



تغذية صحية لطفلي

التوصيات الغذائية الصادرة عن
لجنة التغذية التابعة للجمعية
النمساوية لطب الأطفال
والمراهقين للسنة الأولى حتى
ثلاث سنوات



طبيبة/طبيب أخصائي
للأطفال والمراهقين
من عمر يوم إلى 18 سنة



أعزائي الآباء والأمهات!

تهانينا القلبية على ولادة طفلك! يهتمكم بالتأكيد رؤية طفلكم ينمو بصحة جيدة. يسعدنا كطبيبات وأطباء متخصصين في طب الأطفال والمراهقين - أن نساعدكم. يقدم لكم هذا الكتيب معلومات حول الرضاعة الطبيعية وتغذية طفلكم في السنة الأولى من عمره.

تعد التغذية المثالية أحد أركان الصحة الأساسية. تعتبر الرضاعة الطبيعية فقط أفضل تغذية لطفلكم خلال الستة أشهر الأولى من عمره. ويوصى - في حالة عدم توفرها أو بجانبها - بالتغذية الأولية الصناعية خلال الستة أشهر الأولى. خلال الستة أشهر الثانية من العام الأول من عمره، تعد تغذية المتابعة منخفضة البروتين "2 - التغذية" بديلاً مفيداً.

مع إدخال الأطعمة التكميلية، يبدأ الطفل في التعرف على الأطعمة الأخرى بالإضافة إلى حليب الأم أو التغذية الأولية. يجب الاستمرار في الرضاعة الطبيعية، طالما أن الأم والطفل يريدان ذلك. تناول الطعام معاً في الأسرة ليس متعة فحسب، بل يتيح أيضاً للأطفال الأكبر سناً والأطفال الصغار التعلم من والديه. من المهم حينها الانتباه إلى الإشارات التي يصدرها الطفل كعلامة على الجوع والشبع والاستجابة لها.

يمكن أن يمنع النظام الغذائي المتوازن الكثير من الأمراض، على سبيل المثال زيادة الوزن وعواقبه.

هذا الكتيب سيساعدكم على تغذية الطفل بشكل صحي وبالتالي القيام بخطوة مهمة في سبيل الحصول على حياة صحية.

إذا كان لديك أي أسئلة، يسعدنا مساعدتك!

النظام الغذائي المثالي
من البداية مهم
للحفاظ على الصحة



حليب الأم هو
أفضل غذاء للرضع

الرضاعة الطبيعية والتغذية بحليب الأم

الرضاعة الطبيعية هي التغذية الطبيعية المثالية للحفاظ على صحة الرضيع. ويعد حليب الأم جزءاً مهماً من علاج الأطفال المبتسرين أو الرضع المرضى.

يحتوي حليب الأم على كل ما يحتاجه الطفل في الأشهر الستة الأولى من حياته، ولهذا السبب توصي الجمعية النمساوية لطب الأطفال والمراهقين بالرضاعة الطبيعية فقط لمدة 6 أشهر تقريباً. وحتى الرضاعة الطبيعية لفترة أقصر تعد مفيدة للغاية أيضاً. ينبغي إعطاء فيتامينات فقط بشكل إضافي (طبيب الأطفال هو من يقوم بإعطاء فيتامين D3 يوميًا وفيتامين K بعد الولادة وعند بلوغ 4 - 6 أسابيع).

حليب الأم سهل الهضم ومتوفر دائماً وحرارته مناسبة وخالي من الجراثيم. كلما تكررت الرضاعة الطبيعية (أو استخدام المضخة)، زاد إنتاج الحليب الطازج أثناء فترة الرضاعة. حليب الأم هو غذاء متكامل القيمة يحتوي على مكونات سابقة للحويوية والبروبيوتيك وكذلك أجسام مضادة ويساهم في الحفاظ على صحة الطفل.

