# في أي عمر يمكن الإستغناء عن وجبة الحليب لطفلك؟

قديما وفي الأربعينات كانت الأمهات يطعمن أطفالهن القشدة والذبدة والبيض المسلوق بمجرد بلوغهن الشهر الثاني وفي الخمسينات بدأ خبراء التغذية ينصحون بتقديم الحبوب والخضروات للطفل الرضيع من اليوم العاشر للولادة ، وبعض العصائر وسلطات الخضار.

وبعد الخوض في هذه التنويعات الغذائية المبكرة جدا وقبل أوانها وبعد إكتشاف مدى أضرارها بكل من جهازي الهضمي والكلى عاد أخصائيوا التغذية يبحثون مرة أخرى عن أسلوب غذائي معتدل يلائم احتياجات الرضيع وكان الإجماع على أن الحليب هو الغذاء الوحيد الذي يحتاجه الرضيع حتى سن من 4 إلى 5 أشهر لأنه قادر على تغطية حاجته الغذائية كاملة.

أفضل أنواع الحليب بالطبع هو حليب الأم وبإمكان الأمهات اللواتي لا يرغبن في إرضاع أولادهن رضاعة طبيعية الإعتماد على الأنواع الجيدة من الحليب والتي يطلق عليها حليب الجيل الأول التي تضمن حصولهم على نوعية جيدة من التغذية.

إلى جانب الحليب لا يحتاج الرضيع سوى إضافة واحد فقط من الفيتامينات ألا وهو فيتامين (د) فعلى الرغم من إحتواء حليب الجيل الأول على نسبة لا بأس بها من هذا الفيتامين وهي 400 وحدة دولية فى كل لتر إلا أنها لا تكفي لإمداده بحاجته اليومية من هذا الفيتامين والتي تصل إلى بين1000، 1500 وحدة دولية.

أما الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية فيجب أن يحصلوا على الكمية التى يحتاجونها من فيتامين "د" كاملة من المكملات الدوائية لأن حليب الأم خال تماما من هذا الفيتامين وفي معظم الأحيان يقدم للأطفال غذاء يطابق هذه المواصفات ويفي بمتطلباتهم الفسيولوجية إلا أن بعض الأمهات يبدأن بعد هذه السن فى تقديم بعض التجاوزات متخطية كافة المحاذير بدافع غريزة الأمومة الفياضة حيث يبدأن تدريجيا في تقديم الخضروات والفواكه بكميات قليلة وبالتناوب، ثم تتبعها بكميات من اللحوم والأسماك وعندما يتقبل الطفل هذه المحاولات تبدأ الأم في النظر إليه كشخص بالغ، علما بأنه عندما يبلغ الرضيع شهره السادس يمكن الإستغناء عن وجبة الحليب التى يتناولها فى منتصف

النهار وتستبدل بوجبة تؤكل بالملعقة رغم عدم وجود أي ضرورة للإستعجال.

وعلى الأم أن تعرف أن الرضيع يستشعر لذة كبيرة أثناء قيامه بعملية المص، وعلى الأم أن تعرف أيضا وهذا مهم جدا أن لسان الرضيع يظل غير قادر على دفع الطعام بإتجاه الخلف حتى سن من 4 إلى 6 أشهر، لذلك لن يفيد في شيء القيام بعملية التنويع الغذائي قبل ذلك.