

تغذية الرضع وصغار الاطفال

نمو وتطور الطفل منذ الولادة وحتى السنة الخامسة

ينمو الرضيع بصورة سريعة خلال السنة الاولى من العمر اكثر من اي فترة لاحقة وهذا يعكس مباشرة على حالتهم ووضعهم الغذائي ، اذ يتضاعف وزن المولود عند بلوغه الشهر الرابع او الخامس فهو يزيد من 3-6 كيلوغرام ويصل الى ثلاثة امثال وزنه عند بلوغه السنة الاولى ، ويكتسب الطفل المهارات التي تمنحه الاعتماد على النفس والاستقلال في الاكل ويتعلم الطفل في سن ما قبل المدرسة كيفية التصرف مع الاخرين الا ان الاختلافات الفردية تكون واضحة في معدل النمو اذ يكتمل 75% من المخ في السنة الثانية ويكتمل نهائيا بين السنة السادسة والعاشر وتكون السوائل في جسم الطفل مشابهة للنسب الموجودة في جسم الفرد البالغ ، وتنشأ الزيادة في طول الجسم عن طريق بناء العظام واعادة تشكيلها فيظهر الطفل في ارجل طويلة واكثر رشاقة من الطفل في سن ما قبل المدرسة .

المهارات الغذائية

ينعكس معدل النمو الجسدي للطفل على مهارات تعلم الاكل خلال السنة الثانية من حياته فيستطيع حمل الملاعقة بيده وايصالها الى فمه بثبات دون ان يلوث نفسه وتزداد قدرته على مسك الاشياء الدقيقة او الصغيرة لذا يجب تقديم الاطعمة للطفل بهذه الطريقة في معظم وجباته . وعندما يبلغ الطفل سنة الرابعة او الخامسة يمكن استخدام ادوات المائدة في الاكل. ويلاحظ ان الطفل في هذه السن يكون لديه الكثير من النشاط ويتحرك في كل ارجاء المنزل ويحتاج مقدار من السرعات تتساوى مع كمية الطاقة التي يبذلها في الحركة واللعب لذا يفضل اعطاء وجبات صغيرة ومتعددة وذات قيمة غذائية عالية .

الرضاعة الطبيعية :

الرضاعة الطبيعية هي الطريقة المثالية لتغذية الرضيع وسد جميع احتياجاته الغذائية خلال الاشهر الاربعة الاولى او السنة الاولى من عمره ، فالسكريات الموجودة في حليب الام هي اللاكتوز Lactose (سكر ثنائي)، والدهن الذي هو عبارة عن خليط لكميات كبيرة من الاحماض الدهنية الاساسية والبروتين ومعظمة من اللاكتوالبومين lactalbumin وهو بروتين يستطيع الطفل الوليد ان يهضمه بسهولة ، وتبلغ نسبة الاستفادة منه 100% بينما لا تزيد هذه النسبة على 72% من الحليب من المصادر الحيوانية ، ان محتويات لبن الام من الفيتامينات والاملاح المعدنية كافية ووفيرة ومن السهل امتصاصها فمثلا تبلغ نسبة امتصاص الحديد من لبن الام 76% بينما لا تزيد عن 20% من اي غذاء اخر حتى فيتامين C الذي لايعتبر حليب البقر مصدرا غنيا به يوجد بكميات اكبر في حليب الام .

فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل والام

يمكن تلخيص الرضاعة الطبيعية للطفل والام في النقاط التالية

- ١- الراحة والسهولة فليس هناك جاحه لإعداد الوجبات وتعقيم الزجاجات وتجهيزها بالحليب المغلي والمعقم
- ٢- تساعد الام على استرجاع الحجم الطبيعي للرحم والعود الى الوزن الطبيعي قبل الولادة
- ٣- تعمل على تكوين اسنان سليمة وفك سليم من دون اعوجاج
- ٤- تعمل على زيادة رابطة المحبة والحنان بين الطفل والام
- ٥- وسيلة طبيعية لمنع الحمل عندما يعتمد الطفل الرضيع في تغذيته على الرضاعة بشكل كامل وان يرضع بصورة متكررة .
- ٦- وجد ان نسبة الاصابة بسرطان الثدي بين النساء المرضعات اقل من النساء الغير مرضعات

الرضاعة الطبيعية تزود الطفل بالمناعة ضد الامراض

تشمل عناصر الوقاية او المناعة في لبن الام على مايلي :

- ١- الاجسام المضادة antibodies
 - ٢- البروتين المحلل للجدار الخلوي للجراثيم
 - ٣- الاكتوفيرين والترانسوفيرين والانثروفورين
 - ٤- خلايا الدم البيضاء والعامل المنشط للبكتريا المفيدة
- موازنة حليب الام مع حليب البقر من حيث العناصر الغذائية**

ان العناصر الغذائية في حليب البقر وحليب الام ليست متشابهة دائما فيلاحظ ان حليب البقر يحتوي على نسبة عالية من البروتين اكثر مما يحتويه حليب الام وهو يحتوي على نسبة اقل من الكربوهيدرات والدهون مما يحتويه حليب الام فضلا عن انه يحتوي على نسبة اعلى من السرعات اعلى مما في حليب الام .