ينبغي عدم تقديم الأطعمة التكميلية أبداً قبل الأسبوع 17. من عمر الطفل، ومن الأفضل البدء بالأطعمة

التكميلية عندما يكون الرضيع جاهزاً لذلك - غالباً في الشهر السادس تقريباً. وينبغي تقديم الأطعمة التكميلية للرضع مع بلوغه الشهر السادس على الأكثر. ومع البدء في إدخال الأطعمة التكميلية، يجب الاستمرار في الرضاعة الطبيعية، طالما أن الأم والطفل يريدان ذلك.

بالنسبة للأم كذلك، هناك آثار صحية إيجابية للرضاعة الطبيعية، مثل التعافي السريع للرحم بعد الولادة، وتعزيز الشعور بالارتياح والحد من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية لاحقاً.

وأخيراً وليس آخراً، تعد الرضاعة الطبيعية أيضاً تغذية موفرة اقتصادياً وتساهم في حماية البيئة.

الطريق نحو رضاعة طبيعية فعالة

بدء الرضاعة الطبيعية

يبدأ الطفل السليم عادةً في البحث عن الثدي والتقامه خلال الساعة الأولى بعد الولادة. يحتاج بعض الأطفال لفترة أطول قليلاً. من الطبيعي أن يفقد الطفل الوزن في الأيام القليلة الأولى عقب الولادة. اطلبي مساعدة قسم الولادة ومشاهدة الوضعية الصحيحة!

حتى بعد الولادة القيصرية ومع التوائم (حتى ثلاثة توائم)، يمكنك الرضاعة الطبيعية في معظم الحالات. هناك القليل جداً من الأسباب التي لا تسمح للأم بالإرضاع - مثل بعض الأدوية القليلة التي يجب أن تتناولها الأم وبعض الأمراض المعدية أو بعض اضطرابات التمثيل الغذائي الخلقية. استفسري من طبيب الأطفال.

أولى دفعات الحليب غنية بالبروتين وتحتوي على العديد من الأجسام المضادة، وتسمى الكولستروم. في الأيام التالية، يتم تكوين المزيد من اللبن ("تدفق اللبن")، كما يظهر اللبن أكثر مائية "وأرق" - يعد هذا أمر طبيعي.

تعمل الرضاعة الطبيعية وفق مبدأ العرض والطلب. كلما زاد وتكرر عدد مرات رضاعة طفلك، ازداد تكون اللبن. "الرضيع المستيقظ هو رضيع جائع" - يحتاج المواليد الجدد إلى حوالي 8-12 وجبة رضاعة أو أكثر خلال 24 ساعة، وتعد حركات البحث والتنهيد والمضغ ووضع اليد في الفم من علامات الجوع في خلال الأيام الأولى على وجه الخصوص.

عادةً ما تكون أدوات المساعدة على الإرضاع غير ضرورية وينبغي عدم استخدامها إلا تحت إشراف مهني فقط (من خلال الاستعانة بمستشارة الرضاعة الطبيعية أو القابلة) ولفترة قصيرة قدر الإمكان: قد تتسبب التغذية الخاطئة واللهايات وأقماع الشفط في التشويش على الرضاعة الطبيعية.



وضعية المهد

الوضعية الصحيحة - الطريق نحو النجاح

الوضعية الصحيحة:

الأذن - الكتف - الخصر على خط واحد، ويكون الطفل في مواجهة الأم

الشفاه على مستوى حلمة الصدر

طرف الأنف - الخد - الذقن على الثدي - جزء كبير من الثدي في الفم!

جلب الطفل إلى الثدي وليس العكس.

يتم تعلم الرضاعة الطبيعية، فمن خلال تكرار إرضاع الطفل بالوضعية الصحيحة، تسير العملية على ما يرام، ويمكن تجنب العديد من الصعوبات.

إذا كانت لديك أي أسئلة، فيرحب قسم الولادة أو أطباء الأطفال أو القابلات أو الممرضات أو مستشارات الرضاعة بتقديم المساعدة.

