



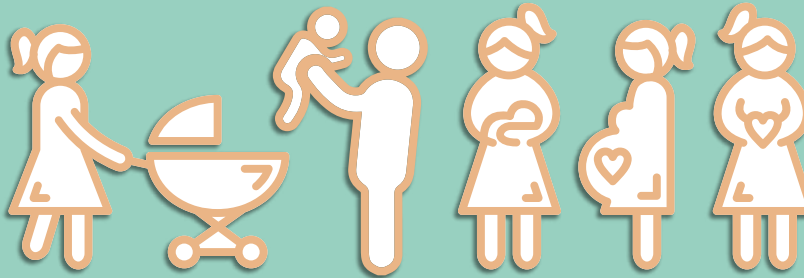
المعهد القومي للتغذية



وزارة الصحة والسكان

احمي طفلك من الأنيميا، وزيادة الوزن، والتقرم في أول ١٠٠٠ يوم من حياته

التغذية الصحية مسؤولية مشتركة
بين الأب والأم والأسرة





الرضاعة الطبيعية المطلقة أول ست شهور واستمرارها حتى عمر سنتين بتحمي طفلك من زيادة الوزن والسمنة

1

أول ستة أشهر من عمر طفلك اهتمي بانك:

- * من أول ساعة بعد الولادة مباشرة ضروري تحطّي طفلك على صدرك، جلده لجلدك، لإن ده بيدفيه ويبظبط ضربات قلبه وتنفسه ويديّ طفلك شعور بالأمان العاطفي وهو في حضنك.
- * كمان الرضاعة من أول ساعة بعد الولادة بتضمن بداية صحية ونجاح للرضاعة الطبيعية بعد كدة.
- * مهم جدًا تديّ طفلك لبن السرسوب من أول ساعة بعد الولادة لأنه مليان مياه، وبروتين، وسكريات ودهون وفيتامينات اللي جسمه محتاجها وبكده بيديله المناعة اللي بتحميه من الأمراض.
- * أول ست شهور رضعي طفلك رضاعة طبيعية مطلقة بدون أي إضافات خارجية، يعني بلاش تديله حتى المياه ولا أعشاب... لبن الأم فيه كل اللي الطفل محتاجه من غذاء.





التغذية التكميلية الصحيحة بتحمي طفلك من زيادة الوزن والسمنة والتقرم وأنيميا نقص الحديد

ر



- * ابدي بإدخال الأكل لطفلك من أول الشهر السابع بالتدرج مع الاستمرار بالرضاعة الطبيعية حتى عمر السنتين.
- * التغذية التكميلية الصحيحة مهمة للوقاية من أمراض سوء التغذية زي نقص الوزن أو الأنيميا وزيادة الوزن والسمنة.
- * استشيرى الطبيب المختص عن نوع الأكلات وكمياتها في المراحل المختلفة من أول الشهر السابع.
- * اهتمي بانك تخلي وقت الأكل مع طفلك وقت مَرَح وسعادة. إلعبى مع طفلك، كلميه وانتي بتأكله واحكيه حكايات، غنيله، وخليكي صبورة حتى لو رفض الأكل. التغذية مش مجرد إنك تأكلى طفل، دى فترة مهمة لصحته النفسية واحساسه بالاهتمام وتنمية قدراته الذهنية وإدراكه للعالم حواليه.
- * أول ما بتبدي تأكله، لازم تكون الأطعمة مهروسة كويس أو مفرومة أو لينة القوام وزودي القوام بالتدرج، وبلاش تكون سائلة تماماً زي المياه علشان طفلك بيتعلم يمضغ الأكل.



إرشادات عامة عن التغذية التكميلية

٣

من بداية الشهر السابع:

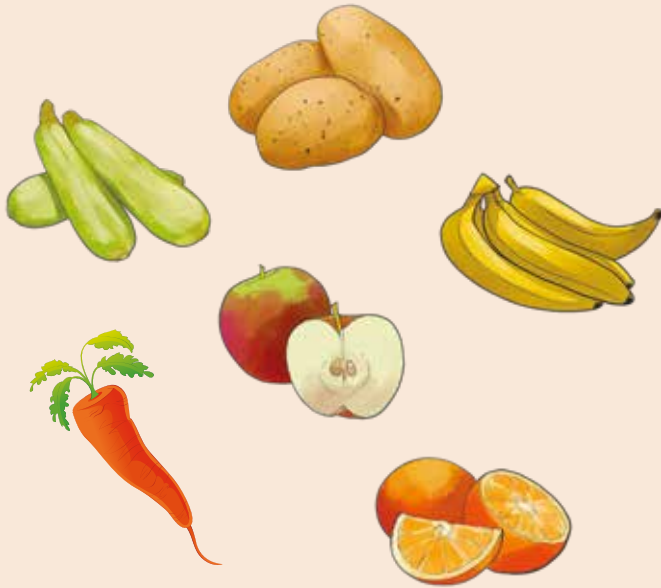
- * خلال الشهر السابع والثامن يحتاج الطفل إلى ٢-٣ وجبات يوميًا مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية.
- * يُفضل إدخال الخضروات أولاً قبل الفواكهة وابتدي بنوع واحد زي البطاطس، أو الكوسة، أو الجزر واستني ٣-٤ أيام قبل ما تدخلي صنف جديد علشان تتأكدي إن طفلك معندوش حساسية أو أي مشاكل من الأكل الجديد.

