



الفتام

My Health
Digest

ما هو الفطام ؟

الفطام هو العملية التي يتم من خلالها تعريف الأطفال الذين كانوا يعتمدون بشكل كامل على الحليب على الأطعمة الصلبة. يبدأ بأول جرعة من الطعام وينتهي بآخر رضعة من لبن الأم أو الحليب الاصطناعي

موعد الفطام :-

يختلف توقيت إيقاف الرضاعة الطبيعية (فطم الرضيع) باختلاف احتياجات ورغبات كل من الأم والطفل. ولكن أفضل نظام غذائي مرغوب في اتّباعه هو الإرضاع الطبيعي لمدة ستة أشهر على الأقل، والاستمرار بالرضاعة الطبيعية مع تناول الأطعمة الصلبة حتى سن اثني عشر شهراً، ثم الاستمرار في الرضاعة الطبيعية ما دامت الأم والطفل راغبين في ذلك. يكون الفطام التدريجي على مدى أسابيع أو أشهر أسهل لكل من الطفل والأم

عوامل تدل على الجاهزية للفطام :-

- الجلوس بشكل جيد
- تحكم جيد بالرأس
- يمكنه حمل الطعام في فمه وهو على استعداد لمضغه
- يمكنه التقاط الطعام ووضعه في أفواههم
- يشعر بالفضول في أوقات الوجبات ويحرص على المشاركة



إيجابيات و سلبيات الفطام :-

- الإيجابيات
- يشجع الأكل المستقل في وقت أقرب.
- من المرجح أن يقرر الأطفال متى يكونون ممتلئين وأقل عرضة لزيادة الوزن على المدى الطويل
- يقلل من الحاجة إلى طهي منفصل ، حيث أن الوجبات العائلية عادة ما تكون مناسبة.
- يمكن لعائلتك بأكملها تناول الطعام معًا.

السلبيات

- يزيد من المخاوف بشأن الإسكات والاختناق. ومع ذلك ، إذا تم تقديم الأطعمة المناسبة ، فلا ينبغي أن يكون خطر تعرض طفلك للاختناق أعلى مما هو عليه في النهج التقليدي
- من الصعب معرفة كمية الطعام التي تناولها طفلك.
- يمكن أن تكون فوضوية.
- قد يكون التعرف على الحساسية الغذائية أكثر صعوبة ، حيث يتم تقديم العديد من الأطعمة مرة واحدة في كثير من الأحيان.

مشاكل تواجه الأم أثناء الفطام:

يحدث العديد من مشاكل الثدي أثناء الفطام (مثل: احتقان الثدي، أو انسداد قنوات إدرار الحليب، أو العدوى)، إذا توقفت الأم عن الإرضاع فجأة.

قد تشعر المرأة بعد الفطام بصغر حجم الثدي، وأيضًا وجود علامات التمدد على الثدي؛ لكن علامات التمدد تختفي عادة بمرور الوقت.