Netzwerk
Gesund ins Leben

أفضل الأطعمة للأطفال الرُضّع

Bundeszentrum
für Ernährung

طعام الرضيع في عامه الأول

أعزاؤنا الآباء والأمهات،

مع ميلاد طفلكم، يبدأ فصلٌ جديدٌ ومثيرٌ في حياتكم، ويجلب معه الكثير من التغييرات. حيث يتخذ طفلكم خطوات عملاقة في رحلة نموّه، ويرتبط الكثير منها بالتغذية أيضًا. سنعرض عليكم أهم الأمور التي تضمن لكم تلقّي طفلكم للرعاية اللازمة.

مع تحيات شبكة حياة صحّية *Gesund ins Leben*

الاعتياد على مذاق الأطعمة

تبدأ أولى تجارب الرُضّع مع الطعام وهم لا يزالون في رحم الأم، وذلك نظرًا إلى مرور بعض نكهات الأطعمة التي تتناولها الأم إليهم عبر السائل الأمينوسي.

ويستمر الأمر في فترة الرضاعة، حيث تتغير نكهة حليب الأم حسب المأكولات التي تتناولها. وكلما تناولت مأكولات أكثر تنوعًا، اعتاد الرضيع على نكهات أكثر. وبذلك تزداد احتمالية أن يتناول الطفل الكثير من الأطعمة المختلفة ويجرب مأكولات جديدة أيضًا في وقت لاحق. ومن ناحية أخرى، فإن الحليب الصناعي المعبأ يكون له نفس المذاق دائمًا.

تُقدم أطعمة الأطفال مع الرضاعة. فإلى جانب التغذية المعتمدة على السوائل، يتناول الطفل الآن الأطعمة المهروسة أو غيرها من الأطعمة الطريّة لأول مرة. ويزداد ثقل الطعام بمرور الوقت، حتى يتناول الطفل طعامًا "حقيقيًا" على طاولة الطعام مع العائلة. ويتعرّف الطفل على نكهات جديدة من الأطعمة المهروسة. علاوةً على ذلك، يساهم ذلك في تغيير قوام طعامه.

تناول الطعام يعني أكثر من مجرد التغذية

إن تقديم الطعام لطفلك لا يقتصر على تزويده بالمواد المُغذية مثل الفيتامينات والمعادن والطاقة. فمواعيد الوجبات المنتظمة وقربك منه جسديًا يمنحه الدفء والأمان. وهذا يُعزّز رابط المحبة بينكم. استمتعوا بهذا الوقت معًا واستغلوه في الاسترخاء. وتُعد تجربة إطعام الطفل رائعة لمزوّدي الرعاية الآخرين أيضًا!

حليب فقط

الرضاعة الطبيعية: صحّة للأم والطفل

يصبح ثدي الأم قادرًا على إفراز الحليب منذ فترة الحمل. وبذلك يكون حليب الأم جاهزًا للرضيع فور ولادته. يُسمّى أول حليب يُفرز بعد الولادة بلبن السرسوب. وهو حليب له فعالية خاصة في تعزيز الجهاز المناعي للرضيع.
تستفيد الأم أيضًا من الرضاعة الطبيعية، حيث ينكمش رحمها بصورة أسرع. وتكون النساء المُرضعات أقل عُرضة لخطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض.

حليب الأم – ملائم للرضيع في جميع الأحوال

يزوّد حليب الأم الرضيع بكل المواد المغذية اللازمة لينمو ويتطور بصورة سليمة. ودائمًا ما يتواءم حليب الأم مع احتياجات طفلك: حيث يصبح بالكمية والتركيبة المناسبين له. ولذلك، فإن حليب الأم يُشبع الجوع ويروي العطش على النحو الأمثل.

هل لديكم أسئلة عن الرضاعة الطبيعية؟
يمكنكم تلقّي المشورة من القابِلة المسؤولة عنكم. ويُفضّل الاستعانة بها منذ البداية. تتكفل جميع شركات التأمين الصحّي بمصاريف المساعدة. ويقدّم أيضًا أطباء النساء والأطفال والشباب وكذلك مستشارو الرضاعة الطبيعية المعلومات والمشورة بخصوص الرضاعة الطبيعية (انظر صفحة 15).

