



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# فطام الطفل

## Baby Weaning



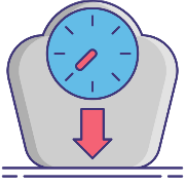
## رضاعة الطفل:

ارضاع الطفل اللبن من الثدي وحده من عمر ٤ أشهر على الأقل وحتى عمر ٦ أشهر إن كان ذلك ممكنا. فلبن الأم المرضعة يحمل جميع المكونات الغذائية التي يحتاجها الطفل للنمو بشكل صحي، وكذلك يحمل مكونات مضادة للعدوى مما يوفر للطفل الحماية ضد الأمراض المعدية.



## متى أعطي طفلي الأغذية المكملة؟

إعطاء الرضيع الأغذية المكملة في عمر ٤ أشهر إلى ٦ أشهر فقط في حالة كان الطفل:



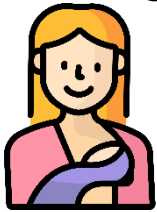
- لا يزداد وزنه بشكل طبيعي بالرغم من سلامة الرضاعة ثدي الأم بالطريقة الصحيحة.

- شعور الطفل بالجوع بعد الرضاعة بالرغم من حصوله على رضعات متكررة من الثدي.



- في حال استمر الطفل بالرضاعة حتى عمر السنتين أو أكثر.

عندما يبدأ الطفل بالأغذية المكملة، استمري على



ارضاعه من الثدي بنفس عدد المرات التي اعتادها الطفل مع الحفاظ على المدة الزمنية لكل عملية ارضاع كما في السابق.

# ما هي أهم النقاط في الأذنية المكملة التي يجب أن أعطيها لطفلي؟

١. تحتوي على كمية غنية من الطاقة والمكونات الغذائية الأساسية من فيتامينات ومعادن.
٢. الأذنية الآمنة والنظيفة.
٣. تكون سهلة التحضير وتكون جزء من طعام العائلة.
٤. يسهل شرائها والحصول عليها.

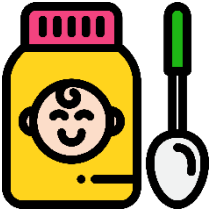


## ما هي عدد المرات التي أعطي فيها طفلي الغذاء المكمل؟



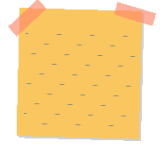
عليك بإطعام طفلك ٣ مرات يومياَ إذا كان  
طفلك يرضع من ثديك في عمر ٦ أشهر  
وحتى ٧ أشهر.

زيادة العدد تدريجيا إلى ٥ مرات يوميا في عمر السنة.



تكون الكمية بحجم ملاعق الشاي في  
البداية ومن ثم زيادتها تدريجيا والتنويع  
في الطعام للطفل.

## نصائح



- عليك بتشجيع طفلك على تناول وجبة الطعام وأيضاً ما بين الوجبات.



- تأكدي من نظافة الأوعية التي تقدمين الطعام فيها لطفلك.



- عليك بإطعام الطفل باستخدام الملعقة أو الفنجان ولا تستخدم الرضاعة.



- يمكن حفظ طعام الطفل خارج الثلاجة لمدة ساعتين فقط من وقت تحضيرها **ويجب** استهلاك الطعام خلال هذه الساعتين.

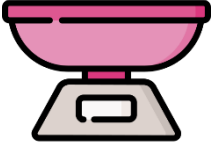
## ماذا أفعل في حالة أصيب طفلي بالمرض؟



- عند إصابة الطفل بالمرض أو بعد الإصابة عليك بإرضاع الطفل بعدد مرات أكثر من العادة وزيادة عدد الوجبات للطفل.



- بعد شفاء الطفل، شجعيه على تناول الطعام بقدر المستطاع واستمري بذلك حتى يتم استعادة وزن الطفل المفقود إن تم فقدته لينمو بشكل طبيعي.



- تابعي منحنى نمو وزن طفلك حيث يعتبر مؤشر أساسي لمعرفة إن كان طفلك بصحة جيدة وما إذا كانت كمية الطعام كافية.

## المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين  
قسم النساء والولادة بمستشفى الملك فهد الجامعي.



# قسم التوعية الصحية

IAU-20-33



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University