



**أنا طفلك.** يمكن أن أنمو بأفضل شكل ممكن بالحب وباستخدام الأطعمة المناسبة!

## أنا أحتاج إلى تناول لبن الأم أو اللبن الصناعي.

أرضعيني لبن الأم أو اللبن الصناعي المزود بالحديد حتى يصل عمري إلى عام. وما زال بإمكانك إرضاعي لبن الأم بعد أن يصل عمري إلى عام.

أنا أدرك متى أشبع ومتى أجوع. وأستخدم الطرق التي أتصرف بها لإبلاغك بذلك. الرجاء إرضاعي عندما أتصرف بطريقة تشير إلى أنني جائع. دعيني أرضع حتى يبدو علي أنني قد شبعت.

يمكن أن أرضع لبن الأم أو اللبن الصناعي أربع مرات أو أكثر كل يوم. ويمكن أن تسع معدتي لما مقداره 6 إلى 8 أوقيات في كل مرة.

- احضنيني بين ذراعيك أثناء إطعامي. فأنا أشعر بالأمان بين ذراعيك.
- في بعض الأحيان، أتوقف عن الرضاعة للتحدث معك أو للنظر حولي. وحينها لا أكون قد شبعت بعد. الرجاء تحدثي إليّ. فأنا أعشق الوقت الذي نقضيه معًا.

## من خلال مساعدتك، سوف أتعلم كيفية تناول الأطعمة.

بعد 6 شهور، يمكن أن أبدأ في تناول الأطعمة. أرجوك لا تتسرع في إعطائي الأطعمة. إذا كانت عائلتي مصابة بالحساسية أو إذا كنت قد وُلدت مبكرًا، فتحدثي إلى الطبيب وإلى برنامج النساء والرضع والأطفال قبل البدء في إعطائي الطعام.

**يجب أن تكوني متأكدة من استعدادي لتناول الطعام.** وللبداية في تناول الطعام، يجب أن أكون قادرًا على ما يلي:

- الجلوس وتثبيت رأسي.
- إظهار رغبتني في تناول الطعام من خلال فتح فمي أو تناوله من الملعقة.
- إظهار رغبتني في عدم تناول الطعام من خلال إغلاق فمي أو إبعاد رأسي عنك.

### الأطعمة الصحية تساعدني على النمو بشكل أقوى.

أطعميني طعامًا جديدًا واحدًا فقط في كل مرة. فمن شأن ذلك مساعدتي على التعود على الأطعمة الجديدة.

اجعلي طعامي الأول طعامًا مفردًا. ويمكن أن تقوم بتخفيفه من خلال إضافة لبن الأم أو اللبن الصناعي إليه. أطعميني هذا الطعام مرة واحدة في اليوم. وبشكل تدريجي، يمكن أن تجعله أكثر سمكًا. يمكن أن أتناول مقدار ملعقة شاي في البداية، ثم يمكن زيادة ذلك المقدار عندما أعتاد على تناول الطعام من الملعقة. إذا لم يعجبني أي نوع من الأطعمة، فانتظري لمدة أسبوع، وجربي مرة أخرى. قد أحتاج إلى تجربة الطعام الجديد 10 مرات قبل أن يعجبني.

انتظري لمدة 5 أيام على الأقل قبل إطعامي نوعًا جديدًا من الطعام. إذا ظهر أي رد فعل علي تجاه الطعام الجديد، فقد يكون رد الفعل هذا مؤقتًا فقط. ومع ذلك، في حالات قليلة، يمكن أن يكون رد الفعل فعل تحسسي. إذا تعرضت للقيء أو الأزيز أو الطفح الجلدي أو الإسهال، فتوقفي عن إطعامي هذا الطعام واتصلي بالطبيب أو الممرض/الممرضة. لا أحتاج إلى الأسنان لمضغ الطعام. دعيني أطمع

نفسي بيدي أو باستخدام ملعقة. فأنا أستخدم الفكين لسحق الطعام كما أستخدم لساني وأصابعي لتحريك الطعام في فمي.

أريد أن أتعلم كيفية تناول الطعام بطريقتي الخاصة. وسوف أفتح فمي إذا كنت أحتاج إلى المزيد من الطعام. وإذا أغلقت فمي أو أبعدت رأسي عنك للتعبير عن عدم رغبتني في الحصول على المزيد من الطعام، فلا تجبريني على تناول الطعام. تحلي بالصبر. ويمكن أن أبصق الطعام من فمي أو أن أعبر عن استيائي. يفعل كل الأطفال الصغار ذلك. وسوف ألطخ يداي ووجهي وشعري بالطعام. فلا تتضايقي أو تتوتري بسبب الفوضى التي أحدثها. كوني فخورة بي وأنا أتعلم تناول الطعام.