كم مرة يرضع الطفل؟

الطفل هو من يحدد عدد مرات الرضاعة ومدة كل مرة. ويعني ذلك: أن عدد وجبات الرضاعة الطبيعية في اليوم ومدة كل وجبة تعتمد على الاحتياج الشخصي للرضيع. وفي الأسابيع الأولى من عمر الطفل، من الطبيعي أن يرغب في الرضاعة كل ساعة إلى 3 ساعات. ويزداد إفراز حليب الأم كلما زادت عدد مرات الرضاعة.

هل تعلم؟

عند ولادة الطفل، تكون معدته بحجم حبة الكرز. ولذلك يتناول كميات ضئيلة من الحليب بصورة متكررة، حتى ليلاً، لأن معدته لا تتسع إلا لكمية صغيرة من الحليب في كل وجبة.

ما المدة الإجمالية للرضاعة الطبيعية؟

يوصى بإرضاع جميع الأطفال خلال أول ستة أشهر من عمرهم، فحليب الأم يُمد الطفل بالتغذية اللازمة حتى تقديم أطعمة الأطفال إليه، ولا يحتاج حينها إلى أي أطعمة أو سوائل أخرى. وحتى إذا كان الطفل مبتسرًا أو مريضًا، فإن حليب الأم هو الخيار الأول له، مع وجود بعض الاستثناءات التي سيُخبرك بها طبيبك عند الضرورة.

يلزم أن تقتصر تغذية الطفل على الرضاعة حتى بداية الشهر الخامس من عمره، إذا كان ذلك ممكنًا. وتُستكمل الرضاعة حتى بعد بدء تقديم أطعمة الأطفال إليه. وتعتمد المدة الإجمالية لفترة الرضاعة عليكِ وعلى طفلك.

فإذا لم يكن بمقدور الأم أن تعتمد على الرضاعة فقط في تغذية طفلها، أو لم تكن ترغب في ذلك، فيمكنها إرضاع الطفل بجانب تقديم الأطعمة له. فالرضاعة مفيدة أيًا كانت صورتها.

سيعبّر لك طفلك عن جوعه حين يكون جائعًا.
المزيد من المعلومات حول هذا الموضوع عبر الرابط:
gesund-ins-leben.de/hungerzeichen

إذا لم تُرضعي طفلك طبيعيًا...

هل لم يكن بمقدورك إرضاع طفلك طبيعيًا أو لم ترغبي في ذلك؟ عليك إذًا تجهيز زجاجة حليب باستخدام مسحوق الحليب الصناعي. ولا يمكنك استخدام زجاجات الحليب الطبيعي أو غيره من المواد الخام.

انتبهي إلى الكميات:
يجب أن تُملأ ملعقة المعايرة حتى نهايتها فقط بصورة مستوية، دون زيادة كمية الحليب.

تقديم الحليب الصناعي للطفل طوال عامه الأول

أول طعام يتناوله رضيعك هو حليب الرضع الصناعي. ويُسمى "**Pre**" أو "**1**". ويمكنك استخدامه لإرضاع طفلك منذ الولادة وحتى تقديم الأطعمة المهروسة إليه طوال عامه الأول. ويمكنك إرضاع الطفل بالحليب الصناعي مثل حليب الأم تمامًا، وبنفس عدد المرات والكميات التي يريدها الطفل. ويمكنك تقديم حليب المرحلة الثانية إلى طفلك (الذي يحمل الرقم **2**) بمجرد أن تبدئي بتقديم أطعمة الأطفال إليه. ولكنك لستِ مضطرة إلى تبديل حليب المرحلة الأولى بحليب المرحلة الثانية.

وإذا كنتِ لا تُرضعين طفلك طبيعيًا، يجب أن تقتصر تغذيته على حليب المرحلة الأولى حتى بداية شهره الخامس. ولن يحتاج طفلك حينها إلى حليب آخر ولا إلى الماء والعصائر. استمري في إرضاع طفلك بالحليب الصناعي بعد تقديم أطعمة الأطفال إليه.

يمكنك العثور على معلومات حول الحليب الصناعي، مثل خطر الحساسية، عبر الرابط:
gesund-ins-leben.de/baby

اسألي طبيب الأطفال والشباب أو القابلة المسؤولين عنك إذا كنت غير متأكدة من نوع الغذاء المناسب لطفلك.

