

إطعام الطفل لنفسه

يعني إطعام الطفل لنفسه أن يتولى الطفل مسؤولية غذائه. ولا علاقة له بقطام طفلك عن الحليب البشري أو الحليب الاصطناعي. ويعني أن ينتقل طفلك مباشرة من الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة بالزجاجة إلى إطعام نفسه الأطعمة المقطعة إلى قطع صغيرة أو المهروسة. ومع إطعام الطفل لنفسه، لا يُطعم مقدمو الرعاية الطفل الأغذية المهروسة باستخدام المعلقة. ويتيح هذا النهج لمقدمي الرعاية إطعام الطفل من الطعام الذي يأكله أفراد الأسرة الآخرون (في حدود المعقول). وفيما يلي بعض الأسئلة والأجوبة عن هذا النهج.

ما العمر الأفضل لبدء نهج إطعام الطفل لنفسه؟

يجب أن يكون عمر الأطفال 6 أشهر على الأقل لبدء استكشاف تناول أنواع الطعام الصلبة. وتحقق مع مقدم خدمات طب الأطفال الأساسي إذا كنت تشعرين أن طفلك يحتاج إلى بدء تناول الأطعمة الصلبة قبل هذا العمر.

لماذا نهج إطعام الطفل لنفسه؟

تعتبر طريقة التغذية الذاتية بمثابة اختيار شخصي. وتستخدم بعض العائلات هذا النهج لتوفير المال من خلال عدم شراء أغذية الأطفال المعلبة. ومع إطعام الطفل لنفسه، يتعلم طفلك أنواع الطعام من خلال استكشافها بيديه وفمه. وقد يسمح للأطفال بتطوير التنسيق بين العين واليد بشكل أفضل أو تقليل النزاعات حول الطعام. ويقول البعض إن إطعام الطفل لنفسه قد يقلل من الأكل الانتقائي أو أنه يساعد الأطفال على التوقف عن الأكل عندما يشعرون بالشبع. ومع ذلك، لا يوجد دليل واضح لدعم هذه الادعاءات.

متى يجب تجربته؟

قد يكون طفلك مستعدًا لتناول الأطعمة الصلبة عندما يتمكن من الجلوس بدون مساعدة. ويجب أن يكون أيضًا قادرًا على الحفاظ على ثبات رأسه ومد يديه ليمسك الأشياء. ومن بين العلامات الأخرى التي تدل على استعداد طفلك أن يقوم بسحب الأشياء نحو فمه أو يظهر اهتمامًا بطعامك.



ماذا يجب أن تكون الأطعمة الأولى للطفل؟

تعد الأطعمة اللينة مثل الموز المهروس والأفوكادو خيارات جيدة. وكذلك الخضروات المطبوخة جيدًا والمقطعة جيدًا مثل الجزر أو البطاطس. ولا تُعطي أي أطعمة صلبة مثل الفشار أو المكسرات. ابدئي بكمية صغيرة من الطعام. وتأكدي من تجربة مجموعة متنوعة من الأطعمة لضمان حصول طفلك على العناصر الغذائية التي يحتاجها.

ألسنت بحاجة إلى الانتظار حتى تنمو أسنان طفلي؟

لا! تعد لثة الأطفال صلبة قليلاً. ويمكنهم "مضغ" العديد من الأطعمة طالما أنها لن تتسبب في خطر الاختناق. وتشمل بعض الأمثلة على الأطعمة التي يمكن أن تسبب مخاطر الاختناق للأطفال الموز أو النقائق المقطعة إلى دوائر أو العنب الكامل أو الأطعمة اللزجة مثل زبدة الفول السوداني.

هل توجد أي سلبيات لنهج إطعام الطفل لنفسه؟

قد يكون الأمر فوضوياً! ويوجد خطر لحدوث اختناق أثناء تعلم الأطفال إطعام أنفسهم. ولا تقدي للأطفال سوى قطع صغيرة من الطعام. وإذا كنت تطعمين طفلك من الطعام الذي تأكله الأسرة، فقد يكون من الصعب تتبع الأطعمة التي تسبب مشاكل للأطفال الذين لديهم تاريخ عائلي من الحساسية.

هل هناك أي نصائح أخرى لنهج إطعام الطفل لنفسه؟

نعم! راقبي طفلك دائماً أثناء الأكل. اجعلي طفلك يجلس في وضع مستقيم وابقِ بالقرب منه أثناء تناول الطعام. وافعلي ذلك، حتى لو كنت تعتقدين أن الأطعمة لا تشكل خطراً لحدوث الاختناق. تعلمي الإنعاش القلبي الرئوي للرضع ومهارات الوقاية من الاختناق (كيفية استخدام ضربات الظهر والضغط على الصدر). ويمكنك دائماً استخدام مزيج من إطعام الطفل لنفسه والإطعام بالملعقة. وافعلي ما يناسبك أنت وطفلك.



المراجع

الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال. (2022). Choking Prevention and First Aid for Infants and Children [كتيب].
نقلاً عن: <https://shop.aap.org/choking-prevention-first-aid-brochure-50pk-brochure/>

Brown, A., Jones, S.W. & Rowan, H. (2017) Baby-Led Weaning: The Evidence to Date. Current Nutrition Reports. 6, 148-156.
<https://doi.org/10.1007/s13668-017-0201-2>

D'Auria, E., Bergamini, M., Staiano, A. et al. (2018). Baby-led weaning: what a systematic review of the literature adds on. Ital J Pediatr 44, 49
<https://doi.org/10.1186/s13052-018-0487-8>

Nutrition Matters, Inc. (2022). Ready to Eat Solid Foods [Brochure]. <https://stores.numatters.com/ready-to-eat-solid-foods-brochure/>