**حافظي على سلامتي.** اغسلي يديك ويدي قبل تجهيز الطعام أو قبل إطعامي. ولا تقومي بتسخين طعامي في فرن الميكروويف. فقد يتسبب في تعرض فمي للحروق.

ضعي طعامي في طبق وأطعميني إياه باستخدام ملعقة أطفال. تخلصي من لبن الأم أو اللبن الصناعي الذي يتبقى في الزجاجات أو في الكوب أو الأطعمة التي تتبقى في الأطباق بعد أن أتناول طعامي. لا تطعميني (أو تجعليني أتذوق) الطعام الذي تأكلين منه.

### لا تعطيني الأطعمة التي يمكن أن تتسبب في اختاقي أو التي يمكن أن تسبب لي المرض، مثل:

- السجق الساخن أو شرائح اللحم
- زبدة الفول السوداني
- الخضروات غير المطهية
- لحم الخنزير المقدد
- حبات العنب الكاملة
- السمك بشوكه
- رقائق البطاطس أو الذرة أو التورتيللا
- البولونيا أو اللحوم الباردة
- الفشار
- البيض الكامل أو بياض البيض
- الحلوى الصلبة
- عصير الفواكه غير المبستر
- الزبيب
- قطع اللحم النيئة أو غير المطهية
- المكسرات
- العسل أو الأطعمة المصنوعة منه

## علميني كيفية الشرب من الكوب.

استخدمي كوبًا صغيرًا لا يمكن أن يتعرض للكسر. ضعي قليلاً من الماء به. ارفعي الكوب إلى شفثاي حتى يمكنني تذوقه.

- أنا أحتاج إلى التدريب! دعيني أشرب من الكوب في أوقات الوجبات. ارفعي الكوب إلى شفثاي ودعيني أرشف منه بعض الرشفات. كما يمكن أن أشرب لبن الأم أو اللبن الصناعي من الكوب كذلك.

أثناء تعلمي الشرب من الكوب، قد أشرب كمية أقل من صدرك أو من الزجاجات. وعندما أصل إلى عمر عام واحد، يمكن أن أتخلص من الاعتماد على الزجاجات.

لا تسقيني الباناش المسكر أو الشاي أو الصودا. فالسكر يضر بأسناني ولا يساعدني على النمو قويا.







من 6 شهور  
إلى 12 شهرًا

## إرشادات الصحة والسلامة

- أحتاج إلى الخضوع للفحوصات الطبية وأخذ اللقاحات لكي أبقى بصحة جيدة. يجب أن أقوم بزيارة الطبيب عندما يصل عمري إلى 6 شهور ثم 9 شهور ثم عام.
- يجب أن أكون جالسًا عندما أتناول الطعام. لا تتركيني بمفردي مطلقًا أثناء تناول الطعام أو أثناء تغيير ملابسني أو أثناء الاستحمام.
- قومي بتنظيف لثتي وأسناني باستخدام قطعة قماش نظيفة ومبللة وناعمة بعد تناول الطعام. استقشري من الطبيب عما إذا كنت أحتاج إلى الفلوريد.
- لا تضعيني في السرير ومعى زجاجة. يمكن أن أختنق أو أن أصاب بألم في الأذن أو يمكن أن أتلف أسناني.
- إذا قام شخص آخر بإطعامي، فتتحقي من سؤاله عما أتناوله ومقدار ذلك.
- دعيني أستكشف وأتعلم. انظري إلى كل غرفة كما أنظر أنا إليها، من الأرض واجعلها آمنة لي.
- أبعديني عن السجائر والتبغ وكل أنواع الدخان الأخرى. فالدخان يؤدي رتتي ويمكن أن يؤدي إلى إصابتي بالمرض.
- قومي بإجلاسي وتثبيتني في مقعد الأطفال في السيارة قبل أن نتحرك بالسيارة. فالقانون يفرض ذلك! وضعي مقعدي في المقعد الخلفي للسيارة، بحيث يكون مواجهًا للخلف.

**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND  
HEALTHIER WASHINGTON



Washington State Department of  
**Health**

هذه المؤسسة هي مزود يتيح تكافؤ الفرص.

لا يميز برنامج تغذية النساء والرضع والأطفال بولاية واشنطن بين الأشخاص.