هناك العديد من الأوضاع التي يمكنك إرضاع طفلك من خلالها - وتشترك جميع أوضاع الرضاعة الطبيعية في أن الطفل ينتجه تمامًا إلى الأم المرضعة ويلتصق بها. ولا تكون رأس الطفل ملتفة ويقوم الطفل بإدخال أكبر قدر ممكن من الثدي في فمه. وينبغي إسناد الطفل بشكل جيد.

عند لمس الشفاة لحلمة الثدي، يفتح الطفل فمه بالكامل ويجب تقريبه من الثدي بسرعة، حتى تدخل حلمة الثدي إلى سقف الحلق. وحينها يبدأ الطفل في المص. لإبعاد الطفل عن الثدي، ضعي إصبعك داخل الفك لإحداث ضغط سلبي - وبهذه الطريقة لن تتعرض حلمة الثدي لجروح.

ينبغي عليك كأم الشعور بأقصى قدر من الراحة أثناء الرضاعة، والجلوس بشكل مناسب وتدعيم ظهرك بالوسائد. يساعد مسند القدم على دعم القدمين أثناء الرضاعة.

عقب الولادة: الرضاعة الطبيعية بشكل صحيح - عاجل - متكرر! الإرضاع حسب الحاجة يزيد من إنتاج الحليب

وضعية الكرة



في فترة الرضاعة

يتم إدرار اللبن حسب الحاجة → اتخذِي الوضعية التي يفضلها طفلك للرضاعة.

كيف تعرفين إذا كان طفلك حصل على ما يكفيه؟ (بعد الأيام الأولى)

معظم الأطفال يريدون في البداية الرضاعة بشكل متكرر ولفترات طويلة. علامة الحصول على كمية اللبن الكافية: تعبئة 5-6 حفاضات بالبول، 3 مرات براز أو أكثر /اليوم في الأسابيع الأولى، زيادة جيدة في الوزن.



وضعية المهد المعدلة

بعض أوضاع الرضاعة



وضعية المهد

يستلقي الطفل ورأسه على الساعد بالقرب من كوع الأم. تسند الأم الثدي باليد الأخرى (حوالي 3-4 سم خلف الحلمة) وتقدم له الثدي.



في بعض الأحيان تكون "وضعية المهد المعدلة" أفضل.

هنا تستخدم الأم ساعدها لدعم ظهر الطفل، ويدها لدعم الرقبة. ويكون إبهام وسبابة الأم حول أذني الطفل. وبذلك يكون الطفل مستقرًا للغاية ويستطيع الرضاعة بشكل جيد من الثدي.



أيضًا قد تكون الرضاعة بوضعية قبضة الظهر وفي وضعية الاستلقاء مريحة لك.

هناك الكثير من أوضاع الرضاعة الفعالة بشكل جيد - قومي بتجربتها للوصول إلى الوضع الأكثر راحة لك ولطفلك.

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات من كتيب "الرضاعة الطبيعية، بداية جيدة" التابع للوزارة وعلى المواقع

الإلكترونية مثل

www.stillen.at

يمكنك تحديد "كمية اللبن الموجودة" من خلال حساب الكمية المسحوبة - ولكن الثدي لا يصبح "فارغًا" أبدًا.

يمكن حفظ اللبن المسحوب لمدة 3 شهور على الأقل في *** الفريزر. قومي بتذويب اللبن ببطء (في الثلاجة) وإرضاع طفلك به في نفس اليوم - ولا تقومي بتسخينه في جهاز الميكروويف! أفضل طريقة للتسخين هي في حمام مائي - اخلطي جيدًا قبل الرضاعة.

الشيء أو الماء غير ضروريين
للطفل الذي يرضع رضاعة
طبيعية فقط!

بالفاكهة أو الشاي بالأعشاب. غالبًا ما تحتوي المشروبات الغازية على مادة الكافيين وبالتالي يجب عدم تناولها إلا بحدود محدود.

الرضاعة الطبيعية تعزز فقدان وزن الأم ببطء، لا ينبغي اتباع حميات غذائية متطرفة أو معتمدة على عنصر واحد بهدف فقدان الوزن بشكل سريع أثناء فترة الرضاعة.

