

أساليب الفطام الصحيحة (إدخال الأغذية المكّمة لحليب الأم)

عبد الرحمن عبيد مصيقر

برنامج البحوث البيئية والحيوية

مركز البحرين للدراسات والبحوث - دولة البحرين

ما المقصود بالفطام؟

يقصد بالفطام إدخال أطعمة مكّمة لحليب الأم مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية. ولكن للأسف الشديد فإن هذا التعريف غير مفهوم عند الأمهات، وكثيراً ما يفهم أن الفطام هو فترة إيقاف الرضاعة الطبيعية وهذا مفهوم خاطيء.

وتختلف عادات الفطام من مجتمع إلى آخر وكثيراً ما يتوقف ذلك على الموارد الطبيعية والعوامل الاجتماعية والاقتصادية في المجتمع. ولقد حدث تغير كبير في عادات الفطام في العديد من الدول النامية خلال السنوات الأخيرة، حيث انحسرت الرضاعة الطبيعية واتجهت الأمهات إلى استخدام أطعمة الفطام الجاهزة والبدء في إدخالها في سن مبكرة يكون فيها الطفل غير قادر على هضم هذه الأطعمة بسهولة.

ويرتبط بمرحلة الفطام مجموعة كبيرة من الأمراض، ومن تلك الأمراض التي يمكن أن يصاب بها الطفل أثناء إدخال الأغذية التكميلية لحليب الأم فقر الدم الحديدي والكساح ونقص النمو والتسمم الغذائي. وبينت

بعض الدراسات في المنطقة أن نمو الأطفال يكون جيداً خلال الشهور الستة الأولى ويقارب المعدلات العالمية ومن ثم يبدأ بالانخفاض التدريجي بعد هذه الفترة ويصبح الفارق بين نموهم ونمو أترابهم في الدول المتقدمة شاسعاً.

متى تبدأ عملية الفطام أو (إضافة الأطعمة الكاملة لحليب الأم)؟

لقد وجد أن حليب الأم وحده يشكل غذاءً كاملاً للطفل الرضيع حتى الشهر الرابع وقد يستمر إلى الشهر السادس من عمره. وينمو العديد من الأطفال نمواً حسناً حتى نهاية الشهر السادس، بينما يحتاج أطفال آخرون إلى مقادير أكبر من الطاقة والعناصر الغذائية من تلك التي يوفرها حليب الأم عند الشهر الرابع. لذا فقد أوصت معظم الجهات الصحية بالبدء في إدخال أطعمة أخرى غير حليب الأم عند نهاية الشهر الرابع لضمان استمرار نمو الطفل بشكل سليم وصحي. ويجب التأكيد هنا على أن الغرض من إعطاء هذه الأطعمة هو استكمال ما يوفره حليب الأم من عناصر غذائية وليس استبدال حليب الأم بأطعمة أخرى كما هو شائع عند العديد من الناس.

وترجع أهمية البدء في الفطام عند الشهر الرابع لأن الجهاز الهضمي للطفل يكون غير مكتمل قبل هذه الفترة ولذا فإن قدرة الجسم على هضم الطعام وامتصاصه تكون ضعيفة، كما أن عدم اكتمال نمو وفعالية الفم واللسان والفك قبل الشهر الرابع يحد كثيراً من استفادة الطفل من الأغذية المقدمة له، ناهيك عن سهولة الإصابة بالاضطرابات الهضمية والإسهال. وهذه العوامل مجتمعة بالإضافة إلى تدعيم حليب الأم غذائياً تجعلنا نوصي بأهمية البدء في الفطام عند نهاية الشهر الرابع.

ومن جهة أخرى فإن التأخر في إضافة الأطعمة الكاملة لما بعد الشهر السادس قد يسبب مضاعفات صحية أخرى حيث أن الطفل لا يحصل على كفايته من العناصر الغذائية من حليب الأم لا سيما أن وزنه قد تضاعف خلال هذه الفترة كما أن حليب الأم لم يعد كافياً لمتطلبات نموه مما يؤدي إلى تعرضه إلى سوء التغذية وينجم عن ذلك ضعف مقاومته للأمراض.

