



Euroopan unionin
osarahoittama

تغذية الطفل الذي يقل عمره عن سنة واحدة الرضاعة بدء تناول الأطعمة الجامدة

Alle 1-vuotiaan ravitseminen
Imetys ja kiinteiden ruokien aloitus
(arabia)



الرضاعة

يُوصى بالرضاعة الطبيعية الكاملة حتى عمر ٤-٦ أشهر. غذاء الطفل الرضيع أثناء فترة الرضاعة الطبيعية الكاملة هو الحليب فقط. يحتاج الطفل الرضيع إلى فيتامين د بالإضافة إلى الحليب.

الرضاعة الطبيعية تدعم التفاعل المتبادل فيما بين الأم والطفل الرضيع. الرضاعة الطبيعية تحمي الطفل الرضيع من العدوى وتدعم تطور أمعاء الطفل الرضيع. الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر إصابة الطفل بالعديد من الأمراض المختلفة.

الرضاعة الطبيعية تدعم أيضاً صحة الأم وتساعد على التعافي بعد الولادة. أرضعي الطفل على الأقل ٨-١٢ مرة في اليوم.

كما أنه من المهم الإرضاع ليلاً أيضاً. ذلك يُساعد على إدرار الحليب. من الطبيعي أن يرضع الطفل أحياناً بشكل متكرر. يتأكد الطفل الرضيع حينئذ من أن كمية الحليب كافية له.

الطفل الرضيع لا يحتاج عادة إلى الماء. من الجيد أثناء الطقس الحار إرضاع الطفل الرضيع بالحليب بقدر أكثر وخلال فترات متقاربة. الطفل الرضيع لا يحتاج إلى العصير.

الرضاعة الطبيعية تدعم صحة الطفل
الرضيع والأم.

يُوصى بالرضاعة الطبيعية الكاملة حتى
عمر ٤-٦ أشهر.

راقب علامات الجوع لدى الطفل الرضيع.
أرضعي الطفل حسب احتياجاته.



إنهاء الرضاعة الطبيعية

يُوصى بمواصلة الرضاعة الطبيعية حتى سن ١٢ شهرًا. بإمكان الأم إذا رغبت مواصلة الرضاعة الطبيعية لفترة أطول خلال النهار.

من المهم عندما يبلغ الطفل ٦ أشهر من عمره كحد أقصى تقديم أطعمة أخرى للطفل بالإضافة إلى الحليب كي يحصل على جميع المواد الغذائية اللازمة له.

الطفل الذي عمره سنة واحدة لا يحتاج إلى الحليب ليلاً. التوقف عن الرضاعة ليلاً عندما يبلغ الطفل سنة واحدة من عمره يقلل من خطر تسوس الأسنان.

من الممكن طلب الإرشاد بشأن التوقف عن الرضاعة من استشارات الأمومة والطفولة.

استخدام حليب الأطفال الاصطناعي

إذا كان حليب الأم غير كافٍ للطفل الرضيع أو إذا لم ترغب الأم بالإرضاع، فيتم إعطاء الطفل حليب الأطفال الاصطناعي بالإضافة إلى حليب الأم.

من الممكن الحصول على إرشادات بخصوص استخدام حليب الأطفال الاصطناعي من مستشفى الولادة أو من استشارات الأمومة والطفولة.

الحليب البقري العادي والمشروبات النباتية غير مناسبة للطفل دون سن سنة واحدة.

فيتامين د

عندما يبلغ الطفل الرضيع أسبوعين من عمره يتم إعطاؤه فيتامين د يوميًا. يحتاج الطفل الرضيع إلى فيتامين د بقدر ١٠ ميكروجرام في اليوم. إذا كان الطفل يحصل على أكثر من ٥٠٠ ميليلتر من حليب الأطفال الاصطناعي في اليوم، فيتم إعطاؤه قدر أقل من فيتامين د. يتم إعطاء الطفل الرضيع فيتامين د على شكل قطرات. لا يُنصح بإعطائه من خلال بخاخ لأن قدر الجرعة يكون حينئذ غير دقيق.

