاً:** اغسل يديك جيداً قبل البدء واغسل جميع الفواكه والخضروات.



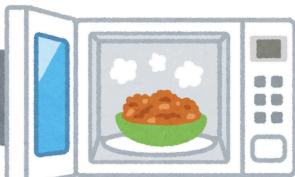
- **الطهي الآمن:** قم بطهي الخضروات والبروتينات بالبخار أو السلق حتى تصبح طرية جداً ويسهل هرسها.



- **الهرس والتنعيم:**
  - في البداية (6 أشهر): استخدم الخلاط أو المطحنة للحصول على قوام سائل أو ناعم جداً.
  - للتخفيف: استخدم ماء السلق المعقم أو طيب الأم/الصناعي للحصول على القوام المطلوب.



- **التخزين:**
  - يمكن تجميد كميات من الطعام المهروس في قوالب ثلج نظيفة.
  - يُحفظ الطعام في الثلاجة لمدة لا تزيد عن 24 ساعة.



- **التقديم:** تأكد من أن درجة حرارة الطعام مناسبة (فاتر)، وتجنب تسخين الطعام مرة أخرى إذا كان الطفل قد أكل منه.

# أشياء يجب تجنبها أثناء فترة الفطام

السبب	الممنوع	
ممنوع قطعياً قبل عمر السنة؛ لخطر الإصابة بالتسعم السجقي .(Botulism)	العسل	
ممنوع كمشروب أساسي قبل عمر السنة؛ صعب الهضم وقد يسبب فقر الدم.	حليب الأبقار الطازج	
يضر بالكلوي ويغير العادات الغذائية للطفل.	السكر والملح والبهارات القوية	
العنب الكامل، المكسرات الكاملة، الحلوي الصلبة، قطع الجزر النيئة. يجب تقطيعها طولياً وصغيراً جدًا.	الأطعمة عالية الاختناق	
تحتوي على نسبة سكر عالية ولا توفر الألياف الموجودة في الفاكهة الكاملة.	عصائر الفاكهة	

# نَصَائِحٌ وَإِرْشَادَاتٌ لِمَارِسَةِ الْفَطَامِ بِشُكْلٍ فَعَالٍ وَآمِنٍ

- وقت الطعام هو وقت ممتع: اجلس مع طفلك وتحدث إليه وشجعه. لا تجعل وقت الأكل مصدراً للتوتر.



- مكان هادئ: اجلس على كرسي مرتفع مخصص للطفل في مكان هادئ لتجنب تشتيت الانتباه.



- التعامل مع الرفض: إذا رفض الطفل صنفاً معيناً، حاول تقديمها مرة أخرى في يوم آخر أو بخلطه مع طعام مفضل (قد يحتاج الطفل إلى 10-15 محاولة لتقبل طعام جديد).

- الانتظار لإدخال مسببات الحساسية: لا يوجد دليل على أن تأخير إدخال مسببات الحساسية الشائعة (مثل البيض والقمح والفول السوداني) يقي من الحساسية. أدخلها مبكراً ولكن بعد استشارة الطبيب وبشكل تدريجي.

- الاعتماد على الحليب: تذكر أن الحليب (الرضاعة الطبيعية أو الصناعية) يظل مصدر التغذية الأساسية للطفل حتى عمر السنة.



# الخاتمة

يُعد الفطام رحلة شخصية لكل عائلة و طفل.  
التزامك بال營غذية المتنوعة والآمنة، جنباً إلى جنب مع  
الصبر والمحبة، هو أفضل ما يمكن أن تقدمه لضمان بناء  
أساس متين لصحة طفلك المستقبلية.  
**تذكر دائمًا أن تستمتع بهذه المرحلة مليئة بالاكتشاف  
والنمو.**



# المراجع

- منظمة الصحة العالمية (WHO): Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. (2002). Geneva: WHO.
- الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP): Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk. Pediatrics.
- يونيسيف (UNICEF): Complementary Feeding: Solid Foods. (Guidance documents and fact sheets).
- المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC): Infant and Toddler Nutrition - Introducing Solid Foods.
- وزارة الصحة (مصر)