يجب عليك الامتناع عن التدخين. وإذا لزم الأمر، فلا تدخني إلا بعد الرضاعة. عليك حماية طفلك من التدخين السلبي! لا ينبغي لأحد أن يدخن في نفس الشقة أو السيارة مع رضيع أو طفل صغير، لأنه ثبت أن التدخين يؤثر على صحة الطفل. ربما يكون وجود طفل رضيع فرصة جيدة للإقلاع عن التدخين نهائيًا؟

إذا كنت بحاجة لتناول دواء، فيرجى التحدث مع طبيبك بهذا الشأن. يسمح بتناول معظم الأدوية أثناء فترة الرضاعة أيضًا. تقوم الصفحة الرئيسية التابعة لمستشفى شاريتيه برلين (www.embryotox.de) بتقديم معلومات حول تناول الأدوية أثناء فترة الحمل والرضاعة.

الحركة وممارسة التمارين الرياضية مفيدة أيضًا أثناء فترة الرضاعة، وينصح بعدم ممارسة الرياضة ذات الأداء العالي.

نصائح للحياة اليومية

راحة الأم مهمة - اقبلي المساعدة!

راحة الأم مهمة، خاصة في وقت مرهق كثيرًا مع مولود جديد - لذلك اطلبي المساعدة!

من الطبيعي تمامًا أن يكون لديك أيضًا تقلبات مزاجية في الأيام القليلة الأولى. إذا تزايدت الهواجس أو الحزن أو الأرق أو الشعور بعدم القدرة على السعادة في الأسابيع القليلة الأولى، فمن المهم أن تطلبي المساعدة المهنية.

تغذية الأم أثناء فترة الرضاعة الطبيعية. تنوع النظام الغذائي بشكل متوازن مهم في فترة الرضاعة!

تنوع النظام الغذائي بشكل متوازن مهم في فترة الرضاعة!

ممنوع التدخين بالقرب من الرضع أو الأطفال



الهرم الغذائي للسيدات الحوامل والمرضعات

أنت بحاجة إلى كمية كافية من السوائل، حوالي 2 إلى 3 لتر من الماء في اليوم. لا تعد مشروبات تعزيز إدرار اللبن ضرورة. ويسمح لك بشرب الشاي الأسود أو القهوة بالمقدار المعتاد. كما يسمح لك بتناول مختلف أنواع الشاي

تحضير أطعمة منتجات الألبان الجاهزة

يجب تحضير منتجات الألبان بالاستعانة بماء مغلي ومبرد بالجرعة الصحيحة تمامًا!

يجب تحضير منتجات الألبان الجاهزة بشكل طازج دائمًا!
يجب تحضير الأطعمة المسحوقة بماء شرب نقي، وذلك بأن يتم غلي الماء في الأسابيع الأولى.
قم بتبريد الماء إلى درجة حرارة الشرب قبل إضافة المسحوق (امسح الملقة!) من المهم للغاية استخدام كمية المسحوق المحددة بالضبط (وفقًا للتعليمات الموجودة على العبوة).

تأكد من النظافة الشديدة أثناء التحضير وتخلص دائمًا من بقايا الطعام، لأن البكتيريا يمكن أن تتكاثر فيها (بعد أقصى ساعة إلى ساعتين!). يجب عدم تسخين منتجات الألبان في الميكروويف!

في حالة وجود نسبة عالية من التترات في الماء (مع الأبار المنزلية) أو نسبة عالية من الرصاص (مع مواشير الرصاص في المباني القديمة)، استخدم "مياه الأطفال" المعبأة أو مياه معدنية مناسبة للاستخدام مع الأطفال الرضع.

قم بتنظيف الزجاجات وحلمتها بعناية وحافظ على إبقائها جافة. كما يمكن غسلها في غسالات الصحون. غلي الأواني لتعقيمها ضروري فقط في البداية أو في حالات خاصة (مثل الأمراض الفطرية في الفم، وحالات العدوى الأخرى).

