
1 / 5

رضعات مشبعات متفرقات، فعن أم سلمة قالت: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم: (لا يحرم من الرضاع إلا ما فتنق الأمعاء في الثدي وكان قبل الفطام) رواه الترمذي وصححه، وعن جابر عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: (لا رضاع بعد فصال) رواه أبو داود الطيالسي في مسنده.

معناه في الطب:

الفطام في الطب يعني: موعد إدخال الأغذية المتنوعة بشكل تدريجي في تغذية الطفل الرضيع بالإضافة إلى حليب الأم أو الحليب الصناعي لتوفير العناصر الغذائية الضرورية له بشكل يتناسب مع تحسن قدراته على مسك الأشياء ومضغ الطعام وبلعه وتطور جهازه الهضمي والكليتين لديه، وليست هناك فترة زمنية محددة لبدء فطام الطفل، لكن تنصح هيئات التغذية واختصاصي طب الأطفال بالبدء في إعطاء الطفل الرضيع أغذية إضافية بشكل تدريجي ابتداء من الشهرين الرابع والسادس من عمره وعدم التكبير عن ذلك، وأن لا يكون الفطام قسرياً لأن عملية الانتقال الطبيعي للطفل من الاعتماد كلياً على ثدي أمه إلى تناول أغذية متنوعة قد تسبب إلى صحته، وتبدأ عملية تكيف الطفل الرضيع مع الظروف الجديدة في تغذيته عندما يكون صحيح الجسم ولما يشتهي من علة مثل ظهور أسنانه وينصح الأطباء بتأجيل البدء في الفطام في الحالات المخالفة ذلك.

الطفل قبل الشهر الرابع:

يكون لبن ثدي الأم طعاماً مثاليّاً للطفل خلال الشهور الأربعة أو السنة الأولى من عمره، ويوفر معظم احتياجات جسمه من العناصر الغذائية، وعادة يكون لبن الأم والحليب الصناعي فقيران نسبياً بعنصر الحديد وفيتامين (ج) حمض الأسكوربيك، لكن جسم الرضيع يحتوي على مخزون من الحديد مصدره الأم أثناء الحمل يكفيهِ الثلاثة الشهور الأولى من عمره، ويفيد إعطاء الرضيع بين حين وآخر قطرات من عصير البرتقال أو اليوسفي المحلى بالسكر كمصدر فيتامين (ج) والقليل من صفار البيض نصف مسلوق أو عصير العنب كمصدر للحديد، وفي بداية حياة الطفل لا تكون لديه قدرة التنسيق بين عمليتي المضغ والبلع فيرفض غريزياً بلع أي طعام يدخل فمه، لكن يتغير ذلك عادة عندما يصل الشهر الرابع من عمره أو نحو ذلك، وتفضل بعض الأمهات التكبير في إدخال الأغذية المتنوعة لأطفالهن اعتقاداً بفائدتها لصحتهم، فهو يوفر لجسم الطفل سرعات حرارية قد تزيد عن احتياجاته أو تسبب بعض مكوناتها حدوث حالة الحساسية الغذائية أو تكون بعض مكوناتها الغذائية وخاصة البروتين والعناصر المعدنية كالصوديوم عبئاً زائداً على كليتيه للتخلص من فضلات عمليات تمثيلها الحيوي داخل خلايا جسمه مما قد يسبب ظهور مضاعفات.

الطفل بعد الشهر الرابع:

ينصح خبراء التغذية بالبدء في إعطاء الرضيع بين الشهر الرابع والسادس من عمره بشكل تدريجي بالإضافة إلى لبن الأم أو الحليب الصناعي - أغذية إضافية مثل مستحضرات الحبوب المطبوخة وعصائر الفواكه والخضراوات وغيرها لتوفير احتياجات جسمه المتزايدة من العناصر الغذائية التي لا يوفرها الحليب بشكل كاف، وشاع بين الأمهات خلال الربع الأول من هذا القرن تأخير إدخال الأغذية المختلفة في تغذية الطفل الرضيع حتى بلوغه العام الأول من عمره، ثم تغير ذلك في الخمسينيات وما بعدها فاعتدّن إعطاء أطفالهن عند بلوغهم الأربعة شهور وما بعد من عمرهم أغذية متنوعة بالإضافة إلى لبن الأم أو الحليب الصناعي، وعندما يبلغ الطفل الشهر السادس من عمره يستطيع عادة إبقاء رأسه مرفوعاً والوصول إلى بعض الأشياء والتقاطها ويبدأ التنسيق بين حركات يديه وعينه، وتساعد هذه المهارات في تحسين قدراته في تناول الأغذية المختلفة مع الحليب، وتكون عادة مستحضرات الحبوب كالقمح والارز المدعمة بالعناصر المعدنية وخاصة الحديد والفيتامينات التي يحتاجها جسم الطفل هي الطعام الأول المفضل إعطائه للرضيع بعد بلوغه الشهر الرابع من عمره، وتستعمل هذه الأغذية بعد مزجها بالماء أو مع عصير بعض الفواكه الطازجة كالبرتقال ويضاف إليها القليل من السكر لتحسين مذاقها ويعطى الطفل يومياً في البداية وجبة غذائية واحدة منها، ثم تصبح وجبتين ويزداد عددها وكمياتها تدريجياً مع زيادة تقبله لها مما يشجع الأم على إعطاء طفلها عصائر الفواكه والخضراوات أو المهوروس منها، وأغذية اصطناعية تحتوي على البروتين والفيتامينات والعناصر المعدنية التي يحتاجها جسمه مثل صفار البيض ولحم الدجاج والسمك بشكل يمكن الطفل من بلعها وهضمها والاستفادة من مكوناتها الغذائية.

