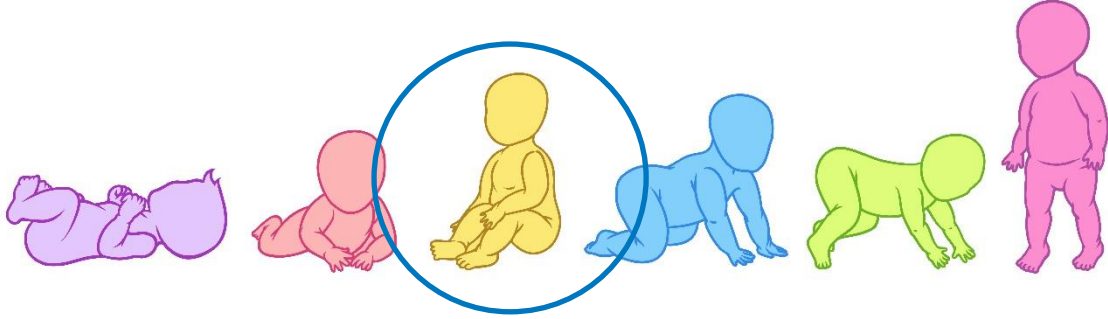




## الأطعمة الأولى التي يتناولها الطفل



عندما يصبح طفلكم جاهزاً لتناول الأطعمة الصلبة عندما يبلغ حوالي 6 أشهر من العمر، ولكن ليس قبل بلوغه 4 أشهر من العمر، ابدأوا في تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة الصلبة، بدءاً من الأطعمة الغنية بالحديد، مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية أو استخدام حليب الأطفال الصناعي.

### علامات تدلّ على استعداد طفلكم لأكل الأطعمة الصلبة



يضع يديه وألعابه في فمه



يمكنه الجلوس ورفع رأسه  
والتحكّم به

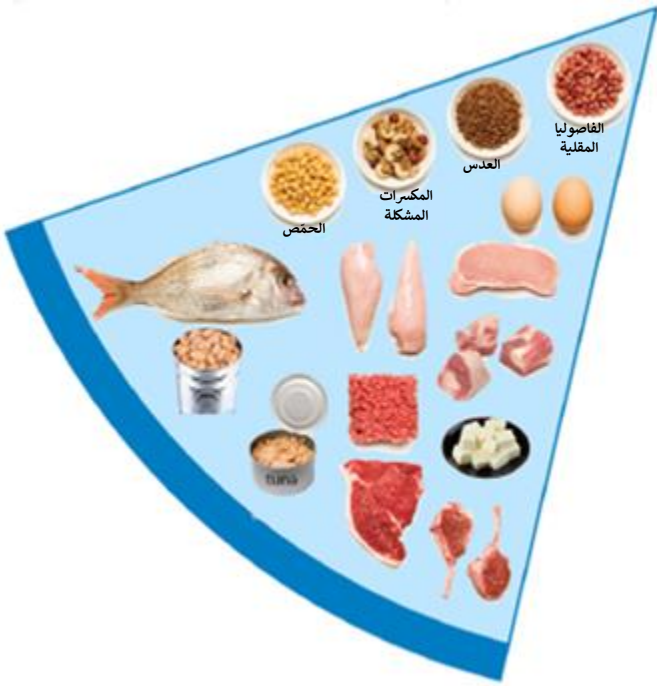


يُيدي اهتماماً بالطعام



عندما يبلغ طفلكم 12 شهراً من العمر توقّفوا عن إعطائه الزجاجات والحليب الصناعي. واصلوا الرضاعة الطبيعية للمدة التي تريدها ولكن يجب أن يأكل طفلكم عند بلوغه 12 شهراً من العمر مجموعة متنوعة من الأطعمة.

