

التغذية

ناتالي غرّة

التغذية في وقت مبكر مهمة لنموّ صحي
تأثير الأطعمة على بناء الطفل جسدياً ودماعياً

يتلقى الاهل الذي يرضون بطفل للمرة الاولى نصائح متناقضة حول تغذية الرضع. لكن مع بعض المبادئ التوجيهية التي يطلقها الاطباء واختصاصيو التغذية، يمكنهم التزود كل المعطيات التي تساعدهم على الاهتمام بطفلهم كي ينمو بشكل طبيعي وصحي

تمثل الطفولة المرحلة الاساسية لرعاية الطفل جسدياً ومعنوياً، وتشهد فترة النمو تغيرات في كل انحاء الجسم نتيجة ما يتناوله، وتأثير ذلك على وزنه في المدى البعيد، وعلى نظام المناعة لديه بشكل خاص. معظم الامور تحدث في الاشهر الاولى للولادة. وليس من المستغرب ان ما يأكله يمكن ان يكون له تأثير على تطور دماغه. في هذا الاطار، من اجل مساعدة الاهل على فهم ما يحتاج اليه اطفالهم، اصدرت الاكاديمية الاميركية

التغذية يمكن ان تؤدي الى تدهور في وظيفته. تفيد الابحاث بان حليب الام ضروري للمواليد الجدد حتى يبلغوا شهرهم السادس. اذا لم تتوافر فيه الكمية المطلوبة من الحديد والزنك التي يحتاج اليها، ينبغي تعويض النقص بالعناصر الموجودة في الاطعمة الغذائية، اذا كانت الامهات ترغبن في الاستمرار في الرضاعة الطبيعية، مع الاشارة الى ان العديد من الاطعمة المخصصة للاطفال مدعمة بالزنك والحديد، كما ان اللحوم "المهروسة" في البيت تشكل مصدراً طبيعياً ومهماً. بعد حليب الام، افضل نظام غذائي هو ذلك الذي يتضمن مجموعة متنوعة من الاطعمة، بما فيها اللحوم الغنية بالبروتينات، الفاكهة



والخضروات التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن المختلفة. وتشير الابحاث الى ان الاطفال الرضع معرضون بشدة لنقص المغذيات، علماً ان ادمغتهم تتطور بوتيرة سريعة بين سنة وستين. لذلك على الاهل ان يحصلوا من طبيب الاطفال على اللائحة التي تتضمن مجموعة من الاطعمة الصحية الضرورية جداً لاطفالهم، وليس مجرد الحديث شفها عنها. يجب ان يفهموا اهمية اللحوم الخالية من الدهون وكذلك الفاكهة

ارشادات

في ما يلي بعض الارشادات العامة:

- يحتوي حليب الام على كل العناصر الغذائية التي يحتاج اليها طفلك، وكذلك الاجسام المضادة المهمة لمكافحة العدوى، بل ان كل حاجات الطفل في الشهر الستة الاولى تتركز فيه ولا حاجة الى السوائل او الاطعمة الاخرى. اما الاستثناء الوحيد يومياً فهو الفيتامين (د). من المحبذ الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لمدة تصل الى سنتين واكثر. كلما طالّت الفترة زادت الفوائد التي تحصل عليها الام وطفلها.
- عندما يبلغ الاطفال عمر ستة اشهر، يكونون مستعدين لبدء تناول الاطعمة الصلبة، ولا يحتاجون الى اسنان لهذه الغاية.
- الاطعمة الغنية بالحديد اولا، مثل اللحوم وبادئها (العدس والفاصوليا والحمص)، والحبوب المدعمة بالحديد كلها عناصر غذائية اساسية لتطوير الدماغ.
- يجب تشجيع الطفل في عامه الاول على تناول اطعمة متنوعة تحتوي على كل المجموعات الغذائية. هذه الاطعمة يمكن ان تكون "مهروسة".

في البداية، قد لا يتقبل اطعمة جديدة من طريق اغلاق فمه او ابعاد رأسه. واذا فعل ذلك، عليك ان لا تجربيه على الطعام، ومن المفضل لاحقاً تكرار المحاولة اكثر من مرة حتى يتقبلها ويعتاد عليها.

- من المفضل اعطاء الطفل الاطعمة الغنية بالابوميجا 3 مثل سمك السلمون والتونة المعلبة الخفيفة.
- يجب تقديم الاطعمة المحضرة في البيت لان بعض الاطعمة المصنعة مثل: الحساء المعلب، المعكرونة والجبن، والصلصة، وما الى ذلك، تحتوي على نسبة مرتفعة من الدهون والسكر او الملح، وعلينا تجنبها.
- اطعم الطفل في اوقات منتظمة.
- ترك الحرية له في تحديد كمية الطعام التي يريدها، وعدم الضغط عليه.
- تناولي الطعام الصحي لتكوني نموذجاً جيداً يحتذي به طفلك.
- كلما كبر الاطفال سنة علينا قدر الامكان اشاركهم في اعداد وجبة الطعام حتى يجدوا في ذلك متعة لهم.



تغذية الرضع بالاطعمة المفضلة لديهم، من المهم في المقابل ان يتأكدوا من انها تحتوي على المغذيات الضرورية التي اشرفنا اليها، لتشكيل لاولادهم نظاماً غذائياً صحياً، كون معظم الاهل يميلون الى اختيار نوع او نوعين من الاطعمة التي يحبها الطفل، من دون التأكد مما تحتوي من عناصر غذائية متنوعة تساعد على تطوير ادمغتهم بطريقة سليمة. وهذه مسؤولية كبيرة على الاهل تحمّلها والعمل بموجبها بشكل جيد.

فوائد
الرضاعة الطبيعية؟

يوفر حليب الثدي التغذية المثالية للرضع. يحتوي على مزيج مثالي تقريبا من الفيتامينات والبروتين والدهون، وكل ما يحتاج اليه طفلك لنموه الصحي والسليم. وهو سهل الهضم. يحتوي حليب الثدي على اجسام مضادة تساعد طفلك على محاربة الفيروسات والبكتيريا. بالتالي، فإن الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر اصابته بالربو او الحساسية. الى ذلك، فإن الاطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية وبشكل حصري خلال الاشهر الستة الاولى، من دون اي حليب اضافة، يصابون بشكل اقل بالتهابات الأذن وامراض الجهاز التنفسي ونوبات الاسهال.