فيتامين د بكمية ١٠ ميكروجرام	يحصل الطفل الرضيع على حليب الأطفال الاصطناعي بقدر ٥٠٠-٥٠٠ ميليلتر في اليوم.
فيتامين د بكمية ٦ ميكروجرام	يحصل الرضيع على حليب الأطفال الاصطناعي بكمية تتراوح بين ٥٠٠-٨٠٠ ميليلتر في اليوم.
فيتامين د بكمية ٢ ميكروجرام	يحصل الطفل الرضيع على حليب الأطفال الاصطناعي بقدر أكثر من ٨٠٠ ميليلتر في اليوم.



بدء تناول الأطعمة الجامدة

الطفل الرضيع الذي عمره ٤-٦ أشهر

من الممكن إعطاء الطفل الرضيع أطعمة إضافية جامدة في سن ٤-٦ أشهر مع الرضاعة الطبيعية أو مع حليب الأطفال الاصطناعي.

من المهم مواصلة الرضاعة الطبيعية أو مواصلة إعطاء حليب الأطفال الاصطناعي بينما يتعلم الطفل الرضيع تناول الأطعمة الأخرى. لا يزال الحليب هو الطعام الأهم للطفل للرضيع.

ابدأ بإعطاء الطفل الرضيع كميات قليلة من الطعام الجامد باستخدام ملعقة صغيرة. اعط في البداية الحليب وبعد ذلك الأطعمة الجامدة.

من الممكن إعطاء الطعام في البداية ١-٢ مرات في اليوم. عندما يكبر الطفل الرضيع تزداد كمية الطعام المقدمة له.

الأطعمة الأولى تكون خضروات مطبوخة أو مبخرة بالإضافة إلى الثمار التوتية والفواكه.

الخضروات المطبوخة أو المبخرة

البطاطس الأبيض كرنب
الجزر البطاط الحلو بروكسل
القرنبيط الطماطم الخيار
الفلفل الحلو اللفت السويدي الكوسة
البروكلي الذرة اللفت
الجزر



الفواكه والثمار التوتية

الفراولة التوت البري الكيوي
توت الغليق ثمر الورد الخوخ
التوت الأزرق التفاح مشمش
الكشمش الموز
عنب الثعلب الكمثرى
التوت السحابي الأناس
الحمضيات
الشمام العسلي
البطيخ
المانجو
توت بري



بإمكانك تحضير الأطعمة المهروسة بنفسك أو شراء الأطعمة المهروسة الجاهزة من المحل التجاري. يتوجب أن يكون الطعام المهروس في البداية ناعمًا وأملسًا. من الممكن أيضًا تجميد الأطعمة المهروسة التي تم إعدادها في البيت. يتوجب تسخين الثمار التوتية المجمدة الأجنبية لمدة ٥ دقائق أو غليها لمدة ٢ دقيقتين قبل استخدامها. اعط الطفل الرضيع الطعام بالملعقة الخاصة به. لا تستخدم الملعقة نفسها مع الطفل الرضيع.



رضيع عمره ٥ أشهر

من الممكن إعطاء الطفل الرضيع العصيدة ومنتجات الحبوب الأخرى.

من الممكن إعطاء الطفل اللحم وافي البداية، تُعطى ملعقة صغيرة من اللحم أو السمك أو الدجاج في مهروس الخضار. أما بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، فيمكن إعطاء ملعقة إلى ملعقة ونصف في الوجبة الواحدة.

لسمك والدجاج وبيض الدجاج.

قدّم اللحم، السمك، الدجاج والبيض مطهواً جيّداً وبدون ملح.