## ابدأوا بالأطعمة المهروسة الغنية بالحديد



الطعام
لحم البقر
لحم الغنم
لحم الخنزير
الدجاج
السماك
المأكولات البحرية
التوفو وادامامي (أي فول الصويا الأخضر)

## ما هي الأطعمة الأخرى التي تحتوي على الحديد؟



الفاصوليا المطبوخة

البقوليات/حبوب  
البقول/الفاصوليا، مطبوخةالخضار الورقية  
الخضراء

السبانخ

هريس/معجون/بودرة اللوز أو  
الفول السوداني

البيض، مطبوخ بشكل جيد

ابتداءً من سن 6 أشهر، يحتاج طفلكم إلى الحديد لمساعدته على النمو والتطور

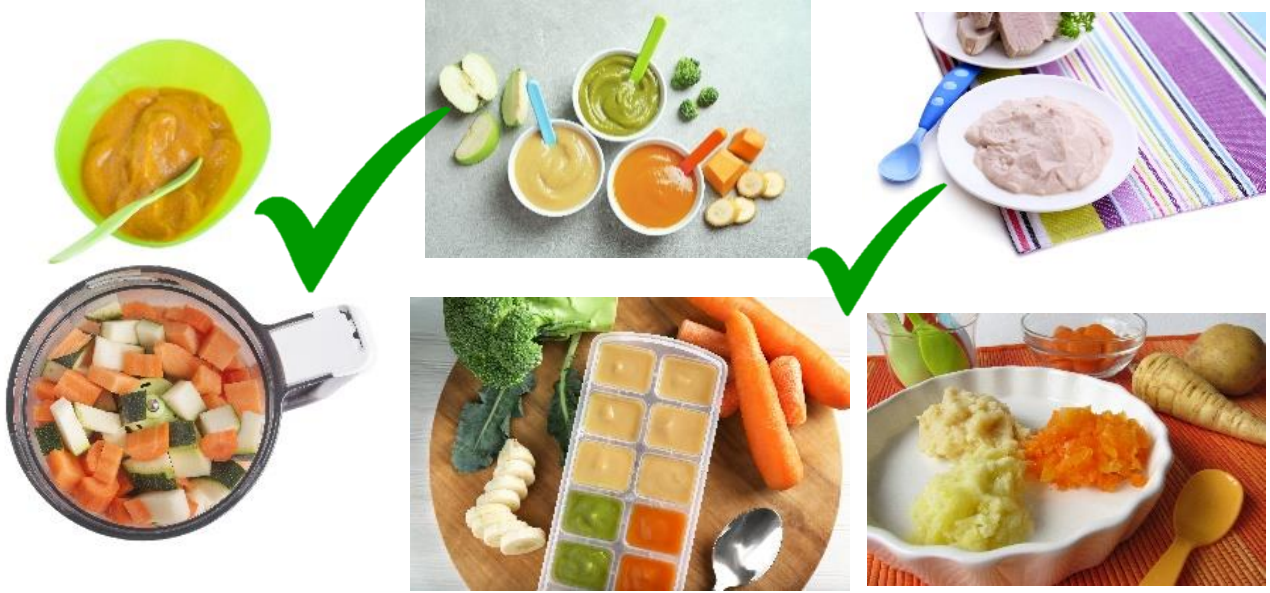
## أطعمة أخرى مهمة ينبغي تقديمها

		<p>الخضار</p>
		
		<p>الفاكهة</p>
		
		<p>الحبوب</p>
		
		<p>اللبن (الزبادي) والجبنة</p>





وَقَرُوا الْمَالَ مِنْ خِلَالِ تَحْضِيرِ الطَّعَامِ الْمَهْرُوسِ فِي الْمَنْزِلِ



إن الطعام المُحضَّر في المنزل صحي أكثر من الطعام المُعلَّب في أكياس



لا تضيفوا العسل أو السكر أو الملح، فالعسل غير آمن للأطفال ما دون 12 شهراً.

بعض الأطعمة ليست آمنة حتى يزيد عمر طفلكم عن 12 شهراً



بيض أو لحم مطبوخ بالكامل

بيض نيء أو لحم نيء

## لا تُطعموا طفلكم بالقوة

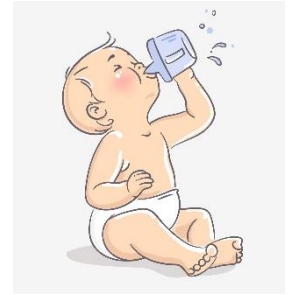


دعوا طفلكم يقرر الكمية التي يريد أن يأكلها



إذا كان طفلكم لا يريد أن يأكل، فتوقفوا عن إطعامه وحاولوا معه مرة أخرى بعد 2-3 ساعات

## عند بلوغ طفلكم حوالي 6 أشهر من العمر، ابدأوا في تعليمه شرب الماء المغلي والمبرد من الكوب



من المهم أن يتعلم طفلكم الشرب من الكوب من أجل نموه وقدرته على الكلام وللحفاظ على أسنان صحية

## عند بلوغ طفلكم حوالي 8 أشهر من العمر، ابدأوا في إعطائه الأطعمة المقطعة لكي يتناولها بيده



من المهم لنمو طفلكم أن يلعب بالطعام وأن يكون فوضوياً.

