



أول طعام الرضيع



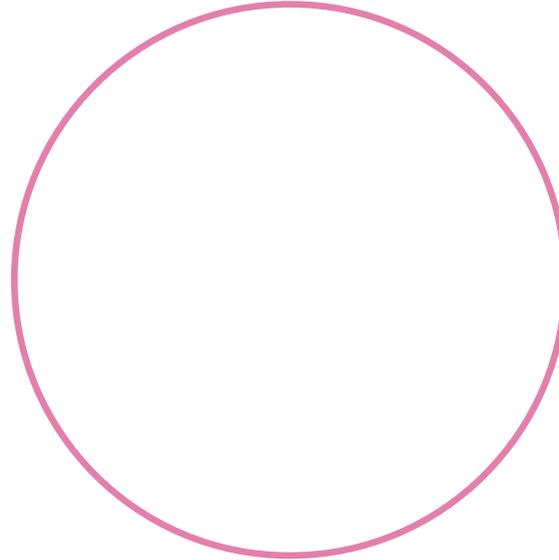
الرضاعة بغذاء الرضع (فرمولا)



الرضاعة من الثدي



علامات تدل على أن الرضيع جائع أو شبعان



الطعام والشراب الذي يجب تجنبه

الرضيع من 0-5 أشهر

الرضاعة من الثدي

بعض الأسئلة المقترحة:

- كيف تتم الرضاعة من الثدي؟
- ما هي الأسئلة التي لديك حول الرضاعة من الثدي؟

تلميحات:

- لبن الثدي هو الطعام الوحيد الذي يحتاج إليه طفلك الرضيع.
- الإرضاع من الثدي بانتظام، بين 8-12 مرة على الأقل في 24 ساعة.
- لا تعطي لطفلك الرضيع غذاء الرضع (فرمولا) أو الماء أو الشاي أو المصاصة (pacifier) خلال الشهر الأول.
- ستعرفين ما إذا كان الرضيع يحصل على كمية الغذاء الكافي إذا كان يبول بين 6 و 8 مرات في اليوم ويتبرز أكثر من 4 مرات في اليوم وإذا أشار الطبيب إلى أن وزن الطفل يزيد.
- من الطبيعي أن تكون لديك أسئلة وتكوني في حاجة إلى المساعدة.

مطبوعات:

- "4# الرضع أولا - إجابات على مشاكل الرضاعة من الثدي" (Babies First - Answers for Breastfeeding Problems #4)
- "كيف تعرفين متى يكون طفلك جائعا"
- (How To Tell If Your Baby Is Hungry) (ورقة مستقلة)
- "علامات على أن طفلك يتغذى جيدا"
- (Signs That Your Baby is Well Fed) (مؤشرة)

الرضاعة بغذاء الرضع (فرمولا)

سؤال مقترح:

- ما هي الأسئلة أو الإهتمامات التي لديك حول تحضير غذاء الرضع (فرمولا) أو تغذية طفلك الرضيع؟

تلميحات:

- حضّري غذاء الرضيع (فرمولا) وفقا للتعليمات الموجودة على الملصقة. استعملي الكمية المناسبة من الماء النظيف.
- أمسكي طفلك دائما عند إرضاعه عن طريق القارورة.
- لا تسندي أبدا القارورة ولا تضعي الطفل في الفراش مع القارورة.
- لا تضعي الحبوب (cereal) في القارورة.
- غذي الطفل عندما يمص يده أو عندما يتلمظ بشفتيه أو يومي برأسه نحو الثدي أو عندما يتصرف بنيق.
- توقفي عن إرضاع الطفل إذا أدار رأسه إلى جهة أخرى أو أغلق فمه أو فقد الإهتمام بالأكل أو نام.

مطبوعات:

- "دليل تغذية الرضيع - من الولادة إلى ستة أشهر" (A Nutrition Guide for Infants - Birth to Six Months)
- "كيف تعرفين متى يكون طفلك جائعا"
- (How To Tell If Your Baby Is Hungry) (ورقة مستقلة)

أول طعام الرضيع

سؤال مقترح:

- ما هي الأسئلة التي لديك حول الأطعمة الأولى التي تُقدّم للرضيع؟

تلميحات:

- لبن الثدي أو غذاء الرضع (فرمولا) هو كل الطعام الذي يحتاج إليه الرضيع.
- قد يتسبب الطعام الصلب إذا قُدّم في مرحلة مبكرة في حساسيات أو في الغص.
- انتظري إلى أن تظهر كل علامات الاستعداد على الرضيع عندما يبلغ 6 أشهر تقريبا. من بين هذه العلامات الجلوس بدون سند ومسك الأشياء وأخذ الطعام من الملعقة.
- سيُضيف برنامج WIC الحبوب إلى شيكات WIC للرضع عندما يبلغ الطفل 6 أشهر.
- لا تضعي الحبوب في القارورة.

مطبوعات:

- "من الولادة إلى 8 أشهر" (Birth to 8 Months)

الطعام والشراب الذي يجب تجنبه

سؤال مقترح:

- ماذا تعرفين عن الطعام والشراب الذي يجب على الرضيع تجنبه في الوقت الجاري؟

تلميحات:

- لا تُقدمي أبدا إلى الرضيع العسل أو طعاما يحتوي على العسل.
- قد يتسبب الطعام الصلب إذا قُدّم في مرحلة مبكرة في حساسيات أو في الغص.
- لا تضعي الحبوب في القارورة.
- لا يُوصى بتقديم الماء أو العصير إلى الرضيع قبل 6 أشهر. يحصل الرضيع على ما يكفي من المواد السائلة من خلال لبن الثدي أو غذاء الرضع (فرمولا).
- لا تعطي الطفل حليب البقر إلى أن يبلغ عمره سنة.

مطبوعات:

- "من الولادة إلى 8 أشهر" (Birth to 8 Months)

موضوع من اختيارك

علامات تدل على أن الرضيع جائع أو شبعان

سؤال مقترح:

- كيف تعرفين ما إذا كان الرضيع جائعا أو شبعانا؟

تلميحات:

- غذي الطفل عندما يمص يده أو عندما يتلمظ بشفتيه أو يومي برأسه نحو الثدي أو عندما يتصرف بنيق.
- توقفي عن إرضاع الطفل إذا أدار رأسه إلى جهة أخرى أو أغلق فمه أو فقد الإهتمام بالأكل أو نام.
- يُريد الرضيع تناول لبن الثدي أو الفرمولا كل ساعتين (2) أو ثلاثة (3) ساعات حتى أثناء الليل.
- لا تفرضي على الرضيع أن يُنهي كامل القارورة.
- ستعرفين ما إذا كان الرضيع يحصل على كمية الغذاء الكافي إذا كان يبول بين 6 و 8 مرات في اليوم ويتبرز أكثر من 4 مرات في اليوم وإذا أشار الطبيب إلى أن وزن الطفل يزيد.

مطبوعات:

- "دليل تغذية الرضيع - من الولادة إلى ستة أشهر" (A Nutrition Guide for Infants - Birth to Six Months)
- "كيف تعرفين متى يكون طفلك جائعا"
- (How To Tell If Your Baby Is Hungry) (ورقة مستقلة)
- "علامات على أن طفلك يتغذى جيدا"
- (Signs That Your Baby is Well Fed) (مؤشرة)

الرضيع من 0-5 أشهر