

# كيف تتأكد من حصول طفلك على ما يكفيه من الطعام؟

كتبه ميغان غرانت | 14 مارس, 2017



ترجمة وتحرير نون بوست

في عصرنا الحالي، يعتقد البعض أن أفضل طريقة لتغذية الطفل هي من خلال الرضاعة الطبيعية، في حين يؤكد البعض الآخر على أن حليب الأطفال الصناعي يعد أنجع وسيلة لضمان حصول طفلك على كل الفيتامينات اللازمة. ولذلك، قد يصعب على الآباء والأمهات، اللواتي أنجبن حديثاً، معرفة ما إن كان طفلهما حقاً قد حصل على كفايته من الطعام، خاصة وأن العديد من الممرضات ينصحن بالحد من استخدام الحليب الصناعي والمكملات. في المقابل، يعتبر الأطباء أن أفضل حل لمعالجة نقص الوزن الذي يعاني منه طفلك، هو تناوله للحليب الصناعي.

على العموم، سواء كنت ترضعين طفلك طبيعياً أو تعتمدين على الحليب الصناعي، من الضروري جداً أن تنتبهي إلى الإشارات التي يصدرها طفلك حتى تضمني حصوله على الغذاء الكافي لنموه. خلال الأسابيع والأشهر الأولى من عمر الطفل، حاولي إطعامه بانتظام نظراً لأن ذلك عامل أساسي لتوفير التغذية الكافية لنموه وتطوره. وفي حال كانت هناك عوارض مرضية تثير قلقك، عليك اصطحاب طفلك حديث الولادة للطبيب وطلب النصح والمشورة من استشاري الرضاعة.

من المهم للغاية أن تدرك الأم أن مسؤولية متابعة صحة طفلها تقع على عاتقها وعاتق الطبيب المباشر له



monkeybusinessimages via Getty Images

ما هي إذن علامات الجوع لدى الطفل؟

### العلامة الأولى: رد الفعل المنعكس “التجذير”

لسائل أن يسأل ما هو التجذير؟ في الحقيقة، إن اكتشافه ليس بالأمر الصعب، فبإمكانك أن تدركه بمجرد التركيز مع حركات طفلك. عموماً، يتمثل التجذير في فتح الطفل فمه عند ملامسته لأي شيء مثل كتفك، قميصك، وحتى أنفك. وفي بعض الحالات الأخرى، يقوم الطفل بتحريك رأسه، كأنه يحاول “نطحك” وذلك لا يعني فقط أنه في مرحلة تعلم طريقة السيطرة على الرقبة والرأس، بل ذلك يشير أيضاً إلى أنه يرغب في تناول الطعام.

### العلامة الثانية: أصابع اليدين والقدمين

على الرغم من أن الطفل حديث الولادة عادة ما يعجز عن بلوغ أصابع قدمه، إلا أن وضعه لأصابع إحدى قدميه في فمه يعد خير دليل على أنه يشعر بالجوع الشديد. من جهة أخرى، قد يعتمد الطفل، مع تقدمه في العمر، مص إبهامه، مما قد يضع الأم في حيرة من أمرها ما إذا كان طفلها يقوم بذلك نظراً لأنه جائع أم لسبب آخر. ومن هذا المنطلق، عليك أن تراقبي ما إذا كان طفلك يفرط في مص إبهامه فقط أم أنه يلجأ لمص أصابع يديه الأخرى أو حتى أصابع قدميه في بعض الأحيان. وفي حال لاحظت أن طفلك يقوم بلعق أصابعه مراراً وتكراراً وفي تعاقب سريع، فذلك دليل قاطع على أنه يشعر بالجوع.

على الرغم من أن الطفل حديث الولادة عادة ما يعجز عن بلوغ أصابع قدمه، إلا أن وضعه لأصابع إحدى قدميه في فمه يعد خير دليل على أنه يشعر

## بالجوع الشديد

### العلامة الثالثة: الشفتين

طبعا نحن لا نقصد لعان الشفتين، إذ أن الأطفال عندما يشعرون بالجوع يقومون بالتمطق أو فتح أفواههم كالأسماك. وهذا يحدث عادة عندما يعجزون عن بلوغ أصابعهم ومصها.

