



ما يحتاجه الأطفال الرضع

حليب الأم ...

الرضاعة الطبيعية تحمي صحة الأم والطفل. إذا لم تُسرِّ الأمور على نحو جيد، فيمكن لخاصية رضاعة تقديم المساعدة.



... أو الحليب الصناعي

إذا كنت لا تُرغبين أو لا تستطعرين إرضاع طفلك رضاعة طبيعية، فأرضعيه حليب الأطفال الصناعي. يجب تحضيره طازجاً دائماً، والتخلص مما يتبقى من الزجاجة.



الأغذية التكميلية

يُصبح الطفل جاهزاً لتناول الغذاء التكميلي عندما يستطيع ثني رأسه، والجلوس بمفرده ولا يدفع الطعام المهروس بلسانه إلى الخارج. وتستمر الأم في تقديم حليب الثدي أو الحليب الصناعي إلى جانب الغذاء التكميلي.



يُسمح ببقايا الطعام

الرضُّضع يدركون جيداً متى يشعرون بالشبع. ولا بأس بترك بعض بقايا الطعام في زجاجة الحليب أو في الصحن.



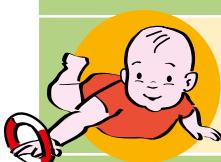
المياه

عندما يبدأ الطفل بتناول الوجبة المهرولة الثالثة في اليوم، يحتاج أيضاً إلى شرب الماء من كوب أو كأس. المشروبات المحللة غير مناسبة للأطفال الرضع.



الحركة

يُستمتع الأطفال الرضع بالركل والزحف. ولذلك يحتاجون إلى مساحة وبيئة آمنة.



بيئة خالية من التدخين

الرضُّضع يحبون الهواء النقي، ولا يحبون أماكن التدخين.