تقديم أغذية خاصة للرضيع وفق مشورة الطبيب فقط

إذا كان طفلك يعاني من الانتفاخات أو المغص أو الإمساك باستمرار، أو كان يتجشأ او يبصق، فاستشيري طبيب الأطفال والشباب. ولا تقدّمي لطفلك أغذية خاصة إلا إذا نصحك الطبيب بذلك.

كم زجاجة حليب ينبغي أن يتناولها الرضيع؟

تعتمد مواعيد الرضاعة وعدد مراتها وكمياتها على مدى شعور رضيعك بالجوع. لذلك انتبهي إلى الإشارات التي تصدر منه، فالإرشادات الموضّحة على العبوة ليست سوى توجيهات، وعليكِ ألا تتأثري بالكميات الموصى بها أو علامات المعايرة الموجودة على زجاجات الرضاعة. فإذا أبعد طفلك وجهه عن زجاجة الرضاعة، حتى إذا لم تكن فارغة، فهذا يعني أنه يشعر بالشبع. أما إذا رفض زجاجة الحليب من البداية، فهذا يعني أنه ليس جائعًا. وإذا ظهرت عليه علامات الرضا وكان وزنه يزداد، فهذا يعني أنه يحصل على التغذية الكافية. عادةً ما يتناول الرضيع كميات ضئيلة من الحليب بصورة متكررة في الأسابيع الأولى، حتى ليلاً، لأن معدته لا تتسع إلا لكمية صغيرة من الحليب في كل وجبة في البداية.

تحضير الحليب الصناعي:

- حضّري الحليب الطازج دائمًا قبل الرضاعة مباشرةً.
- عند رجّ الزجاجة، يجب أن يكون الماء دافئًا (لا تتجاوز درجة حرارته 40 درجة مئوية). هذا سيحمي الطفل من الحروق الناتجة عن الماء المغلي.
- تخلّصي من الحليب المتبقي بعد الانتهاء من الرضاعة، ولا تُعيدي تسخينه.
- اشطفي زجاجة الرضاعة والحلمة واغسليهما عقب كل وجبة بعناية، واتركيهما ليجفا جيدًا.

لإعداد الحليب الصناعي، يُفضّل استخدام ماء الصنبور: اتركي الماء يتدفق حتى يخرج الماء البارد من الصنبور.

تقديم أطعمة الأطفال (أو الأطعمة المهروسة)

هل الطفل مستعد لتناول الطعام المهروس؟

يختلف الوقت المناسب لتناول الطعام المهروس لأول مرة من طفل لآخر. ولكنك ستلاحظين عندما يكون طفلك مستعدًا:
سيكون مهتمًا بما يأكله الآخرون. يمكنه وضع الأشياء في فمه بنفسه ولن يُخرج الطعام المهروس من فمه بلسانه. يمكنه تثبيت رأسه في وضع قائم عندما تساعدينه على الجلوس. يتراوح الوقت المناسب لتناول أول ملعقة من الطعام المهروس من بداية الشهر الخامس إلى بداية الشهر السابع. استمري في إرضاع الطفل طبيعيًا بالتوازي مع تقديم الطعام المهروس إليه لبقية الوجبات. وينطبق الأمر ذاته على الرضاعة بالحليب الصناعي.

تناول الطعام المهروس لأول مرة خطوة بخطوة

يتكون أول طعام مهروس لطفلك من الخضراوات والبطاطا واللحم/السمك أو الخضراوات والبطاطا والحبوب. ابدئي ببضع ملاعق من الخضراوات المهروسة قبل وجبة الحليب ظهرًا. وإذا نجح الأمر، يمكنك تقديم وجبات كاملة من الطعام المهروس بالتدريج. وبالنسبة إلى بقية الوجبات، فيتناول الطفل فيها حليب الأم أو الحليب الصناعي. ويمكنك طهي الطعام المهروس بنفسك أو شراؤه جاهزًا.

عليك التحلّي بالصبر!