العصيدة ومنتجات الحبوب الأخرى

الأرز	الشوفان
الحنطة السوداء	الجاودار
الذرة	الشعير
الدُّخن	القمح
	الحنطة



اللحم، السمك، الدجاج والبيض

لحم الخنزير	لحم الرئة
لحم البقر	لحم الأيل
لحم الدجاج	السمك
ديك رومي	بيضة
لحم الخروف	



رضيع عمره ٦ أشهر

من المهم عندما يبلغ الطفل ٦ أشهر من عمره كحد أقصى تقديم أطعمة أخرى للطفل بالإضافة إلى الحليب كي يحصل على جميع المواد الغذائية اللازمة له.

أعطي الطفل أولاً الطعام الصلب، ثم الحليب.

قدمي لطفلك هريساً خشناً يحتوي على قطع صغيرة.

بإمكان الطفل الرضيع التدرّب على استخدام الكوب العادي أو الكوب المزود بمصاص. يُعطى الطفل في زجاجة الرضاعة الحليب فقط.

يتناول الطفل الرضيع الطعام مع باقي أفراد العائلة. هو يتعرف على الأطعمة المشتركة ويعتاد على النسق المنتظم لتناول الطعام.

البازلاء والعدس والفاصوليا والتوفو وغيرها من منتجات البروتين النباتي التي لا تحتوي على ملح مضافاً إليها.



المكسرات واللوز التي لا تحتوي على ملح أو سكر مضافاً إليها. اهرسها وقدمها مع باقي المهروسات.



رضيع عمره عشرة أشهر

من الممكن إعطاء الطفل الرضيع منتجات الألبان المحمّضة قليلة الدسم أو خالية الدسم مثل: اللبن الرائب المُحمّض والزبادي واللبن الرائب والقشدة الطازجة. اختر منتجات الألبان التي لم يتم إضافة السكر إليها.

من الممكن استخدام الحليب العادي في تحضير الطعام.

من الممكن أيضًا إعطاء الطفل الرضيع مشروبات نباتية أو زبادي نباتي مضاف إليه الكالسيوم وفيتامين د وفيتامين ب. تحقق من أنه لم تتم إضافة السكر إليها. لا يُنصح باستخدام مشروب الأرز كمشروب غذائي للطفل.

بإمكان الطفل الذي يبلغ سنة واحدة من عمره شرب حليب البقر العادي الخالي من الدسم أو قليل الدسم.

قدّم الطعام بانتظام، في العادة ٤ - ٥ وجبات في اليوم.

لم تعد حاجة لأن يكون الطعام مهروسًا. يكفي تقطيع الطعام أو تليينه بالشوكة.



تناول الطعام بالمسك بالأصابع

عندما يستطيع الطفل الرضيع الجلوس وظهره مستقيم وحمل رأسه والإمساك بالأشياء، فبإمكانك إعطاؤه أطعمة يأكلها بنفسه من الطبق. ذلك يدعم تطور المهارات اليدوية للطفل للرضيع.

عندما يتناول الطفل الطعام بنفسه يكون بإمكانه تذوق مختلف الأطعمة حسب وتيرته الخاصة به.

يجلس الطفل أثناء تناول الطعام على كرسي لتناول الطعام مناسب لحجمه.

قدّم للطفل الرضيع قطعاً كبيرة وطرية من الطعام حتى يتمكن الطفل من الإمساك بها جيداً. عندما تزداد مهارات الطفل يكون من الممكن تقديم قطع أصغر من الطعام له.

بإمكانك إعطاء على سبيل المثال خسروات مطبوخة أو مكرونة أو قطع فواكه أو توتيات.

من المهم مراقبة الطفل طوال فترة تناول الطعام. لا تقدم أطعمة من الممكن أن تسبب خطر الاختناق. هذه الأطعمة هي على سبيل المثال المكسرات الكاملة أو حبات العنب.

بإمكان الطفل الرضيع التدرب على استخدام الكوب العادي أو الكوب المزود بمصاصة.