تغذية الرضيع

يتطلب النمو السريع كميات كبيرة من عناصر النمو والطاقة الغذائية لذلك نجد ان الرضع يحتاجون الى اكثر من ضعفي ما يحتاجه الكبار من معظم العناصر الغذائية ، وبعد الاشهر الثلاثة الاولى تزداد الاحتياج الى الطاقة بالرغم ان معدل النمو يبدأ بالتباطؤ وعند اقتراب الرضيع من عامة الاول يتباطأ معدل النمو ويترتب على ذلك تحويل كمية كبيرة من السرعات المتناولة الى زيادة في النشاط والحركة اليومية . ويعتبر الحديد من العناصر التي يصعب توفيرها للرضيع لانها لاتوجد بكميات كافية في الحليب ويستهلك الطفل مخزونة من الحديد الذي اكتسبه قبل الولادة عندما يتضاعف وزنه ولذلك ينصح بامداد الطفل بمصدر خارجي للحديد من المستحضرات الدوائية او اللحوم . ومن المحتمل ان يصاب طفل واحد من بين 10-5 اطفال بالحساسية لنوع معين من الطعام مثل البيض وبعض الفواكه مثل الفراولة والشوكلاته والاسماك وكلوتين القمح وفول الصويا . ويفضل اعداد الطعام في المنزل مع مراعاة النظافة التامة في جميع مراحل الاعداد والطهي وبالنسبة للأمهات اللواتي يرغبن في اطعام الاطفال من نفس طعام العائلة عندما يبلغ السن المناسب ويمكن ان يخلط الطعام في الخلاط حسب السن المناسب وفي هذه الحالة يجب عد اضافة الملح او التوابل والطهي بدون زيت او اضافة السكر

كما يجب تجنب الخضروات المعلبة لأنها تكون مملحة. وعندما تنمو قدرات الجهاز الهضمي لدى الطفل يمكن تحويل الاطعمة السائلة الى الاطعمة المقطعة قطعاً صغيرة ومن ثم تحويله الى طعام العائلة . وقد يعود المغص الذي يصيب الاطفال في الاشهر الثلاثة الاولى لفترة طويلة الى فرط الاطعام او الى قلته .

الاحتياجات الغذائية للرضع ناقصي الوزن

يمكن تعريف الرضع ناقصي الوزن (Low Birth Weight) (L.B.W.) بانهم الرضع الذين يولدون بوزن اقل من 2500 غم وقد استخدم هذا الوزن كمؤشر على سوء صحة المولود وكدليل على سوء وضعف الحالة الغذائية للام ما قبل الحمل فالاطفال الاصحاء عادة يكون وزنه الطبيعي من 3-4 كيلوغرام عند الولادة ويقسم الرضع ناقصو الوزن الى قسمين هما :

- 1- الخديج المبترس premature من ولد قبل تمام الحمل لكن وزنه متناسب مع عمر الحمل الذي عانى من تأخر في النمو داخل الرحم وهذا المولود قد يولد قبل تمام فترة الحمل وقد يتم الفترة كلها لكن وزنه يكون قليل ولايتناسب مع عمره ويجب ان تؤخذ عدة اعتبارات عند التخطيط للعناية الغذائية ، فالطفل الناقص الوزن تزيد احتياجاته من السعرات لكل وحدة من وزن الجسم ويرجع هذا الى معدل النمو السريع عند المولود اذ تتراوح احتياجاته من الطاقة ما بين 110-140 سعرة /كيلوغرام من وزن الجسم في اليوم الواحد . اما بالنسبة للبروتين فيجب ان تفوق كمية الاحتياجات المحددة بقدار 30% وبذلك يكون الاحتياج من البروتين 2.8 غم لكل 100 سعرة للذين يزنون ما بين 2500-3500 غم . وعادة ما يعطى المواليد ناقصو الوزن 50% من الطاقة التي يحصلون عليها من الدهون وحوالي 40% من السعرات في صورة سكريات الا اذا اصيب الطفل بعدم تحمل السكريات الثنائية فيعطى سكريات احادية . ويعتبر نقص الدم نتيجة عوز الحديد من الصفات التي يتسم بها المواليد ناقصو الوزن لذلك ينصح بإعطائهم 2 ملغم من الحديد في صورة كبريتات الحديدوز لكل كيلوغرام من وزن الطفل .