إذا واجه طفلك صعوبات بالغة في الاعتياد على تناول الطعام بالملعقة، فقد يكون غير مستعد لهذه الخطوة. أوقفي الأمر مؤقتًا وكرري محاولة استخدام الملعقة بعد أسبوع إلى أسبوعين. يواجه بعض الرُضّع صعوبة في الاعتياد على نكهة جديدة. ويحتاج أولئك الأطفال إلى تجربة أي مكون جديد عدة مرات حتى يتقبّلوه.

هريس الخضراوات والبطاطا واللحم/السمك

لوجبة واحدة	الوصفة الأساسية
100 جم	خضراوات (مثل القرنبيط أو الجزر أو الكوسة)
50 جم	بطاطا
30 جم	لحم قليل الدهن (مثل اللحم البقري أو لحم الدواجن) أو سمك غني بالدهون (مثل سمك السلمون)
ملعقة طعام	زيت اللفت
ملعقة طعام ونصف	عصير الفاكهة (أو بيوريه الفاكهة عند تقديم الوجبة كتحلية)

طريقة التحضير

1. تُغسل الخضراوات وتُقطع البطاطا إلى قطع صغيرة.

2. يُطهى المزيج مع اللحم المقطع إلى قطع صغيرة في القليل من الماء (لمدة 10 دقائق تقريبًا).

3. يُهرس المزيج مع العصير.

4. يُخلط زيت اللفت. إذا كان الهريس جافًا أكثر من اللازم، يُضاف بعض الماء.

هريس الخضراوات والبطاطا والحبوب

إذا كنت ترغبين في الابتعاد عن اللحوم، فاستبدليها بالحبوب الكاملة.

لوجبة واحدة	الوصفة الأساسية
100 جم	خضراوات
50 جم	بطاطا
10 جم	رقائق حبوب كاملة (مثل الشوفان أو الجاروس)
ملعقة طعام	زيت اللفت
3 ملاعق طعام ونصف	عصير الفاكهة (أو بيوريه الفاكهة عند تقديم الوجبة كتحلية)

طريقة التحضير

1. تُغسل الخضراوات وتُقطع البطاطا إلى قطع صغيرة.
2. تُطهى الخضراوات والبطاطا في القليل من الماء (لمدة 10 دقائق تقريبًا).
3. تُضاف رقائق الحبوب الكاملة.
4. يُهرس المزيج مع العصير. يُخلط زيت اللفت. يُضاف الماء إذا كان الهريس جافًا أكثر من اللازم.

نصيحة

- نوّعي في الخضراوات.
- استبدلي اللحم بالسمك مرة إلى مرتين أسبوعيًا.
- يمكنك استبدال البطاطا بالمعكرونة أو الأرز أو غيرها من أنواع الحبوب.
- لا تضعي الملح أو السكر في الهريس، حتى إذا كان الطعام بلا مذاق بالنسبة إليك.
- إذا كان طفلك يتناول الطعام المُجهز في المنزل فقط، فسيحتاج إلى تناول أقراص اليود يوميًا.

إذا كنت تقدمين إلى طفلك الطعام المهروس الجاهز...

اختاري الأطعمة المهروسة التي تحتوي على مكونات أساسية من الوصفة الرئيسية: الخضراوات + البطاطا + اللحم/السمك أو الحبوب ويمكن أن تحتوي الأطعمة على مكونات أخرى بدلاً من البطاطا، مثل المعكرونة أو الأرز.

هريس الحليب والحبوب

إذا تقبّل طفلك النوع الأول من الطعام المهروس جيدًا، فانتظري لمدة شهر تقريبًا قبل أن تقدمي إليه النوع الثاني من الطعام المهروس. هريس الحليب والحبوب مناسب لتناوله في المساء، على سبيل المثال.

يمكنك تحضير هريس الحليب والحبوب بنفسك أو شراؤه جاهزًا، وما يهم هو مكوناتها.
إذا كنت تقدمين إلى طفلك الطعام المهروس الجاهز، فاحرصي على أن تكون من ضمن مكوناته الأساسية (مسحوق) الحليب والحبوب الكاملة.

احرصي على تقليل السكر!

هريس الحليب والحبوب له مذاق حلو قليلاً. تجنبي تحلية الهريس. وابتعدي عن استخدام العسل في العام الأول لطفلك.

لا مشكلة في تناول بقايا طعام طفلك!