### العلامة الرابعة: ينامون سريعا

في بعض الأحيان، تظن الأمهات أن أطفالهن قد غطوا في نوم عميق وهم بصدد تناول طعامهم نظرا لشعورهم بالاكتهاء والتعب. في المقابل، قد يكون الطفل لا يزال جائعا مما يفسر استيقاظه من النوم بعد خمس دقائق وهو يشعر بجوع شديد. يتكرر هذا الأمر عادة في الشهر الأول أو الثاني بعد ولادة الطفل، إذ ينام مباشرة بعد الأكل ولكن استيقاظه بعد بضعة دقائق من نومه دليل على أنه لا يزال جائعا.

### العلامة الخامسة: البكاء

في الواقع، يعتبر البكاء بسبب الجوع من أكثر المؤشرات المألوفة لدى الأمهات، إلا أنه في الواقع آخر وسيلة يعتمدها الأطفال ليظهروا شدة حاجتهم للطعام. وفي الأثناء، قد ينام بعض الأطفال لبعض الوقت ومن ثم يستيقظون صارخين وكأن عالمهم قد انتهى، وهو ما من شأنه أن يربك الأمهات خاصة اللاتي يخضن غمار هذه التجربة للمرة الأولى. فضلا عن ذلك، يتوجب على الأم في هذه الحالة محاولة إسكات طفلها عن طريق إعطائه المصاصة أو إصبعه قبل أن تكون قادرة على تهدئته بما فيه الكفاية لتعيده إلى فراشه.

في بعض الأحيان، تظن الأمهات أن أطفالهن قد غطوا في نوم عميق وهم بصدد تناول طعامهم نظرا لشعورهم بالاكتهاء والتعب

### ولكن كيف للأم أن تعرف ما إذا اكتفى طفلها من الأكل؟

في الواقع، النصيحة الأكثر شيوعا بين الأمهات لمعرفة ما إذا كان الطفل قد حظي بكفايته من الطعام، هي عن طريق الحفاظة؛ أي عدد المرات التي يغير فيها الطفل حفاظته في اليوم. وتعتقد معظم الأمهات أنه طالما يغير الطفل حفاظته بشكل دوري فهذا يعني أنه يتغذى جيدا. خلافا لذلك، قد ينطبق هذا الأمر على فئة معينة من الأطفال ولكن لا يمكن تعميمه على كل الأطفال.

بدلا من ذلك، على الأمهات متابعة تصرفات أطفالهن. ففي حال كان طفلك ينام كثيرا، فهل هذا دليل على أنه كسول؟ أم أنه يجد صعوبة في الاستيقاظ وطلب الطعام؟ هل يبقى طفلك مستيقظا طوال فترة الرضاعة؟ وفي هذا الإطار، إذا كان طفلك لا ينهض بانتظام لتناول الطعام، فقد يكون

ذلك مؤشرا على أنه لا يحصل على القدر الكافي من الطعام. من ناحية أخرى، حاولي دائما التحقق من شفثيه وفمه ما إذا كان جاف، إذ أنها خير دليل على إصابة الطفل بالجفاف. وتبقى أفضل طريقة لمعرفة ما إن كان طفلك جائعا هي مراقبة نمط أكله؛ أي هل يأكل بشكل متكرر ومنتظم وهل هو بصدد اكتساب بعض الوزن أم لا.

من المهم للغاية أن تدرك الأم أن مسؤولية متابعة صحة طفلها تقع على عاتقها وعاتق الطبيب المباشر له. علاوة على ذلك، هناك بعض الموارد المنصوح بها التي يمكن اللجوء إليها إن كانت الطريقة التي تعتمدها الأم لإطعام طفلها لا تؤتي النتائج المرجوة. في الغالب، قد يستغرق منك الأمر أيام وأحيانا أسابيع، إلا أنك ستدركين مع الوقت حاجيات طفلك جيدا وقد تصبحين خبيرة في قراءة المؤشرات التي تصدر عنه وفهمها من دون أن ينبس بكلمة واحدة. في الحقيقة، لدى الأطفال حديثي الولادة الكثير ليقولوه ولكن علينا فقط أن نتعلم كيف نفهمهم.

المصدر: [هافينغتون بوست](https://www.noonpost.com/17069)

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/17069](https://www.noonpost.com/17069)