



الاستراتيجية الوطنية للتغذية

مراحل التغذية التكميلية



الشهر الأول	الشهر الثاني	الشهر الثالث	الشهر الرابع	الشهر الخامس	الشهر السادس	الشهر السابع	الشهر الثامن	الشهر التاسع	الشهر العاشر	الشهر الحادي عشر	الشهر الثاني عشر	سنتين	ثلاث سنوات	
الرضاعة الطبيعية المطلقة					الرضاعة الطبيعية								الحليب	
					الرضاعة الطبيعية								مشتقات الحليب	
					الرضاعة الطبيعية								الفواكه	
					الرضاعة الطبيعية								الخضراوات ¹	
					الرضاعة الطبيعية								البطاطس	
					الرضاعة الطبيعية								دقيق الرضغ (حبوب)	
					الرضاعة الطبيعية								الخبز و الحبوب ²	
					الرضاعة الطبيعية								اللحوم والأسماك ³	
					الرضاعة الطبيعية								البيض	
					الرضاعة الطبيعية								القطاني ⁴	
					الرضاعة الطبيعية								المواد الدهنية المضافة	
					الرضاعة الطبيعية								السكريات المضافة	
					الرضاعة الطبيعية								الملح	
					الرضاعة الطبيعية								المشروبات	
					الرضاعة الطبيعية								مياه صالحة للشرب	
					الرضاعة الطبيعية								مياه صالحة للشرب: إعطاؤها في حالة الحمى أو ارتفاع درجة الحرارة	
					الرضاعة الطبيعية								اللحوم كلها والأسماك مطحونة 10 غ (2 ملاعق صغيرة)	
					الرضاعة الطبيعية								كلها مفرومة: 20 غ (4 ملاعق صغيرة)	
					الرضاعة الطبيعية								نصف صفار البيض مسلوق	
					الرضاعة الطبيعية								صفار بيضة مسلوقة	
					الرضاعة الطبيعية								نصف بيضة كاملة	
					الرضاعة الطبيعية								مهروسة وبدون قشر	
					الرضاعة الطبيعية								ملعقة من زيت نباتية (زيت مقواة بالفيتامينات، زيت الزيتون، زيت أركان، ...) أو زبدة (ملعقة صغيرة في الأكل)	
					الرضاعة الطبيعية								من المستحب عدم إضافتها ومن الأفضل الحد منها	
					الرضاعة الطبيعية								من الأفضل عدم إضافتها للأكل	
					الرضاعة الطبيعية								إضافتها بكمية قليلة عند الطبخ	
					الرضاعة الطبيعية								مياه صالحة للشرب	

1 عند إعطاء الفول الأخضر يجب أن تكون الكمية بسيطة وانتظار يومين أو ثلاثة لمعرفة هل الطفل لديه حساسية من الفول؛

2 تفضيل تناول الدقيق المقوى بالحديد؛

3 عند إعطاء الأسماك يجب أن تكون الكمية بسيطة وانتظار يومين أو ثلاثة لمعرفة هل الطفل لديه حساسية من السمك؛

4 إعطاء القطاني مهروسة أو مطحونة مع إزالة القشرة.



الاستراتيجية الوطنية للتغذية

الرضاعة الطبيعية: فوائد ونصائح

(قال الله تعالى: «... وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ...» سورة البقرة، الآية 233)



فوائد الرضاعة الطبيعية

للأم

- تساعد على إيقاف النزيف بعد الولادة وعودة الرحم إلى حجمه الطبيعي؛
- تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض والثدي؛
- تعزز الروابط العاطفية مع الطفل.

للطفل

- تلبية احتياجاته الغذائية والعاطفية والذهنية؛
- تحميه من الأمراض المعدية والحساسية؛
- تقلل من أخطار الإصابة بالسمنة وتضمن له نموا متوازنا.

قواعد إنجاح الرضاعة الطبيعية

- إرضاع الطفل كلما رغب في ذلك على الأقل 8 مرات في اليوم خلال الليل والنهار.
- الاستمرار في الرضاعة الطبيعية إلى غاية السنتين.
- عدم إعطاء الرضيع أي طعام أو شراب حتى الملاء خلال الستة أشهر الأولى لأن حليب الأم وحده كافٍ لتغذيته.
- إرضاع الطفل في الساعة الأولى بعد الولادة لكي يستفيد من اللبأ لأنه يغذيه ويحميه من الأمراض.

أوضاع الرضاعة الطبيعية



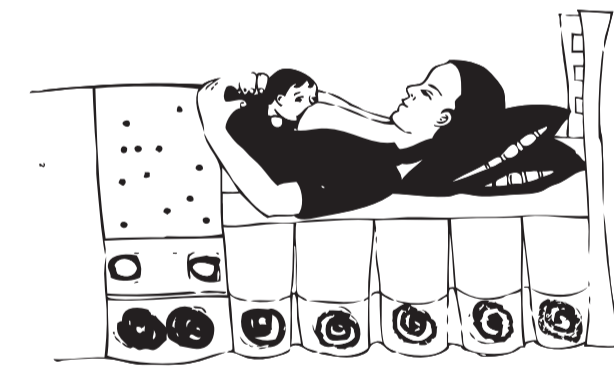
وضعية اليد السفلى في حالة التوأم لأنها تساعد على تصريف اللبن من جميع أنحاء الثدي.



وضعية اليد المتقاطعة في حالة ما إذا كان الطفل صغير الحجم أو مريضاً.



وضعية الجلوس مع إسناد الظهر و احتضان الرضيع.



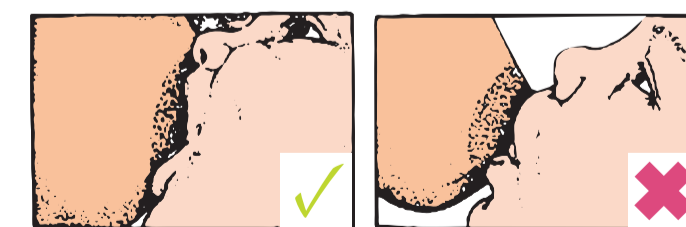
وضعية الاستلقاء على الظهر في حالة الولادة القيصرية.



وضعية الاستلقاء على الجانب في حالة قص العجان "الغراز".

- الشفة السفلية ملتفة للخارج؛
- الهالة تكون مرئية من الأعلى أكثر من الأسفل.

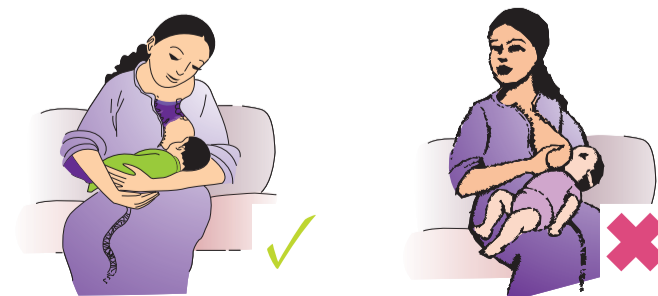
- إلتصاق ذقن الطفل بالثدي؛
- فتح الفم باتساع.



الأخذ الجيد للثدي

- احضني جسمه بحيث يكون ملاصقا لجسمك؛
- احرصي على إسناد مقعدة الطفل وليس رأسه وكتفيه فقط.

- احرصي على أن يكون رأس الرضيع وجسده على استقامة واحدة؛
- احرصي على أن يكون وجهه مواجه للثدي، وأنفه مقابلا للحلمة.



الوضع الجيد للثدي