مراحل عملية الفطام

يجب أن تتم عملية الفطام بشكل تدريجي، فالطفل يحتاج إلى وقت حتى يتعود على أنواع الأطعمة المختلفة، كما أن نوع الطعام المقدم يتوقف على تطور الجهاز الهضمي للطفل وكذلك على قدراته في تناول الطعام. وسنقدم هنا شرحاً مبسطاً لمراحل عملية الفطام من أول طعام يبدأ به الطفل حتى يتعود على طعام الأسرة.

نهاية الشهر الرابع

إن أفضل ما تبدأ به الأم لإطعام الطفل في نهاية الشهر الرابع هو الحبوب مثل الأرز والشوفان والذرة فهي تمتاز بتشابه طعمها مع حليب الأم كما أنها تكون سهلة الهرس ولينة بعد طبخها. ويمكن أن تبدأ بالأرز لأنه لا يسبب الحساسية للطفل، وبعد ذلك يمكن تقديم الشوفان أو الذرة. أما القمح فيفضل تأخير إعطائه للطفل خلال هذه الفترة وذلك لاحتوائه على بروتين (الجلوتين) الذي يسبب حساسية لبعض الأطفال.

الشهر الخامس والسادس

عند الشهر الخامس يستطيع الطفل تناول الفواكه وعصيرها وبعض أنواع الخضروات، ومن الفواكه التي يمكن تقديمها في هذه الفترة الموز والتفاح والكمثرى والباباي والبرتقال. ويفضل اختيار الفواكه الناضجة فإن لم تكن كذلك فيمكن غليها في قليل من الماء، أما الخضروات فيمكن تقديم البطاطس والكوسة.

الشهر السابع والثامن

عند الشهر السابع يبدأ الطفل في القيام بتحريك فكيه جيداً وتظهر بعض أسنانه فيصبح مستعداً لتناول أغذية أكثر صلابة كما يستطيع بعض الأطفال مسك الكوب بأيديهم. ومع بداية الشهر السابع يمكن إدخال اللحوم وصفار البيض ثم البقول. وبالنسبة للحوم فيفضل تقديم لحم الغنم أو الدجاج لأنها أقل تسبباً في الحساسية من لحم البقر. وفي كل الأحوال يجب أن ينظف اللحم جيداً في الماء بعد إزالة كل الشحوم (وجلد الدجاج) ثم يصفى ويهرس جيداً.

الشهر التاسع

عند الشهر التاسع يكون الطفل قد تعود على أغلب الأطعمة الموجودة في المنزل، ويمكن إعطاء الطفل بعضاً من طعام الأسرة بشرط أن يكون خالياً من البهارات والملح والسكر ويتم ذلك بأخذ كمية من الأرز أو اللحم أو الخضروات المطبوخة من القدر قبل إضافة البهارات والملح والزيت إليها. وتقدم هذه الأطعمة للطفل في وعاء خاص بحيث يشارك مع العائلة في أثناء تناول الطعام.

الشهر العاشر وحتى الثاني عشر

خلال هذه الفترة يكون الطفل مستعداً للمشاركة في تناول طعام العائلة شريطة أن يكون الغذاء خالياً من البهارات والملح مع تخفيف الدهون والسكر.

أطعمة الفطام الجاهزة

أغذية الأطفال المعلبة Canned Baby Foods

أغذية الأطفال المعلبة صنعت خصيصاً لاستخدامها خلال فترة الفطام ولتعويد الطفل على طعام الأسرة الاعتيادي. وهي أطعمة جاهزة للأكل تم تصنيعها بالحرارة قبل إحكام غلقها في العلب أو بعد ذلك. ويمكن تحضير أغذية الأطفال من أية مادة غذائية مناسبة شاملة البهارات، كما يمكن إضافة الفيتامينات والمعادن حسب مواصفات هيئة المواصفات التابعة للأمم المتحدة (الكودكس).