برنامج فطام الطفل

هناك العديد من البرامج المقترحة للفطام اعتمدها أطباء الأطفال واختصاصيو التغذية اخترت منها ما يلي:

أولاً: برنامج شهري

عمر الطفل (بالشهر)
(الأغذية المقترحة)

1- 4 لبن الأم فقط.

4- 6 مستحضرات الحبوب المطبوخة مثل القمح والأرز.

6- 7 عصائر خضراوات طازجة مصفاة وتشجيع الطفل على شرب اللبن البقري بواسطة الكأس.

7- 8 عصائر وفواكه طازجة.

8- 9 البدء في إعطاء الطفل أغذية يمسكها بيده مثل البسكويت والموز وأغذية مهروسة بالخلط.

9- 10 لحوم وعصائر ثمار الحمضيات الطازجة.

10- 11 صفار البيض وأغذية مطبوخة يمكنه بلعها.

12- 13 البيض بكامله وجميع الأغذية العادية على مائدة الطعام.

ثانياً: برنامج تفصيلي للفطام

الطفل بعمر 4-6 شهور:

موعد وجبة الطعام (الساعة)
(مكونات الطعام)

6- 8 صباحاً لبن الأم أو الحليب الصناعي.

10- 11 صباحاً لبن الأم أو الحليب الصناعي + مستحضرات حبوب مطبوخة.

2- 11 بعد الظهر لبن الأم أو الحليب الصناعي + عصائر فواكه وخضراوات طازجة

6- 11 مساءً لبن الأم أو الحليب الصناعي.

10- 11 ليلاً لبن الأم أو اللبن الصناعي.

2- الطفل بعمر 6-7 شهور:

مؤعد وجبة الطعام (الساعة)
(مكونات الطعام)

6 صباغ لبن الدأم أو الحليب الصناعي

9-10 صباغ مستحضرات حبوب مطبوخة + لبن أو بيضة مسلوقة أو مهلبية.

1-2 بعد الظهر لحم أو سمك مهروس + خضراوات مهروسة + بطاطس وعصائر فواكه مخففة بالماء أو مهلبية

3-4 بعد الظهر عصائر فواكه طازجة مخففة بالماء.

5-6 مساءً مهروس فواكه وبطاطس مهروسة أو كسترد أو مهلبية

3- الطفل بعمر 8 شهور:

مهروس الفواكه الطازجة + أذنية مطحونة بالخلط + بسكويت.

4- الطفل بعمر يزيد عن 6-7 شهور:

يشجع الطفل على شرب الحليب البقري العادي بالكأس.

5- الطفل بعمر يتراوح بين 9-12 شهراً:

يعطى نفس الأذنية التي يتناولها باقي أفراد أسرته بعد تقطيعها أو هرسها بشكل يستطيع بلعها مثل منتجات الألبان والمحوم بأنواعها والمحبوب.

مراجع البحث:

3- ابن منظور، جمال الدين محمد. لسان العرب. ج11، ص522، ج12، ص454، دار صادر، بيروت لبنان.

4- الفيروز آبادي، مجد الدين محمد بن يعقوب. بصائر ذوي التمييز في لطائف الكتاب العزيز. ص194-195، المكتبة العلمية- بيروت لبنان.

1- American Academy of Pediatrics.

Pediatric nutrition Handbook. P.8. American Academy of Pediatrics.p.o.box 927. Elk grove Village, Ill., U.S.A.

2- McLaren, D.S and Burman, D. (1982).

Textbook of Paediatric nutrition. Ps.64,398,391,436,443. Churchill Livingstone, London, England.