دعوا طفلكم يلتقط الطعام ويُطعم نفسه.  
استشيروا طبيبيكم إذا كنتم قلقين من قدرة طفلكم على المضغ أو البلع.



## رعاية الأسنان



- نظّفوا فم طفلكم مرتين في اليوم بقطعة قماش نظيفة ومبلّلة
- عندما تظهر الأسنان استخدموا فرشاة أسنان صغيرة ناعمة
- توقفوا عن إعطاء الحليب في الزجاجاة عند بلوغ طفلكم 12 شهراً من العمر
- استخدموا معجون الأسنان الذي يحتوي على نسبة خفيفة من الفلورايد بعد سن 12 شهراً

لا تسمحوا لطفلكم بالرضاعة وهو نائم فهذا قد يسبّب تسوّس الأسنان وقد يؤدي إلى توقّف طفلكم عن تناول الطعام الصحي خلال النهار.



إن تسوّس الأسنان يضرّ بطفلكم ويؤذي أسنانه اللبنية وقد يؤثّر أيضاً على نموّه ونومه



عصير الفاكهة أو المشروبات الغازية أو ياكولت



الشاي والقهوة

إن طفلكم ليس بحاجة إلى شرب الشاي أو القهوة أو عصير الفاكهة أو المشروبات الغازية، فتناول الشاي والقهوة يمنع جسم طفلكم من امتصاص الحديد. يحتوي الياكولت والعصير والمشروبات الغازية على نسبة عالية من السكر وقد تُسبّب هذه المشروبات في تسوّس الأسنان.

