8 أطعمة لا يجب ان يأكلها رضيعك

- **العسل:** يمكن أن يحتوي العسل على جراثيم من بكتيريا الكلوستريديوم بوتولينوم، والتي يمكن أن تنبت في الجهاز الهضمي للطفل تحت عمر ال12 شهر، وتسبب بتسممه. لا تستخدمي العسل في اي من الأطعمة التي سيتناولها، ولكن لا تخافي من أطعمة الأطفال الجاهزة التي قد تحتوي عليه، إذ انها طهيت بطريقة تقتل الجراثيم المسممة.

- **الخضار او الفاكهة النيّئة او الفجّة:** يجب أن تغلى البازلاء والجزر والكرفس والفاصوليا وتهرس جيدا، بحيث لا يبقى فيها قطع كبيرة يمكن أن تؤدي الى الاختناق. اهرسي الفواكه مثل الموز والبابايا والمانجو قبل أن تقدميها الى طفلك، كما يمكنك ان تطبخي التفاح كي تصبح أكثر ليونة.

- **حليب البقر وحليب الصويا:** يحتوي حليب الأبقار على البروتينات التي لا يمكن للطفل تحت عمر العام، ان يهضمها. كما ان هذان النوعان من الحليب، يحتويان على معادن يمكن أن تضر بكلى الأطفال الرضع.

- **زبدة الفول السوداني (أو أي بندقيات أخرى):** زبدة الفول السوداني وغيرها من زبدة البندق لزجة جدا وغير آمنة للأطفال. كما ان صعوبة ابتلاعها، قد تؤدي الى خطر الاختناق. لذلك اذ اردت ان يتناولها طفلك، ضع كمية قليلة من زبدة الفول السوداني على خبزة، وانشره ليكوّن طبقة رقيقة جداً.

- **المكسرات والبذور:** يحتوي البطيخ والخوخ والكرز على بذور صغيرة يجب إزالتها قبل تقديمها. يمكن أن تؤدي هذه البزور الصغيرة الى الاختناق، او يمكنها ان تعلق في مجرى الهواء عند الطفل، وتؤدي الى الالتهابات.

- **الكافيين:** تجنبي تقديم المشروبات الغازية، والشاي المثلج أو أي مشروب آخر يحتوي على الكافيين لأطفالك، اذ ان عدتهم غير مؤهلة للتعامل مع الكافيين بعد.

- **الجبنة غير المبسترة:** معظم الجبن المتوفر في السوق مبستر، ولكن تحققي دائما من ذلك، اذ ان الجبن غير المبستر يمكن أن يسبب التسمم الغذائي.

- **عصير:** لا بأس اذا تناول طفلك القليل من العصير، ولكن الكثير منه قد يسبب بالاسهال، كما ان السكر فيه ليس جيداً لنمو اسنانه.