وتقسم أغذية الأطفال إلى نوعين أساسيين:

- ١- أغذية الأطفال المهروسة (Strained) وهي عادة لا تحتاج إلى مضغ.
- ٢- أغذية الأطفال الصغار (Junior) وهي تحتوي على أجزاء من الغذاء تشجع الرضيع على المضغ.

أغذية الأطفال المصنعة من الحبوب Processed Cereal-Based Foods for Infant

وهي عبارة عن أغذية مشتقة من الحبوب والغرض منها تدعم (Supplement) غذاء الرضيع والأطفال. وهناك عدة أنواع من هذه الأغذية أهمها:

١- أغذية الحبوب الجافة (Dry Cereals) وتكون مشتقة من الحبوب أو البقوليات وتحتوي على نسبة قليلة من الرطوبة، وتذاب في الماء أو الحليب أو أي محلول مناسب.

٢- البسكويت (Rusk and biscuits) وهي أغذية مصنعة من الحبوب ومحضرة بطريقة الخبز (Baking) ويمكن تناولها مباشرة أو إذابتها في محلول مناسب.

الأغذية التكميلية للرضع والأطفال Supplementary Foods for Older Infants and young children

وهي أغذية قد تكون محضرة من الحبوب أو البقول أو اللحوم أو الأسماك أو الزيوت والدهون أو غير ذلك، وتعطى هذه الأغذية لتدعيم حليب الأم (غذاء الطفل) بعد الشهر السادس وحتى عامه الثالث، ولا تصلح هذه الأغذية للأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٦ شهور.

ولقد انتشرت أغذية الفطام الجاهزة بشكل كبير في أوساط المجتمع الخليجي، وحتى في الأماكن النائية نجد أن استخدام هذه الأطعمة قد ازداد. ومن أهم الأسباب التي ساعدت على انتشارها، توفرها في الأسواق وسهولة تحضيرها والاعتقاد الخاطئ بأن استخدامها هو مظهر من مظاهر التمدن والتحضر وهناك عدة مضار لاستعمال أغذية الفطام الجاهزة يمكن أن تلخصها فيما يلي:

* احتمال وجود مواد كيميائية وحافظة وكذلك السكريات والأملاح في مكوناتها، وكل هذه قد تسبب ضرراً صحياً للطفل، وبالرغم من أن العديد من الشركات قد درجت على إنتاج أطعمة فطام خالية من هذه المواد إلا أنه يصعب التأكد من ذلك في منطقتنا.

* تخزين هذه الأطعمة قد يكون سيئاً فالعديد من المحلات التجارية لا تملك وسائل تخزين مناسبة مما قد يعرض الأطعمة للتلف.

* تحضير هذه الأطعمة قد يتم بطريقة خاطئة مما يسبب تخفيف الطعام المحضر أو زيادة تركيزه وهذا بدوره له نتائج عكسية على صحة الطفل.

* خلو العبوة أو الزجاجات من تحديد السن المناسب للطعام فيصعب بالتالي على الأم تقديم وجبات متوازنة ومتكاملة للطفل خلال مراحل عمره.

* عدم امتلاك بعض الأسر ثلاجات لحفظ الطعام الجاهز وهذا قد يسبب فساده عند فتحه وعدم استخدامه.

* ارتفاع تكلفتها فلقد وجد أن وزن ما من الغذاء في أطعمة الأطفال الجاهزة تعادل ٧ إلى ١٠ أضعاف تكلفة نفس الوزن عند استخدام الغذاء الطازج.

* ضرورة اختيار أطعمة الفطام الجاهزة بعناية وذلك بالتأكد من قراءة البطاقة الإعلامية جيداً ومعرفة

تاريخ الانتهاء وخلوها من المضاعفات الكيميائية والحفاظة بالإضافة إلى ضرورة معرفة طريقة الاستعمال جيداً، والتأكد من عدم وجود أي تلف في العلبه كأن تكون ممزقة أو منتفخة أو بها صدأ أو يكون لحام العلبه غير جيد، والحرص على غسل العلبه أو الزجاجه جيداً قبل فتحها لإزالة الأوساخ والغبار من فوقها.