من الشهر التاسع إلى الحادي عشر:

- * يحتاج الطفل إلى ٣-٤ وجبات يوميًا مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية.
- * حاولي تعودي طفلك يعتمد على نفسه ويمسك بعض الأطعمة بإديه وانتني جنبه.

من عمر السنة وحتى السنتين:

- * يحتاج الطفل إلى ٤-٥ وجبات يوميًا مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية.
- * ممكن الطفل يأكل من طعام الأسرة، ونوعيله الأكل باستمرار.





أحمي طفلك من أنيميا نقص الحديد في أول ١٠٠٠ يوم

٤

أمثلة للأكلات الغنية بالحديد: الفول والعدس والملوخية والخبيزة واليسلة والجرجير والسبانخ والبقدونس والفواكه زي البلح والمشمش والتين.

* من أهم مصادر الحديد كمان الكبده و اللحوم و الفراخ و السمك بس كميات صغيرة لان الجسم بيستفيد من كل الحديد اللي في الأكلات دي بسهولة.

* و جنب الأكلات اللي فيها حديد .. مهم جدًا تزودي أطعمة غنية بفيتامين «ج» .. زي الطماطم .. الليمون .. البرتقال .. الجوافة .. لأن فيتامين «ج» يساعد على زيادة إمتصاص الجسم للحديد والاستفادة منه بشكل أفضل.

* اهتمي بالوقاية والعلاج من الأنيميا أثناء الحمل وتابعي مع الطبيب المختص لأن الأنيميا في الحمل ممكن تؤدي إلى إصابة طفلك بالأنيميا بعد الولادة.

* مهم جدًا وانت حامل إنك تاخدي أقراص الحديد وحامض الفوليك، لأن ده بيحميكي ويحمي الجنين اللي بياخذ منك مخزون جسمه من الحديد.

* الرضاعة الطبيعية المطلقة أول ٦ شهور بتدي طفلك كل احتياجاته الغذائية بما فيها عنصر الحديد اللي بيحميه من الأنيميا. لأن الحديد اللي في لبن الأم الجسم بيمتصه بسهولة.

* ابتدي بإدخال الأكل لطفلك من أول الشهر السابع مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية. اهتمي بالأكلات الغنية بالحديد علشان تحميه من أنيميا نقص الحديد.





التغذية الصحية في أول ١٠٠٠ يوم بتحمي طفلك من زيادة الوزن والسمنة والتقرم

٥

* الرضاعة الطبيعية المطلقة في أول ٦ شهور بتحمي طفلك من زيادة الوزن والسمنة وكمان بتحميه من ارتفاع ضغط الدم والسكر والقلب.

* استشيريري أخصائي رضاعة طبيعية لو عندك مشكلة في الرضاعة وبلاش تدخلي لبن صناعي لأن ده بيخلي طفلك عُرضة للإصابة بزيادة الوزن والسمنة.

* من بداية الحمل اهتمي بمتابعة وزنك مع الطبيب علشان تتأكد في إن زيادة وزنك في المعدل الطبيعي لأن أي زيادة في الوزن وانتي حامل أكثر من المعدل الطبيعي ممكن تسبب مشاكل صحية كتير زي أمراض ارتفاع ضغط الدم والسكر والقلب وتعرض طفلك لزيادة الوزن والسمنة بعد الولادة.





- * و مع كل ده الإهتمام بالنظافة مهم جدًا للوقاية من سوء التغذية في الأطفال.
- * ضروري نهتم بالنظافة الشخصية للطفل من ملابسه ويديه وكمان نظافة الأشخاص اللي بيتعاملوا معا.
- * نتأكد من نظافة الأيدي والأواني المستخدمة في تحضير الطعام ونظافة المكان اللي الطفل فيه.

- * ابدي بإدخال الأكل لطفلك من أول الشهر السابع. جهزي الأكل في البيت واستخدمي خضار وفاكهة طازجة وبلاش الأغذية المصنعة والمضاف إليها سكر لأن ده ممكن يؤدي الى زيادة الوزن والسمنة.
- * طفلك مش محتاج تضيفيله سكر على أكله في أول سنة من عمره لأن السكريات والحلويات مضره بصحته وملاهاش فايده غذائية وممكن تعرضه للسمنة.
- * إدخال الأغذية التكميلية مبكرًا قبل إتمام الستة أشهر الأولى من الرضاعة الطبيعية ممكن يعرض طفلك للإصابة بزيادة الوزن أو السمنة.