## السوائل



## منتجات الألبان



حليب البقر أو حليب الصويا المُدعّم  
حصّة واحدة = 250 مل



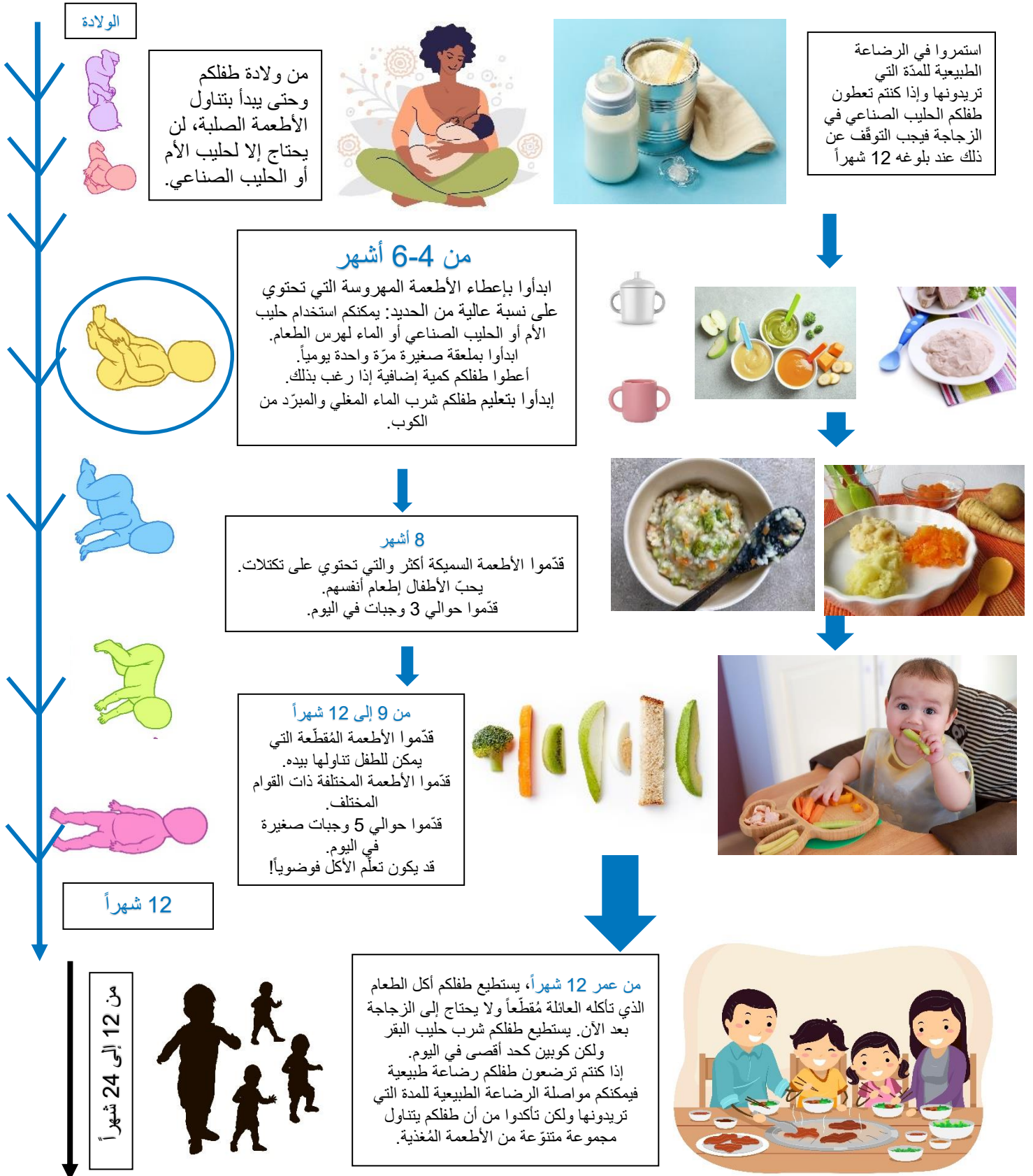
الجبن  
حصّة واحدة = شريحتان



اللين/الزبادي  
حصّة واحدة = 200

بعد بلوغ طفلكم 12 شهراً من العمر، يحتاج إلى تناول أو شرب منتجات الألبان مرّة أو مرّتين يومياً.  
لا تعطوا طفلكم أكثر من 500 مل من الحليب يومياً.  
أعطوا طفلكم منتجات ألبان كاملة الدسم حتى يبلغ عامين من العمر.

## ملخص أو الأطعمة الأولى





## تَجَنَّب حالات الإختناق

راقبوا دائماً طفلكم بعناية وهو يأكل:

- لا تدعوا طفلكم يتحرك أو يزحف أو يمشي عندما يكون الطعام في فمه.
- قد يختنق الرضع والأطفال الصغار عند تناول الأطعمة صغيرة الحجم أو الصلبة أو المستديرة أو اللزجة كالمكسرات والجزر والتفاح.
- قطعوا الأطعمة المستديرة كالعنب والطماطم الكرزية.
- اطبخوا جميع الفاكهة والخضار الصلبة كالتفاح والجزر والفاصوليا ثم ابشروها أو اهرسوها.
- أزيلوا الجلد والعظام الصغيرة والغضاريف من اللحوم والدجاج والأسماك.
- لا تعطوا المكسرات الكاملة قبل بلوغ طفلكم 5 سنوات من العمر.

## الحساسية

تنبّهوا للأعراض التالية:

- تورّم في الوجه والعينين والشفتين أو طفح جلدي أو انتثار (كثل حمراء على الجلد).
  - القيء والإسهال.
  - طفح جلدي أو احمرار.
- إذا تحسّس طفلكم من أي طعام، فتوقفوا عن إعطائه هذا الطعام وتحدّثوا إلى طبيبيكم.
- اتصلوا برقم الطوارئ 000 على الفور إذا عانى طفلكم من الأعراض الشديدة التالية عند تناول أي طعام:
- صعوبة في التنفّس أو تنفس مصحوب بصوت
  - صوت صفير عند التنفس أو سعال مستمر
  - تورّم اللسان
  - بشرة شاحبة اللون وجسم مرن.