الممارسات الصحية في تحضير أطعمة الأطفال الجاهزة وتناولها

إن اتباع الممارسات الخاطئة في تحضير أطعمة الأطفال الجاهزة قد يسبب بعض المخاطر الصحية نتيجة تلوث الغذاء بالميكروبات ومن أهم هذه المخاطر الإصابة بالإسهال وحدوث بعض الأمراض المعوية.

ولتفادي هذه المخاطر يجب الأخذ بعين الاعتبار الإرشادات التالية:

* حالما يتم فتح قناني غذاء الأطفال الجاهزة (المهروسة) فإن محتويات الغذاء تصبح مثل الأغذية المحضرة في المنزل أي عرضة للتلف والفساد لذا يجب تغطية الغذاء وحفظه في الثلاجة إن لم يستعمل في الحال.

* عند فتح علبه الأطفال الجاهزة يجب التأكد من مستوى الضغط فيها وذلك بظهور صوت (بوب) حالما تفتح العلبه حيث أن عدم وجود الضغط يعني أن العلبه قد فتحت سابقاً أو تعرضت للتلف نتيجة انخفاض الضغط وفي هذه الحالة لا ينبغي استعمال ما بالعلبه، بل يجب التخلص منها.

* لا ينبغي تذوق الغذاء بالفم ثم تقديم الغذاء للطفل بنفس الملعقة لأن ذلك يساعد على نقل العدوى إلى الطفل عن طريق اللعاب الذي لامس الملعقة ولتجنب ذلك يجب استخدام ملعقة أخرى.

* يجب التأكد من شكل الطعام ورائحته في العلبه، وفي حالة وجود أية رائحة أو لون غير طبيعيين فيجب التخلص من العلبه فهذا أفضل من تعريض الطفل للخطر.

* وعند تقديم طعام الأطفال المهروس في القناني الزجاجية يجب اتباع الإرشادات التالية:

١- بعد فتح القنينة خذ جزءاً من الطعام منها بملعقة نظيفة.

٢- ضع الطعام في كوب نظيف ومعقم.

٣- ضع الكوب في وعاء به ماء حار وذلك لتدفئة الغذاء وقدمه للطفل.

٤- أفل القنينة بغطائها وضعها في الثلاجة.

٥- يجب ألا يبقى الغذاء في الثلاجة لأكثر من يومين.

٦- استخدم دائماً أكواباً وملاعق نظيفة.

* يجب غسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل إعداد الطعام الذي سوف يقدم للطفل.

* يجب أن تحفظ أدوات تحضير الطعام في أماكن نظيفة وبعيدة عن الغبار والأوساخ والحشرات.

- * يجب التأكد من نظافة الخلاط والمصفاة قبل إعداد الطعام للطفل.
- * عدم استخدام أدوات وأوعية ذات أطراف حادة أو مكسورة لأنها قد تسبب أذى للطفل كما أنها تكون بؤرة لتجمع الأوساخ.
- * يجب استعمال الماء النظيف والمعقم (المغلي) في تحضير جميع أغذية الأطفال، ويمكن استخدام المياه المعلبة في قناني المياه المعدنية وإن كان يفضل غليها خاصة بعد فتحها، وعدم استخدام المياه التي تباع في السيارات (ماء بلير) إلا بعد غليها، ويمكن استخدام ماء الصنبور إذا كان قليل الأملاح وذلك بعد غليه.
- * عدم إعادة الطعام المتبقي إلى العبوة التي تحتوي على الغذاء بل يجب التخلص من الأطعمة المتبقية لاسيما إذا لامستها الملاعقة وذلك لأن لعاب الطفل يفسد الغذاء.

المراجع

- عبد الرحمن مصيقر (١٩٩٢): غذاء طفلك في عامه الأول، جمعية التربية الإسلامية، البحرين.
- اليونسكو (١٩٨٤): تغذية الأم والولد الصغير، باريس، فرنسا.

FAO/WHO (1994): Foods for Special Dietary Uses. FAO, Rome, Italy.