

منذ أولاده وحتى السنة من العمر الرضاعة الطبيعية هي الأفضل.
في الرضاعة الاصطناعية أستعملي الحليب الاصطناعي فقط.
أعطي طفلك قليلاً من الماء إذا كان الجو حاراً.
الرضاعة الطبيعية أو الحليب الاصطناعي هما كل ما يحتاجه الطفل في الـ ٤-٦ أشهر الأولى من العمر.



قدمي لطفلك عند سن:

• ٦ أشهر: حساء الخضروات، حساء الفاكهة (بدون حمضيات)
قدمي له الطعام السميك القوام الصلب بعد الرضاعة.



• ٧ أشهر: خساء لحم البقر:

أضيفي حبوب الأطفال، صفار البيض، أصابع الخبز المحمص، بقسماط وبسكويت
• ٩ أشهر: مهروس الخضروات والفاكهة:

أضيفي لحم مفروم، سمك، كاستر، اللبن الخائر، الجبن، خبز، معكرونة، رز (تمن)،
بقوليات مهروسة مثل العدس، الحمص، البزاليا.



• قدمي الطعام الصلب قبل الرضاعة:

• ٢ أشهر: طفلك يستطيع أن يتدرب على أكل معظم وجبات العائلة ويستطيع ان
يشرب حليب الأبقار.

تجنبي إعطاء الطفل دون السنة من العمر:

- حليب الأبقار
- المشروبات الفواره
- السكر
- عصير الفواكه
- الملح
- الشاي أو القهوة
- مشروب الكاكاو
- الجبس أو المكسرات



إذا كان أحد أفراد العائلة يشكون من الحساسيه أخبري المتخصص بالعنايه الصحيه قبل
البدأ بإعطاء طفلك الطعام السميك القوام (الصلب)