يعرف الأطفال متى يشعرون بالشبع. لا تضغطي على طفلك لإنهاء طبقه بالكامل أو تناول الزجاجة بأكملها: إذا توقف طفلك عن الأكل، فيكفي أن تحاولي تشجيعه مرة أو مرتين.

الوصفة الرئيسية: هريس الحليب والحبوب

لوجبة واحدة

200 مل	حليب كامل الدسم، 3.5% دهون (لا تستخدمي الحليب الخام أو المُعالج)
20 جم	(رقائق) الحبوب الكاملة أو السميد
ملعقتي طعام	عصير فاكهة أو فاكهة مفرومة ناعمًا

طريقة التحضير

1. تُقلب رقائق الحبوب في حليب بارد، والسميد في حليب مغلي.

2. يُغلى المزيج ثم يُترك لينضج لمدة 3 دقائق تقريبًا.

3. يُمزج عصير الفاكهة أو الفاكهة المفرومة ناعمًا.

4. يُترك ليبرد قليلاً، وبذلك يصبح جاهزًا.

نصيحة

- اختاري الحليب كامل الدسم. يحتاج الطفل إلى طعام أكثر دسمًا في عامه الأول.
- وبدلاً من الحليب، يمكنك استخدام حليب الرُضّع الصناعي المُخصص للمرحلة الأولى.

20 جم من رقائق الحبوب الكاملة تعادل...

ملعقتي طعام مليئتين بدقيق الشوفان أو رقائق الشوفان أو ملعقة طعام من السميد ذي الحبة الكاملة

هريس الحبوب والفاكهة

بعد انقضاء شهر آخر تقريبًا، استبدلي وجبة الرضاعة الطبيعية أو الصناعية بعد الظهيرة بهريس الحبوب والفاكهة. واستمري في إرضاع الطفل صباحًا وعند الحاجة.

أفضل مشروب: ماء الشرب

إذا كان طفلك يأكل الطعام المهروس 3 مرات في اليوم، فإنه يحتاج إلى مشروب آخر بخلاف حليب الأم أو الحليب الصناعي: ماء الشرب. يمكنك إعطاء الماء لطفلك في مرحلة مبكرة عند الضرورة، مثلاً عند إصابته بالحمى أو الإسهال.

تعلّم الشرب

في البداية، املأي كوب الشرب حتى الحافة تقريبًا، بحيث تبتل الشفة العليا للطفل بمجرد أن يضعه على فمه. وبذلك سيفتح فمه تلقائيًا. قد يتسبب المصّ المستمر و"النوم في أثناء الشرب من الزجاجة"، سواءً كان الطفل يشرب الحليب أم غيره من المشروبات التي تحتوي على السكر، إلى إتلاف الأسنان. يُفضّل أن تقدّمي إلى طفلك الماء في كوب أو كأس.

كلما كان الطفل أكبر عمرًا، سيتمكن من الحركة والتجربة بصورة أكبر. وهو بحاجة إلى ذلك لينمو بصورة سليمة.

الوصفة الرئيسية: هريس الحبوب والفاكهة

لوجبة واحدة

90 مل	ماء
20 جم	(رقائق) الحبوب الكاملة أو السميد
100 جم	فاكهة مفرومة ناعمًا أو مبشورة جيدًا أو بيوريه (مثل التفاح أو الكمثرى)
ملعقة طعام	زيت اللفت

طريقة التحضير

1. تُقلب رقائق الحبوب في ماء بارد، والسميد في ماء مغلي. يُغلى المزيج ثم يُترك لينضج لمدة 3 دقائق تقريبًا.

2. تُضاف الفاكهة الطازجة المهروسة.

3. يُخلط زيت اللفت.

4. يُترك ليبرد قليلاً، وبذلك يصبح جاهزًا.

نصيحة

- يكفي إضافة نوع واحد من الحبوب والفاكهة إلى كل وجبة.
- نوّعي في الفاكهة: التفاح والكمثرى والموز والخوخ والنكتارين والمشمش من الفاكهة سهلة الهضم.

إذا كنت تقدمين إلى طفلك الطعام المهروس الجاهز...

اختاري الأطعمة المهروسة التي تحتوي على مكونات أساسية من الوصفة الرئيسية: الحبوب الكاملة + الفاكهة.