معلومات عن مُسببات الحساسية هنا <https://preventallergies.org.au> (تتوفر مقاطع الفيديو باللغة البورمية وتشين هاكا وهازاراجي وكارين)  
<https://preventallergies.org.au/translated-infant-feeding-resources>

خدمة صحة الأطفال والمراهقين

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.

هاتف: (08) 6456 2222

إنتاج: خدمة صحة اللاجئين (Refugee Health Service)

المرجع: CAHS 2023 © 1565.1

إخلاء المسؤولية: يهدف هذا المنشور إلى تقديم المعلومات التثقيفية العامة. اتصلوا بأخصائي رعاية صحية مؤهل للحصول على أي مشورة طبية تحتاجونها.  
 © ولاية ويسترن أستراليا، خدمات صحة الأطفال والمراهقين.

نعبر عن شكرنا لمنظمة Healthway لدعمها التمويلي لهذا المشروع، الذي تم تنفيذه بالتعاون مع خدمات Ishar



Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service



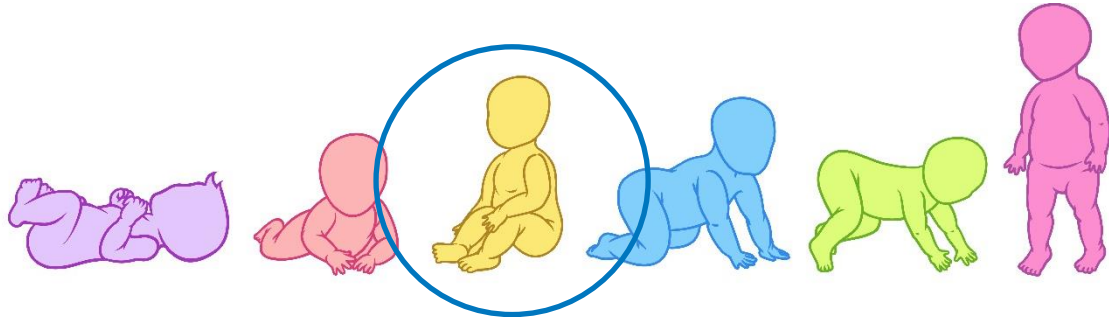
Multicultural Women's  
Health Services



يمكن توفير هذه الوثيقة في أشكال بديلة عند الطلب لشخص لديه إعاقة.



# Baby's first foods



When your infant is ready, **at around 6 months, but not before 4 months**, start to introduce a variety of solid foods, starting with iron rich foods, while continuing breastfeeding or using infant formula

## Signs that your baby is ready for solids



Puts hands and toys in their mouth



Can sit and hold their head up



Shows interest in food



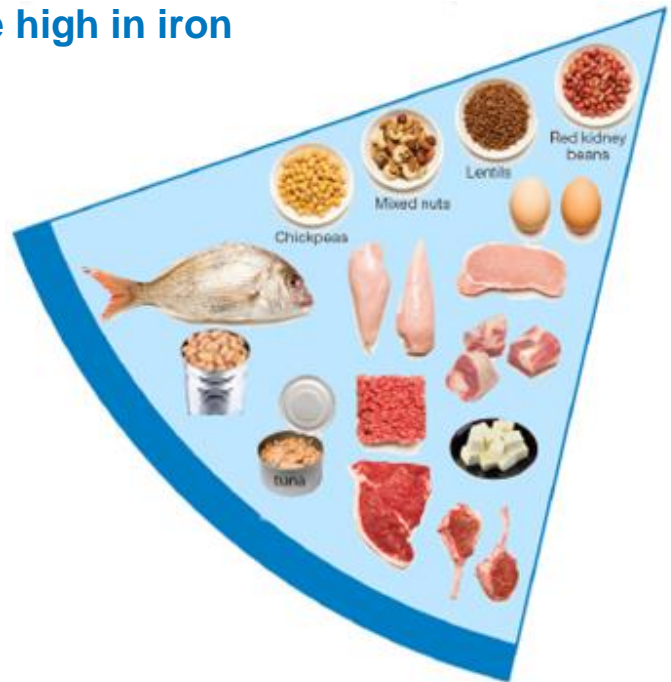
Stop bottles and formula when your baby is 12 months. Continue breastfeeding for as long as you wish, but your baby should also be eating a variety of food at 12 months.





