

إرضاع طفلك بالزجاجة: منذ الولادة وحتى 6 أشهر

Bottle Feeding Your Baby: Birth to 6 months

دور الطفل

- تحديد أوقات الشرب.
- يظهر لك متى يجوع ومتى يشبع.
- تحديد إذا ما كان سيشرب أم لا.
- تحديد إذا ما كان يرغب في تناول الثدي أو الزجاجة أم لا.
- تحديد الكمية التي يشربها.
- شرب الكمية المناسبة له. يمكن أن تختلف شهية الطفل من يوم ليووم.

دور الآباء

- تعلمي علامات جوع وشبع طفلك.
- استجيبِي لهذه العلامات.
- تقديم حليب الثدي أو الحليب الصناعي لطفلك
- حليب الثدي هو الخيار الأفضل لطفلك.
- بالنسبة للأطفال الذين لا يرضعون رضاعة طبيعية من ثدي الأم، يتم تقديم حليب أطفال صناعي يتم شراؤه من المتاجر.
- حمل الطفل أثناء إرضاعه.
- ضمي طفلك قريباً منك أثناء إرضاعه.
- احملي الزجاجة بيديك ولا تسنديها على أي شيء مطلقاً.

علامات شبع طفلك

- انخفاض أو توقف معدل المص أو البلع
 - غلق الفم
 - دفع الزجاجة أو الإعراض عنها
 - النوم
- راقبي طفلك عندما ترضعيه. وتوقفي عن إرضاعه عندما يظهر علامات الشبع.
- لا تجبري طفلك أبداً على إنهاء الزجاجة.



علامات جوع طفلك

- هز الذراعين والساقين
 - وضع يديه في فمه
 - الالتفات للشخص الذي يحمله، و عادةً مع فتح فمه.
 - فتح فمه
 - لعق شفثيه أو المص
- البكاء هو علامة متأخرة تشير للجوع. كي تجعلي طفلك سعيداً، راقبيه واعرضي عليه زجاجة الرضاعة عندما يظهر علامات الجوع المبكرة المذكورة أعلاه.
- يعرف الأطفال الوقت الذي يشعرون فيه بالجوع والكمية التي يرغبون في تناولها. فعندما ترضعين طفلك الذي يشعر بالجوع، أنت بذلك تساعدينه على مطاوعة شهيته، بالإضافة إلى نموه بشكل سليم.

الأسئلة المتداولة



- يبدو على طفلي الجوع قبل موعد الرضعة المقررة التالية. هل أحتاج أن أمنحه كمية أكبر في كل رضعة؟
- حاولي أن ترضعي طفلك وقتما يظهر علامات الجوع، لا على أساس جدول زمني محدد. يمكن أن تختلف شهيات الأطفال من يوم ليووم كلما ينموا.
- لا تضيفي الحبوب أو أي شيء آخر في زجاجة رضاعة طفلك.
- الأطفال غير مؤهلين لتناول الطعام الصلب لحين بلوغهم عمر 6 أشهر.



من الجيد طرح الأسئلة

- إذا كانت لديك أسئلة حول **تغذية طفلك**، يُرجى الاتصال على 1-8-1-1 للتحدث مع إخصائي تغذية مسجل في HealthLinkBC.
- إذا كانت لديك أسئلة حول **صحة طفلك**، يُرجى التواصل مع وحدة الصحة العامة المحلية الخاصة بك للتحدث مع ممرضة قانونية هناك.

لمزيد من المعلومات، يُرجى الذهاب إلى موقع Fraser Health الإلكتروني والبحث عن "تغذية الطفل".



ألن يساعد ذلك على تدليل طفلي وإفساده إذا تركته يرضع وقتما يريد ويتوقف وقتما يريد؟

- لا، فإن إرضاعه وقتما يريد يساعده في الحصول على التغذية الكاملة التي يحتاجها عندما يحتاج إليها. كما يساعد ذلك طفلك على مطاوعة الإشارات الطبيعية لشهيته وقد يمنع حدوث مشاكل تناول الطعام فيما بعد.

أعتقد أن طفلي لم يأخذ كفايته من الحليب. فأحاول أن أجعله يشرب المزيد من خلال هز الزجاجة. هل هذا التصرف سليم؟

- لا، توقفي عن إرضاع طفلك بمجرد إظهاره لعلامات الشبع. لا تهزي الزجاجة أو تجبريه على تناول المزيد منها. تقي بطفلك، فهو سيشرب ما يريد.

- راقبي علامات جوع طفلك لتتعرفي على الوقت الذي يرغب في الرضاعة فيه. وراقبي كذلك علامات شبع طفلك لمعرفة متى يجب أن تتوقفي.

- طوعي شهية طفلك لمعرفة عدد الزجاجات التي يجب تحضيرها وتقديمها له. يمكن أن يتناول الأطفال حديثي الولادة كمية قليلة بحجم 30 مل (1 أونصة) أثناء الرضاعة. وستزيد هذه الكمية كلما ينموا.

- إذا كنت تشعرين بالقلق، تحدثي مع إخصائي تغذية مسجل حيث يمكنه مساعدتك على معرفة إذا ما كان طفلك يحصل على التغذية الكافية للنمو بشكل جيد.