للحصول على معلومات حول شكل وخصائص حلقة الزجاجاة المناسبة، راجع كتيب "حلقات الزجاجات" الصادر من الجمعية النمساوية لطب الأطفال والمراهقين.

الوقاية من تسوس الأسنان

الماء هو أفضل مشروب! ويفضل تقديمه في كوب. يجب تقديم الماء كمشروب في أقرب وقتٍ ممكن مع إدخال الأطعمة التكميلية.

الرضاعة الطبيعية تدعم صحة الأسنان أيضًا.

مع الرضع الكبار والأطفال الصغار: الماء هو المشروب الأمثل ويجب تقديمه في الكوب. ينبغي عدم تقديم الزجاجاة للمص منها بشكل مستمر. تجنبني الشاي الحلو والعصائر.

العناية بالأسنان مهم من السنة الأولى. الكميات الصغيرة من معجون أسنان الرضع المحتوي على الفلورايد مناسبة للتنظيف - تم وضع محتوى قليل للغاية من الفلورايد في معجون أسنان الرضع، بحيث يكون ابتلاع معجون الأسنان آمنًا.

فيما يتعلق باللهايات، يرجى الرجوع إلى كتيب "اللهايات" الصادر من الجمعية النمساوية لطب الأطفال والمراهقين.

القطام:

أفضل طريقة أن يتم اتخاذ القرار بشأن القطام النهائي من الأم والطفل معًا. من خلال زيادة تقديم - الأغذية الأولية (تغذية PRE)، وبعدها الأطعمة التكميلية - تقل كمية اللبن من تلقاء نفسها. غالبًا ما تظل الوجبات المسائية والليلية لأطول فترة وتوفر للطفل الغذاء والأمان. نادرًا للغاية ما يكون القطام الطبي ضروريًا. في حالة وجود ألم في الثدي أثناء القطام، فغالبًا ما تهدئه الكمادات المبردة.

أطعمة جاهزة من منتجات الألبان - التغذية بالزجاجة



الأطفال الذين لا يرضعون طبيعيًا أو يرضعون بشكل جزئي، يجب أن يحصلوا خلال الستة أشهر الأولى من عمرهم على التغذية الأولية باللبن للرضع

يجب إطعام الأطفال الذين لا يرضعون رضاعة طبيعية كاملة أو لا يرضعون رضاعة طبيعية من التغذية الأولية بالحليب للرضع المنتج صناعيًا = تغذية طعام مسبق.

يجب إعطاء وجبات تغذية PRE خلال الستة أشهر الأولى بالكامل من عمرهم. ويسمح بإعطائها حسب حاجة الطفل. وهي تشبه إلى حدٍ كبير حليب الأم ولا تحتوي على سكريات أخرى باستثناء اللاكتوز. ينخفض محتوى البروتين في حليب الأم في النصف الثاني من العام. يمكن أن يساهم تناول الكثير من البروتين في السنة الأولى من العمر في الإصابة بالسمنة فيما بعد. ظهرت في الآونة الأخيرة أيضًا أطعمة حليب متابعه ذات محتوى بروتين منخفض في السوق. لذلك، في النصف الثاني من العام الأول من العمر، يجب إعطاؤه الحليب الجاهز قليل البروتين بالإضافة إلى الأطعمة التكميلية المناسبة للعمر.

ليس هناك حاجة للتحول من طعام مسبق إلى طعام العام الأول (مع كربوهيدرات إضافية) - أو طعام العام الثاني (= الطعام التابع للبن)

أطعمة خاصة: ينبغي دائمًا الاتفاق مع طبيب الأطفال حول الأطعمة غير المناسبة للحساسية (أغذية HA) وغيرها من الأطعمة الخاصة!

