

# الآن بدأت أشعر بالجوع تدريجياً

علامات الجوع عند الأطفال الرضع



Bundeszentrum  
für Ernährung



# الآن بدأتأأشعر بالجوع تدريجياً

يكون الطفل مستيقظاً  
أو يرمش أو يحرّك عينيه.



بمجرد أن يولد طفلك، يبدأ بالتعبير عن رغباته من خلال الحركات والأصوات. ربما تتعرفين على بعض هذه العلامات؟ يمكنك حينها الاستجابة لها مباشرة.

إن لم يكن جائعاً، فربما يريد فقط أن يكون قريباً منك ويحتضنك. جربي ذلك. ومع مرور الوقت، ستتمكنين من فهم إشارات طفلك بشكلٍ أفضل.

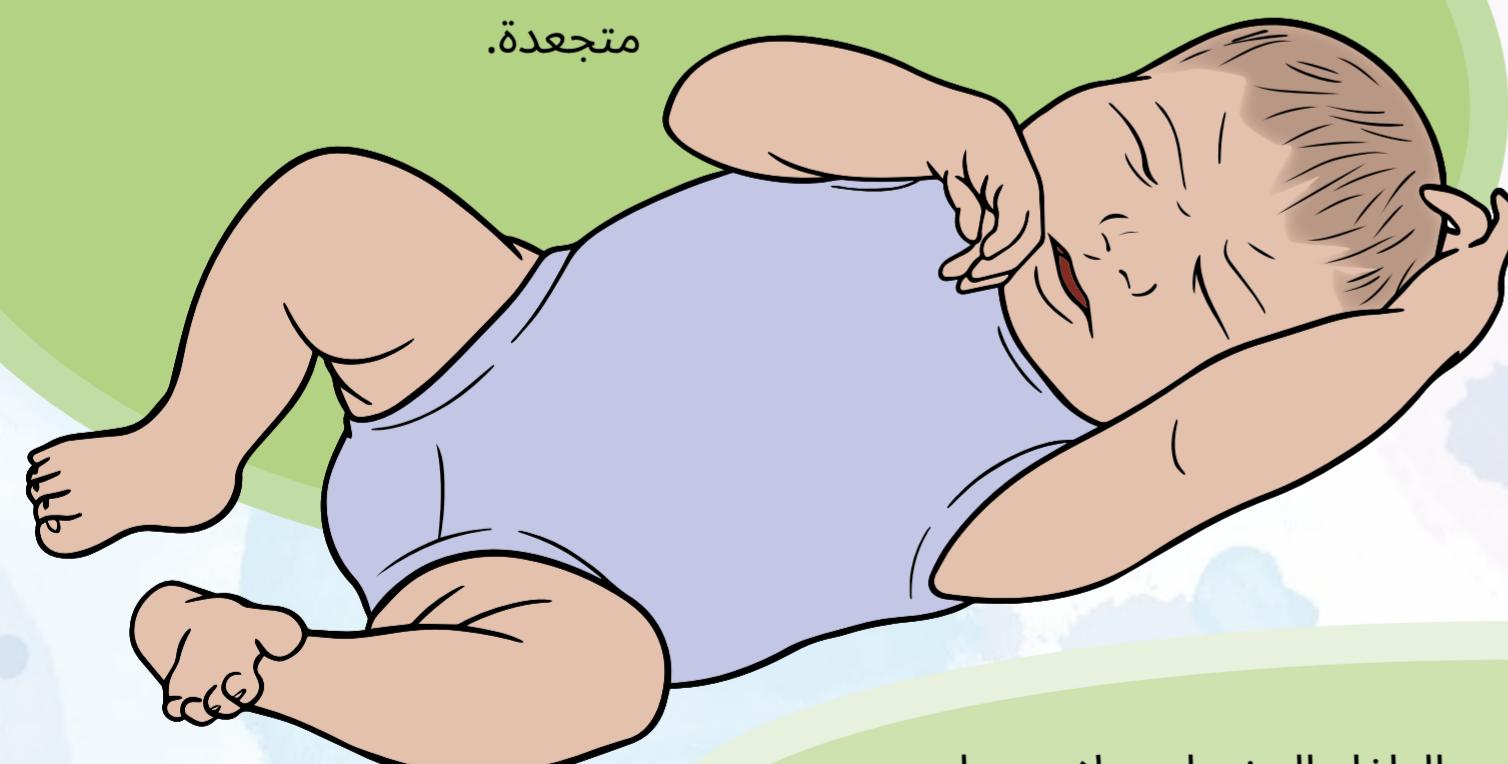
الطفل يمس  
أصابعه.