بالنسبة للأشخاص المعاقين، تتاح هذه الوثيقة عند الطلب بصور أخرى. لتقديم طلب، الرجاء الاتصال بالرقم 1-800-841-1410 (مستخدمو الهواتف النصية / أجهزة هواتف ضعاف السمع، يمكنهم الاتصال بالرقم 711).

وزارة الصحة 961-1050 أبريل 2014

الإرشادات الخاصة بي كطفل رضيع أكبر في السن



## العبي معي!

ضعيني على بطانية على الأرض. ضعي لعبة بعيدًا عني حتى يمكنني أن أتحرك للوصول إليها. دحرجي كرة إليّ. وامسكي كلتا يداي واجعليني أسير معك.

## انظروا ماذا يمكنني فعله!

إني أعشق التعلم منك. اقرأي لي. أو قومي بغناء أغنية لي. يمكن أن نلعب ألعاب الاختفاء ولعبة أخبرني حجمك. خذيني للسير معك وأريني الأشياء الجديدة. أنا أتسم بالنشاط - استمري في مراقبتي.

### من ستة شهور إلى تسعة شهور

يمكنني الجلوس والتدحرج. وسوف أبدأ في الزحف. أحب أن أقوم بهز الأشياء وإسقاطها لرؤية ما سيحدث.

### من تسعة شهور إلى 12 شهرًا

أحب أن أستخدم يداي. ويمكنني أن أمسك الكوب الخاص بي. وأحب أن أشير وأن ألوح بيدي مع السلامة. يمكنني أن أنطق أصوات مثل دا دا وما ما. يمكنني أن أساعد نفسي على الوقوف.

## دعيني أتناول الأطعمة بأصابعي.

عند الوصول إلى عمر 8 أو 9 شهور، قد أربغ في تناول الطعام بأصابعي. وسوف تحتاجين إلى استخدام الملعقة لإطعامي. لكن دعيني أحاول أن أطعم نفسي كذلك.

جهزي الأطعمة بحيث لا تتسبب في تعريضني للاختناق. الأطعمة التي يمكن تناولها "بالأصابع" بشكل آمن هي:

- قطع الخضروات المطهية الصغيرة أو الفواكه اللينة
- قطع صغيرة جدا من اللحوم أو الدجاج أو اللحم الرومي المطهية
- الفول المطهي المهروس أو صفار البيض أو التوفو
- شرائح المكرونة أو الأرز
- قطع صغيرة من الخبز المحمص، أو البسكويت، أو التورتيللا اللينة

لا تجعلي قطع الطعام أكبر من هذا المكعب:



## ما مقدار ما يجب أن أتناوله؟

أنا أحتاج إلى تناول الطعام 5 أو 6 مرات في اليوم. يمكن أن تكون إحدى هذه الوجبات عبارة عن لبن الأم أو اللبن الصناعي. ويمكن أن تكون وجبة أخرى عبارة عن لبن الأم أو اللبن الصناعي بالإضافة إلى الحبوب. مع البدء في تناول المزيد من الأطعمة، يمكنك إعطائي نوعين أو ثلاثة أنواع في الوجبة. وإليك بعض الأفكار:

- لبن الأم أو اللبن الصناعي + حبوب الشوفان للأطفال + الخوخ
- البازلاء المهروسة بالشوكة + الأرز + الدجاج المفروم
- لبن الأم أو اللبن الصناعي في كوب + قطع الموز الصغيرة + شرائح المكرونة



يمكن البدء بملعقة أو ملعقتين كبيرتين من كل نوع من أنواع الطعام. يمكنك إعطائي المزيد إذا كنت أربغ في ذلك.

• دعوني أتناول الطعام حتى يبدو علي أنني قد شعبت. يمكن أن أغلق شفتاي أو أن أبعد أو أهز رأسي أو أن أرفع ذراعي. اسأليني إذا ما كنت قد شعبت أم لا. ثم دعيني أتوقف عن الطعام إذا كنت أربغ في ذلك.

• تناولني الطعام معي في الوجبات التي تتناولها أسرتنا. فانا أتناول الطعام بشكل أفضل عندما تكونين معي. ويستحسن إيقاف تشغيل التلفاز حتى يمكننا التحدث مع بعضنا البعض.

**كيف تعرفين إذا ما كنت أتناول كميات كافية من الأطعمة أم لا؟** الطبيب يقول أن وزني يزداد وأنني أنمو بشكل جيد.

يرجى التحدث مع برنامج النساء والرضع والأطفال إذا كانت لديك أية أسئلة حول إطعامي.