تذوق الأطعمة الجديدة

من الممكن أن يستغرب الطفل في البداية من طعم الأطعمة الجديدة. من الطبيعي أن تكون شهية الطفل للطعام متفاوتة. من الممكن أن يتطلب التعود على طعم طعام جديد تناوله ١٠ - ١٥ مرة.

من الممكن أن يؤثر بزوغ الأسنان على شهية الطفل الرضيع للطعام. من الممكن تقديم للطفل الرضيع حينئذ أطعمة باردة أو مبردة.

من المهم أن يُشارك الطفل أثناء حالات تناول الطعام المشتركة للعائلة. يتعود الطفل حينئذ على النظام الغذائي المنتظم ويتعرف على الأطعمة المشتركة للعائلة.

تجنب هذه الأطعمة في نظام غذاء الطفل الذي يقل عمره عن سنة واحدة

الملح والسكر

لا يجوز إعطاء الطفل الذي يقل عمره عن سنة واحدة الملح، لأن كليتي الطفل الرضيع لا تزال غير قادرة على معالجته.

من الممكن إضافة بهارات خالية من الملح إلى طعام الطفل الرضيع كالأعشاب المجففة أو الفلفل.

الاستهلاك المفرط للسكر يزيد من مخاطر الصحة وقد يسبب تسوس الأسنان.

تجنب الأطعمة التي تحتوي على الكثير من السكر. هذه الأطعمة هي على سبيل المثال:

اللبن الرائب المضافة له نكهة والحلوى الهلامية بودنج

العصائر

الفواكه المحلاة والمجففة

رقائق الحبوب التي تم إضافة السكر إليها

لا تضيف السكر إلى المشروبات

لا تعط العسل للطفل الرضيع من الممكن أن يحتوي العسل على بكتيريا ضارة للطفل الصغير.



الأطعمة الأخرى المتوجب تجنبها:

بذور النباتات الزيتية على سبيل المثال بذور الكتان أو بذور عباد الشمس

السليخة أي القرفة الصينية (الكومارين)

السجق والنقائق وشرائح اللحم

الأطعمة المحضرة من الكبدة

شمندر، خس الأوراق، الكرنب الصيني، الكرنب الأجعد، الكرنب السلقي، اليقطين، الفجل،
الكرفس، الشمندر

شمندر

أعشاب طازجة

البراعم

منتجات الألبان غير المبسترة

البطاطس التي تُحصَد مبكرًا

فطر مخ الأرض

مستحضرات الطحالب البحرية

مستحضرات الأعشاب ومشروبات الأعشاب

عصيدة الحبوب النيئة وعصيدة البذور النيئة



Euroopan unionin
osarahoittama

Niitty 2 (٢٠٢٣-٢٠٢٦) مشروع

معًا من أجل حياة يومية جيدة للعائلات
المهاجرة

معلومات إضافية عن المشروع

<https://projects.tuni.fi/niitty2/>

بوابة معلومات الأسرة

tuni.fi/perheinfo

تعتمد هذه الإرشادات على إرشادات التغذية التي أعدتها منطقة الرفاهية لبييركانما:
تغذية الطفل الذي يقل عمره عن سنة واحدة ١ - من الرضاعة الطبيعية حتى تناول
الطعام مع العائلة.

تم التحديث في ١١/٢٠٢٤

<https://www.pirha.fi/documents/d/hyvinvointiaielintavoilla/syomisen-iloa-yhdessa-leikki-ikaisen-kanssa>

مصادر إضافية ومزيد من المعلومات

Neuvokas perhe. <https://neuvokasperhe.fi/syominen/>
THL. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille.
<https://www.julkari.fi/handle/10024/137459>

الصور

Pixabay ١٨/٢/٢٠٢٥.

©Syda Productions, whitestorm, New Africa, STOCK IMAGES STALL, fotoduets,
Igor Nikushin, Evgeniya Primavera, Al-mamun – stock.adobe.com



Pirkanmaan
hyvinvointialue



TAMPERE