بالأرقام: وزن طفلك منذ ولادته حتى 12 شهرا

إن مساعدة طفلك على اكتساب الوزن بثبات قد يكون أمرا صعبا، لذلك سنقدّم لك هذا الدليل الذي يسلّط الضوء على أبرز الأمور التي عليك معرفتها عن وزن طفلك المناسب خلال الأشهر التي تسبق عامه الأول:

من 1 إلى 4 أسابيع: خلال هذه الفترة يكون طفلك رقيقا جدا، يجب ألاّ تقلقي إذا خسر القليل من وزنه عقب الولادة، فهذا الأمر يحصل لدى معظم الأطفال. إعلمي أن الطفل الصحي يكتسب وزنه مجددا خلال 10 – 12 يوما ثم يعود إلى وزنه الذي كان عليه لحظة ولادته.

الشهر 1: منذ هذه اللحظة إلى حين بلوغه 6 أشهر، يميل طفلك إلى اكتساب نحو 0,20 كلغ في الأسبوع. وفي حال التمسّك جيدا بالرضاعة الطبيعية سيكتسب الوزن حتما بشكل ثابت.

الشهر 2: يجب أن يكتسب طفلك الوزن بثبات أسبوعيا.

الشهر 3: يبدأ طفلك بالإنتقال من الزيادة الثابتة بنحو 0,17 كلغ في الأسبوع إلى أقل بقليل من 0,11 كلغ.

الشهر 4: يبدأ طفلك بإظهار إشارات الى أنه جاهز للأطعمة الصلبة. إن هذا الإنتقال يجب أن يتمّ بحذر والأهم عدم إجباره على الأكل إذا كان لا يرغب بذلك.

الشهر 5: يجب أن يبلغ وزنه ضعف الرقم الذي كان عليه لحظة ولادته.

الشهر 6: إنه سيكتسب ما بين 0,08 و0,14 كلغ في الأسبوع.

الشهر 7: يرتفع وزن طفلك بثبات إلى 0,90 كلغ في الشهر. إستشيري طبيبك في حال عدم حصول ذلك خلال هذا الشهر أو الأشهر التي تليه.

الشهران 8 و9: لضمان زيادة صحية في الوزن، إحرصي على تقديم لطفلك سناك خفيف مثل الخضار المطبوخة على البخار أو قطع صغيرة من الخبز كل ساعتين إلى 4 ساعات.

الشهر 10: مع بدء طفلك بالمشي والحركة المستمرّة، لا تتوقّعي أن يكتسب أكثر من 0,90 كلغ هذا الشهر.

الشهران 11 و12: عند بلوغه عامه الأول، يجب أن يكون قد أصبح وزنه ثلاثة أضعاف وزن ولادته.

إستشيري طبيبك لمراقبة وزن طفلك بانتظام وتقديم النصائح لك والأطعمة التي يمكنك تقديمها له من شهر إلى آخر.