أطعمة الزجاجات ذاتية التحضير:

ينصح بشدة بالابتعاد عن الأطعمة ذاتية التحضير المصنوعة من حليب الأبقار أو حليب الماعز أو الخيول أو الأغنام وكذلك مشروبات الحليب النباتية (مثل حليب الصويا أو حليب اللوز أو حليب الأرز). حيث إنها يمكن أن تؤدي إلى ما يعرف بفشل واضطراب النمو الخطير.

إدخال الأطعمة التكميلية

تجذب تناول الأطعمة التي يحتمل أن تسبب الحساسية لا فائدة له بعد إتمام الطفل لنصف عامه الأول، لذلك يمكنك إضافة الأسماك والبيض والمواالح وغيرها إلى الطعام.

الطعام بإرادة الرضيع = BLW: بعض الأطفال يفضلون من البداية تناول الطعام من المعلقة، والبعض الآخر يفضلون تناول الطعام بأصابعهم مع إدخالها في الفم. الوضع المثالي هو أن يحصل الطفل على فرصة تناول الطعام مع الوالدين على المائدة وتعلم سلوك تناول الطعام الممتع. ويحدد الطفل بنفسه، كمية الطعام التي يحب أن يتناولها. قطع صغيرة لينة من الفاكهة أو الخضروات أو حتى العصيدة تعد مناسبة لهذا الغرض.

المشروبات: الماء هو أفضل مشروب ويمكن تقديمه مع البدء في إدخال الأطعمة التكميلية. تزيد كمية مياه الشرب يوميًا ببطء وتبلغ مع إتمام عامه الأول حوالي 600 مل من الماء/اليوم. يجب تقديم الماء في كوب. لتعزيز صحة الأسنان، يرجى الامتناع عن تناول المشروبات والعصائر المحلاة.

المواد الغذائية الفردية:

يمكن إعطاؤه الغلوتين (غلوتين القمح، ويسمى أيضًا غليادين) مع البدء في إدخال الأطعمة التكميلية. يجب البدء بكميات صغيرة، ثم زيادتها.

يسمح بإدخال حليب الأبقار بكميات محدودة بعد الشهر السادس على شكل عصيدة (بعد أقصى 100 مل/اليوم)، ولكنه غير ضروري. يمكن زيادة هذه الكمية إلى 200 مل/اليوم كحد أقصى على شكل عصيدة وذلك حتى بلوغه عامه الأول. لا يسمح بتقديم حليب الأبقار للشرب إلا بعد إتمام الطفل عامه الأول. يحتوي حليب الأبقار، ضمن ما يحتوي، على بروتين أكثر بكثير من أطعمة الحليب الجاهزة للاستخدام.

يجب تضمين اللحوم في النظام الغذائي بعد وقت قصير من إدخال المكملات الغذائية، بحيث يتم تزويد طفلك بالحديد والزنك في شكل يمكن الاستفادة منه بشكل جيد. ينبغي تقديم اللحوم 3 - 4 مرات/الأسبوع تقريبًا.

ينبغي أن يكون تناول الطعام ممتعًا!



مع الشهر السادس تقريبًا، تبدأ فترات وجبات اللبن تزيد - أقرب وقت لإدخال الأطعمة التكميلية من الأسبوع السابع عشر.

يكون الطفل جاهزًا لتناول الأطعمة التكميلية إذا أبدى اهتمامًا بالطعام، واستطاع توجيه الطعام باليد نحو الفم، ولعق المعلقة والبلع والجلوس مستندًا في وضع مستقيم مع تقديم القليل من الدعم له.

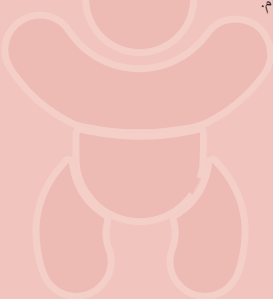


مع بلوغه نصف عام تقريبًا، من الضروري توسيع التغذية باللبن لتشمل أطعمة أخرى. وذلك لإدخال مصادر إضافية للحديد والزنك في طعامه. (انظر أيضًا REVA - "ملعقة الطفل الأولى"، "الآن أتناول الطعام مع الكبار") وجمعية ÖGKJ "طفلي يتناول طعامًا صحيًا")

إدخال الطعام التكميلي يخضع لظروف ثقافية واجتماعية وأسرية. فمع بلوغ الطفل عامه الأول، يجب أن يكون قادرًا على تناول الطعام مع الكبار على مائدة الأسرة.

