حائرةٌ في طعام رضيعكِ؟.. المسموح والممنوع في عامه الأول



يُعدّ إدخال الأطعمة التكميلية مرحلةً أساسيةً في حياة الطفل، فقد يستطيع الطفل السليم النمو عن طريق تناول العديد من الأطعمة الصلبة من مختلف المجموعات الغذائية، لا يعني هذا أنه يستطيع تناول كل شيء. فمعرفة الأطعمة التي يجب تجنبها للأطفال الرضع تُساعد على تجنّب المخاطر الصحية؛ لأنّ فهم الأطعمة التي تُشكّل خطراً على طفلك يعد ضرورياً، وذلك لضمان سلامة طفلك وصحته، وإليكِ وفقاً لموقع "momjunction" إجابة للعديد من التساؤلات التي تخطر ببالك.

متى يمكنني إطعام طفلي الأطعمة المسببة للحساسية؟

ينبغي إدخال الأطعمة المسببة للحساسية مع الأطعمة الصلبة الأخرى. باستثناء حليب البقر أو مشروبات الصويا المدعمة، ويمكن إدخال جميع الأطعمة المسببة للحساسية خلال 12 شهراً.

هل هناك أي سوائل غير آمنة للأطفال الرضع؟

العسل، والعصائر غير المبسترة، والحليب غير المبستر، والمشروبات المحلاة صناعياً كعصائر الفاكهة تُضيف كمية زائدة من السكر إلى غذاء الطفل دون أي فائدة غذائية. إضافةً إلى ذلك، يرتبط تناول عصائر الفاكهة بتسوس الأسنان. لذا، لا يُسمح للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة وثلاث سنوات بتناول أكثر من 113 مل من عصير الفاكهة الطازج أو المُعاد تكوينه بنسبة 100% يومياً، ويجب الامتناع أيضاً عن تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين فهي من السوائل غير الآمنة للطفل.

كيف أعرف ما إذا كان طفلي يعاني من حساسية تجاه طعام معين؟

تشمل العلامات الشائعة لحساسية الطعام عند الرضع؛ الطفح الجلدي، والعطس، وسيلان الدموع، وانسداد الأنف، أو الإكزيما. إذا ظهرت على طفلك أي من هذه الأعراض بعد تناول أطعمة معينة، فقد يشير ذلك إلى إصابته بحساسية تجاه الطعام.

ماذا أفعل إذا تناول طفلي عن طريق الخطأ طعاماً غير مناسب لعمره؟

معظم الأشياء التي يبتلعها الأطفال الرضع عن طريق الخطأ تمر عادةً عبر جهازهم الهضمي بسهولة وتخرج مع برازهم. ومع ذلك، إذا علقت قطعة الطعام في المريء، فقد يتطلب الأمر رعاية طبية فورية.

ما أفضل البدائل للأطعمة التي يجب على الأطفال تجنبها؟

بدلاً من السكر المكرر، يُنصح بتقديم الفواكه أو التمر الطازج. أما بالنسبة لمنتجات الألبان،

فيُفضل استخدام الحليب الصناعي أو حليب الأم بدلاً من حليب البقر. استشيري طبيب الأطفال دائماً للحصول على نصائح مُخصصة، وينبغي تعريف الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ستة أشهر بأطعمة من مختلف المجموعات الغذائية. أما بالنسبة للأطفال دون السنة، فنظراً لأن الجهاز الهضمي لديهم لا يزال في طور النمو، فمن الضروري الانتظار حتى بلوغهم عامهم الأول قبل تقديم بعض الأطعمة لهم؛ لأن الأطفال دون عمر عام أكثر عرضة للإصابة بالحساسية، لذا ينبغي على الآباء مراقبة ما يتناولونه من طعام وفق تطور مناعة الرضع وقدرتهم على الهضم مع نموهم. وقد لا تتحمل معدتهم بعض الأطعمة حتى بلوغهم عمراً محدداً.