التغذية التكميلية

لبن الام هو الغذاء المثالي للطفل ولكن بعد عمر معين (سنة اشهر) يحتاج الطفل الى ادخال بعض الاغذية المكملة لاسيما اذا كان ناقص الوزن او المبترس ، الان ان نسبة حدوث الاسهال تتضاعف 13 ضعفا اذا تم ادخال اغذية تكميلية للطفل قبل عمر ستة اشهر وفيما يلي بعض المغذيات التكميلية التي يحتاجها الطفل واوقات ادخالها في نظامه الغذائي :

- 1- عناصر لايحتاجها الطفل قبل شهره الثاني عشر هي فيتامين A و C و B12 واليود والسلينيوم
- 2- فيتامين D اذا كان يتعرض الى الشمس
- 3- العناصر التي يجب ان تضاف الى نظامه الغذائي بعد الشهر السادس هي : الحديد والزنك والمغنيسيوم والفسفور والكالسيوم وفيتامين B6

الارشادات الغذائية بخصوص الاغذية التكميلية

- ١- الاستمرار في الرضاعة حتى نهاية السنة الثانية ، فلبن الام هو اهم مصدر للبروتينات والدهون والمواد المضادة للميكروبات .
- ٢- تنوع التغذية التكميلية لتشمل الفاكهة والخضروات والبيض واللحوم والاسماك والحبوب ومنتجات الالبان ولكن يفضل تجنب ادخال لبن البقر قبل عمر 12 شهرا من الولادة وكذلك يفضل عدم اعطاء الطفل بعض الخضروات مثل السبانخ لاحتوائها على عناصر اخرى تقلل من الاستفادة من الكالسيوم .
- ٣- البدء بكميات صغيرة تزداد تدريجيا ويقدم نوع واحد جديد ولعدة ايام حتى يتعود الطفل عليه ثم يضاف نزع اخر .
- ٤- خلط طعام الطفل بكمية من لبن الام يزيد تقبل الطفل للطعام ويعزز قيمته الغذائية.
- ٥- الاهتمام بنظافة الوجبة وطهيها جيدا
- ٦- يبدأ اولا بإعطاء الغذاء السائل مثل العصائر ثم شبه السائل مثل شوربة الخضار المصفاة ثم نصف الصلبة مثل الفاكهة المطهية المهروسة او البقول المهروسة ثم الغذاء الصلب مثل الخبز والفاكهة الطازجة .
- ٧- تجنب اضافة الملح او السكر او الدهون

تغذية الاطفال في سن ما قبل المدرسة

في هذه الفترة يبدأ الطفل بالاستغناء عن لبن الام وتحل محله الاطعمة الاعتيادية بشكل كامل ، لذا من المهم في هذه الفترة ان يعطى الطفل العناصر الغذائية المناسبة وبالنسب التي يحتاجها عمره. ويقسم الاطفال في هذا السن الى مرحلتين هما : مرحلة الطفولة المبكرة (1-3 سنوات) ومرحلة ما قبل المدرسة (3-5 سنوات)

مرحلة الطفولة المبكرة

خلال السنة الثانية من عمر الطفل يبدأ معدل النمو بالتباطؤ ويزداد وزن الطفل في هذه السنة من 2,5-5 كيلوغرام ويزداد طوله 7.5سم في هذه السنة وبناء على ذلك يحتاج الطفل الى كمية اقل من الطعام الذي كان معتاد عليه خلال فترة الرضاعة وتقل شهية الطفل في هذه الفترة وتصبح متغيرة لذلك فان التركيز على الكالسيوم والفسفور والمغنيسيوم والزنك يجب ان يكون مستمرا ويضل الحليب عنصر اساسي في غذاء الطفل ويمكن توفير السكريات من خلال الحليب او الكعك المصنع مع الحليب

الطاقة: ان الطاقة المسموح بها لطفل يتراوح عمرة 1-3 سنوات هي 102 كالوري /كيلوغرام من وزن الطفل اما الطفل الذي عمرة من 4-6 سنوات ينخفض المسموح به 90 102كالوري /كيلوغرام من وزن الطفل.

البروتين: ان المخصص اليومي من البروتين للطفل يتراوح عمرة من 1-3 سنوات هي 16 غرام ويزيد الى 24 غرام في الفترة ما بين 4-6 سنوات

الدهون: يستمر الدهن في غذائهم كما كانت حاجتهم اليه وهم رضع ويجب ان يكون 30-50% كالوري على شكل دهون .

الفيتامينات والعناصر المعدنية : يكون بعض الاطفال عرضة للإصابة بعوز الحديد مثل الاطفال الذين لم يخزنوا كمية كافية من الحديد خلال مرحلة الحمل ومرحلة الطفولة مثل الاطفال الذين لا يأكلون الاطعمة التي تحتوي على الحديد مثل الكبد واللحوم والاسماك والخضروات الورقية .

العوامل المؤثرة على اختيار الطعام

هنالك عدة عوامل تؤثر على اختيار طعام الطفل منها

- ١- قبول الطعام : يفضل الاطفال الطعام المحلى بالسكر ويعرضون عن الطعام المر ويبدا تذوق الملح في الشهر الرابع من العمر.
- ٢- تأثير الوالدين : ان معلومات الوالدين عن التغذية تعد عاملا هاما في تخطيط وجبات الطعام ، كما ان مايفعله الوالدان والاشقاء الاكبر سنا له تأثير كبير على الاطفال وكذلك العلاقة بين الوالدان والطفل .

Dr. Alia Zyara