قدمي الطعام التكميلي على شكل عصيدة أو طعام خفيف يؤكل باليد. ينبغي عدم تقديم الطعام التكميلي في زجاجة. وتظل الرضاعة الطبيعية أو الأغذية الأولية أو تغذية حليب المتابعة منخفضة البروتين (في النصف الثاني من العام الأول) هي الطعام الرئيسي للرضع. بعد الوجبات التكميلية، يمكن الاستمرار في الرضاعة الطبيعية أو تقديم الحليب الجاهز للاستخدام أو حتى الماء.

ينبغي عدم تقديم أول وجبة تكميلية قبل بداية الشهر الخامس (الأسبوع 17) وليس بعد نهاية الشهر السادس (الأسبوع 26)، وذلك ارتباطًا بنمو الرضيع. مرور الوقت، يمكنك أيضًا إعطائه قطع صغيرة يتناولها بنفسه. من المفيد توسيع المعارض تدريجيًا ليشمل مجموعة متنوعة من الأطعمة لتعزيز قبول الطفل لتنوع النكهات. غالبًا ما يكون من الضروري تكرار تقديم الطعام.



تحتوي الأسماك والبيض وكذلك الدهون عالية الجودة (زيت اللفت وزيت الكتان وغيرها) على الأحماض الدهنية أوميغا 3 المتعددة غير المشبعة الضرورية.

ليس من الضروري اتباع ترتيب معين لإدخال الطعام.

عند اتباع نظام غذائي متوازن، يتلقى الطفل جميع العناصر الغذائية والفيتامينات الضرورية ولا يحتاج إلى مكملات غذائية. (فيتامين D3 هو المطلوب فقط).

ينطبق الهمم الغذائي النمساوي على الرضع والأطفال الصغار أيضًا.

أحجام الحصص: يظهر على الأطفال بشكل جيد للغاية، عندما يشعرون بالاكتهاء. الوجبة العادية لا تكون أكبر من يد الطفل - حتى لو كان الطفل يأكل كميات قليلة للغاية في البداية، فلا بأس بذلك؛ الإكراه على تناول الطعام أو الإطعام بشكل مستمر ليس فعالاً.

ينبغي تقديم 3 وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين على الأقل، ويمكن الاستمرار أيضًا في الإرضاع حسب الحاجة.

تجنب السكر الزائد والملح الزائد والأطعمة المالحة للغاية والعسل والحبوب الصغيرة والمكسرات (ما لم تكن مطحونة جيدًا).

النظام النباتي العادي / النباتي الصرف؟

يمكن اتباع نظام غذائي نباتي جيد التخطيط يغطي جميع الاحتياجات، يرجى مراعاة تناول البيض والحليب والبقوليات لضمان توفير البروتين والفيتامين والحديد والزنك. يعمل فيتامين C على زيادة امتصاص الحديد.

النظام الغذائي النباتي الصرف وغيرها من النظم الغذائية التقييدية يمكن أن تؤدي إلى نقص خطر في فيتامين B12 ولا يُنصح بها. قد يحدث معها اضطرابات في النمو وتشنجات عصبية واضطرابات في صورة الدم.

طعام مطبوخ طازجًا أم الطعام المحفوظ في البرطمانات؟ -

الطعام التكميلي من البرطمانات أم الطازج تعد مسألة مرتبطة بوجهات النظر

عند تجهيز العصائد بنفسك، يرجى التأكد من الالتزام بالنظافة والتكوين المتوازن لها. الأفضل هو الطعام الطازج



يمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي نباتي صارم وأشكال تقييدية أخرى للتغذية إلى نقص خطر في فيتامين ب 12 ولا يوصى به. من الممكن حدوث اضطرابات في النمو ونوبات وتغيرات في تعداد الدم.