يبدأ في القيام بحركات  
بحثية بالرأس والفم.



من الواضح الآن: أن الطفل لا يهدأ ويركل  
ويحرك ذراعيه.  
وغالباً يكون جسمه مشدوداً أو جبهته  
متعددة.



يحرّك يده نحو فمه.  
ربما يصدر أصواتاً  
خفيفة، أو يتنهد، أو  
يُصدر صوت المرض.



قد يكون البكاء علامة متأخرة على الجوع. الطفل المضطرب لا يستطيع الرضاعة جيداً. لذلك، حاولي تهدئته أولاً. فهذا يُسهل عملية وضع الطفل على الثدي للرضاعة أو إطعامه بالحليب.



# أساسيات الرضاعة الطبيعية - توعية الوالدين ومساندتها عملياً



مقال رقم 0185

يستهدف دليل "أساسيات الرضاعة الطبيعية" كل من يتعاون مهنياً أو تطوعياً مع الأسر، ويكون موضوع الرضاعة الطبيعية بالنسبة لهم من المواضيع المتكررة أو حتى العرضية.

يقدم هذا الدليل معلومات أساسية موثوقة عن الرضاعة الطبيعية، مع إرشادات عملية تتعلق بالمواقف الشائعة أثناء الرضاعة وكذلك بالغذية السليمة للرضع خصوصاً في الأشهر الأولى من حياتهم.

## الغذاء الأفضل للأطفال الرُّضَّع

تُعد تغذية الطفل من أهم المواضيع بالنسبة للوالدين. وهم مُحّقّون في ذلك. فالعام الأول من حياة الطفل يُحدد المسار لحياة صحية. يقدم الكُتُب المختصر نظرة شاملة عن تغذية الطفل منذ الولادة.



مقال رقم 0329

## بيانات النشر

نشر هذا النص وهذه الرسوم التوضيحية بموجب ترخيص المشاع الإبداعي "CC BY-NC-ND 4.0". يُسمح بالاستخدام مع الإشارة للمصدر - غير تجاري - عدم التعديل 4.0 دولي". يمكنك الاطلاع على نص الترخيص في موقع: [creativecommons.org](http://creativecommons.org).

يمكن طلب هذا الإصدار (مقال رقم 0719) من الموقع الإلكتروني [.ble-medienservice.de](http://ble-medienservice.de)

BLE 2025

رسوم توضيحية للأطفال  
Shia Illustration, Bonn

تصميم الجرافيك:  
ياسمين فريدنبورغ، من هيئة BLE

الطباعة  
Schloemer & Partner GmbH  
Fritz-Erler-Straße 40  
52349 Düren

تعتبر شبكة Gesund ins Leben جزءاً من المركز الاتحادي للتغذية (BZfE) ضمن اختصاص الوزارة الاتحادية للزراعة والغذاء والهوية الإقليمية (BMLEH).

0719/2025

الجهة الناشرة  
الهيئة الاتحادية للزراعة والتغذية (BLE)  
الرئيسة: الدكتورة مارغاريتا بولينغ-فيزل  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
[ble.de](http://ble.de), [bzfe.de](http://bzfe.de)

هيئة التحرير  
جوليا هيبيك، من هيئة BLE  
بريتا كللين من هيئة BLE