حان الوقت لتناول الطعام مع العائلة

تعلّم الأكل

لا تتعجّلي وأنت تُطعمين طفلك.

يستمتع طفلك كثيرًا بحصوله على كامل اهتمامك. انظري إلى طفلك في أثناء إطعامه وتحدثي إليه، وسترين أن طفلك سيعبّر لك عما إذا كان لا يزال يرغب في مواصلة الأكل، أو كان يشعر بالشبع. احرصي على التنويع في الخضراوات والفاكهة ليتعرّف على نكهات كثيرة في وقت مبكّر. وقدّمي إليه المأكولات الجديدة عدة مرات، ولكن دون إجبار. ففي بعض الأحيان، يحتاج الأطفال إلى بعض الوقت ليعتادوا على نكهة جديدة. وقريبًا سيرغب طفلك في الإمساك بالملعقة بنفسه ووضعها في فمه. اسمحي له بأن يفعل ذلك بنفسه قدر الإمكان وساعديه على ذلك.

الركل والزحف والتسلق

يرغب الأطفال في الحركة كثيرًا، وهذا يُعزّز نموهم.

انتبهي إلى طفلك، وسيُظهر لك أنه يريد الركل أو الحركة. امنحيه أكبر قدر ممكن من الفرص، وقد يكون ذلك في أثناء تغيير ملابسه أو الاستحمام أو من خلال وضعه على سطح آمن أو على بطانية على الأرض. يجب ألا يبقى طفلك جالسًا في مقعد السيارة أو عربة الأطفال أو الكرسي العالي لفترة طويلة، قدر الإمكان.

قولوا لا للشاشات!

كل شيء جديد ومثير بالنسبة إلى الأطفال. فهم يكتشفون العالم باللمس والوقوف والزحف. شجّعي فطرته ليتحرك ولا تتركيه يتشتت أمام التلفاز أو الكمبيوتر اللوحي أو الهاتف الذكي. ويمكنك الغناء له والتحدث إليه بحبّ ليهدأ.

المشورة والمساعدة

للحصول على عناوين ومعلومات بخصوص برامج المشورة، كل ما عليك هو مسح كود الاستجابة السريعة QR ضوئيًا.

gesund-ins-leben.de/beratungsangebote-stillzeit

gesund.ins.leben

هيئة التحرير

2025/**0329**

الناشرة:
الوكالة الاتحادية للزراعة والتغذية (BLE)
الرئيسة:
د. مارجاريتا بونينج فيزل
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
هاتف: 0228/6845-0
www.ble.de, www.bzfe.de

إدارة التحرير:
يوليا هينيكه، BLE
بريتا كلاين، BLE

النص:
يوليا هينيكه، BLE
مونيكا كريمر، Idstein

الجرافيك:
لينا آسمان، Liquid Impressions KG

الطباعة:
شركة كيرن (ش.ذ.م.م)، Bexbach

الصور:
Fotolia: Vojtech Vlk: 1, Vlad Gansovsky: 2, 4, monkey business: 2, rohappy: 3, Oksana Kuzmina: 3, Nadezhda Zaitceva: 5, JBryson: 6, Fillipebvarela: 7, YsaL: 8, JenkoAtaman: 8, Galbraith: 10, eyetronic: 11, Subbotina Anna: 14, Oksana Kuzmina: 14, Arcurs: 15; mauritius images: 2, 8; colourbox: 10, 12; istock: edgardr: 12; Klaus Arras: 6، 9، 11، 13.

هذا النص منشور بموجب رخصة المشاع الإبداعي "CC BY-NC-ND 4.0 - نَسب المُصنَّف - غير تجاري - دون معالجة 4.0 الدولية". يمكنكم الاطلاع على عقد الرخصة على: creativecommons.org.

الإصدار 12

الطلب:
يمكن طلب هذه المادة الإعلامية (البند رقم 0329) من على الموقع الإلكتروني ble-medienservice.de.

شبكة Gesund ins Leben تابعة للوكالة الاتحادية للتغذية (BZfE) التابعة للوزارة الاتحادية للزراعة والتغذية والشؤون الداخلية (BMLEH).

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des
Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

Bundeszentrum für Ernährung

المزيد من المعلومات وعروض المشورة:
gesund-ins-leben.de