من مصدر خاضع للرقابة، على أن يكون طعام إقليمي وموسمي قدر الإمكان. الطعام المحفوظ في البرطمانات عملي وموفر للوقت، وتم اختبار الجودة فيها بدقة. هنا أيضًا يمكن المزج بين المعروف دون مشاكل.

نتمنى لك وقتًا ممتعًا وسعيدًا مع طفلك ويسعدنا تقديم المساعدة في الإجابة على أي أسئلة

طبيبة/طبيب الأطفال والمراهقين

يمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي نباتي صارم وأشكال تقييدية أخرى للتغذية إلى نقص خطر في فيتامين ب 12 ولا يوصى به. من الممكن حدوث اضطرابات في النمو ونوبات وتغيرات في تعداد الدم.

هيئة التحرير:
الناشر: الجمعية النمساوية لطب الأطفال والمراهقين (ÖGK)
المسؤول عن المحتوى: قسم التغذية التابع لجمعية ÖGK
لجنة التغذية
اعتبارًا من: أبريل 2020

طبيب/ة متخصص/ة
للأطفال والمراهقين
من عمر يوم إلى 18 سنة

مزيد من المعلومات، من سيساعد أيضًا؟

في المقام الأول طبيب الأطفال الذي تتابعين معه، ومستشفى الولادة، والقابلة، وأخصائية أمراض النساء، والممرضة، وأيضًا مراكز تقديم المشورة للوالدين، وقابلة الأسرة، ومستشارة الرضاعة الطبيعية المعتمدة **IBCLC (www.stillen.at)** مجموعات المساعدة الذاتية مثل **(www.laleche-liga.at)** أو **(www.nanaya.at)** وغيرها الكثير.

الروابط - هناك الكثير جدًا من المعلومات والكتيبات الجيدة للغاية الخالية من الإعلانات التي يمكن تنزيلها

كتيبات الجمعية النمساوية لطب الأطفال والمراهقين:

<https://www.paediatric.at>

- طفلي يتناول طعامًا صحيًا
- كتيب "حلمات الزجاجات" الصادر من الجمعية النمساوية لطب الأطفال والمراهقين.
- كتيب "اللهايات" الصادر من الجمعية النمساوية لطب الأطفال والمراهقين

يمكنك الاطلاع على كتيبات وزارة الصحة على العنوان التالي
: _ "والآن أتناول الطعام مع الكبار"

<https://www.sozialministerium.at>

يمكن الاطلاع على معلومات وكالة الأمن الغذائي (الوزارة) الخاصة بالرضاعة الطبيعية والتغذية على العنوان التالي:

<https://www.richtigessenvonanfangan.at>

ملعقة الطفل الأولى

يمكنك الاطلاع على معلومات حول الرضاعة الطبيعية واستشارات على المواقع التالية على سبيل المثال:

www.hebammen.at, www.stillen.at, www.nanaya.at

www.lalecheliga.at وغيرها الكثير.

في حالة احتمال حدوث اكتئاب ما بعد الولادة، يرجى الرجوع إلى العناوين المذكورة في كتيب "يجب أن أكون سعيدة".
وغیرها الكثير.

في حالة احتمال حدوث اكتئاب ما بعد الولادة، يرجى الرجوع إلى العناوين المذكورة في كتيب "يجب أن أكون سعيدة".
www.sozialministerium.at

المصادر:

يمكنك مجانًا تنزيل أو طلب كتيبات الجمعية النمساوية لطب الأطفال والمراهقين ÖGKJ (طفلي يتناول طعامًا صحيًا
وغیرها الكثير)، وكتيبات الوزارة (الرضاعة الطبيعية، بداية جيدة)، ومشروع REVAN.

هناك عدد هائل من الكتب والكتيبات الجيدة عن الرضاعة الطبيعية في المكتبات ومنافذ توزيع الكتب المتخصصة.