Start with puree foods that are high in iron

Food
Beef
Lamb
Pork
Chicken
Fish
Seafood
Tofu, edamame



What other foods have iron?



Baked Beans



Legumes/pulses/  
beans, cooked



Leafy, green  
vegetables



Spinach



Almond or peanut  
puree/paste/powder







Eggs, well cooked

Your baby needs iron from 6 months to help their growth and development



Other important food to introduce

<p>Vegetables</p>	
<p>Fruit</p>	
<p>Grains and cereals</p>	
<p>Yoghurt and Cheese</p>	





## Save money by making home-made puree food

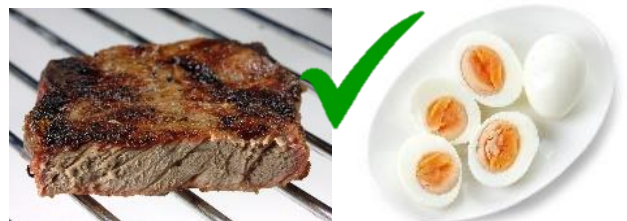


**Home-made food is healthier than pouches**



**Do not add honey, sugar or salt. Honey is not safe before 12 months.**

**Some foods are not safe until your baby is older than 12 months**



Raw egg or raw meat

Egg or meat cooked all the way through

## Do not force your baby to eat



If your baby does not want to eat, stop and try again in 2-3 hours



Let your baby decide how much they want to eat

## At around 6 months, start teaching your baby to drink boiled and cooled water from a cup



Learning to drink from a cup is important for your baby's development, healthy teeth and speech

## At around 8 months, start chopped and finger foods



Food play and messy eating is important for your baby's development.

Let your baby pick up food and feed themselves.

If you are worried about your baby's ability to chew or swallow, please speak to your doctor.





## Teeth care



- Clean baby's mouth twice a day with a clean, damp cloth
- Use a small soft toothbrush as teeth appear
- Stop bottle feeding at 12 months of age
- Start low fluoride toothpaste after 12 months



Do not let your baby feed while they are sleeping. This can cause dental carries and your baby might stop eating healthy food during the day.



Dental carries might hurt your baby and their developing adult teeth, plus impact your child's growth and sleep



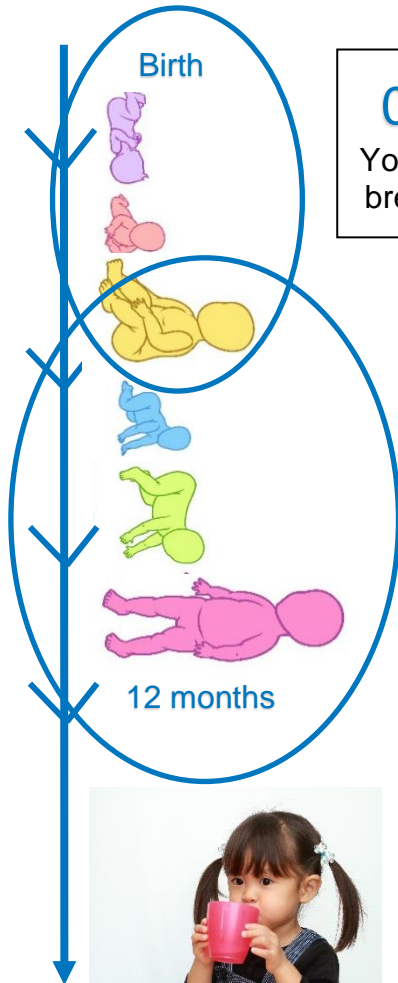
Fruit juice, soft drink or Yakult



Tea and coffee

Your baby does not need tea, coffee, fruit juice or soft drink. Tea and coffee will stop your baby from getting iron. Yakult, juice and soft drink are high in sugar and may cause dental carries.

## Fluids



### 0-6 months

Your baby only needs breastmilk or formula



### 6-12 months

Offer boiled and cooled tap water. Continue offering your baby formula or breastmilk.



### From 12 months

Your baby can have water straight from the tap.

Your baby should know how to drink from a cup or a sippy cup.

You should stop using bottles.



## Dairy



Cow's milk or fortified soy milk  
1 serve = 250mL



Cheese  
1 serve = 2 slices



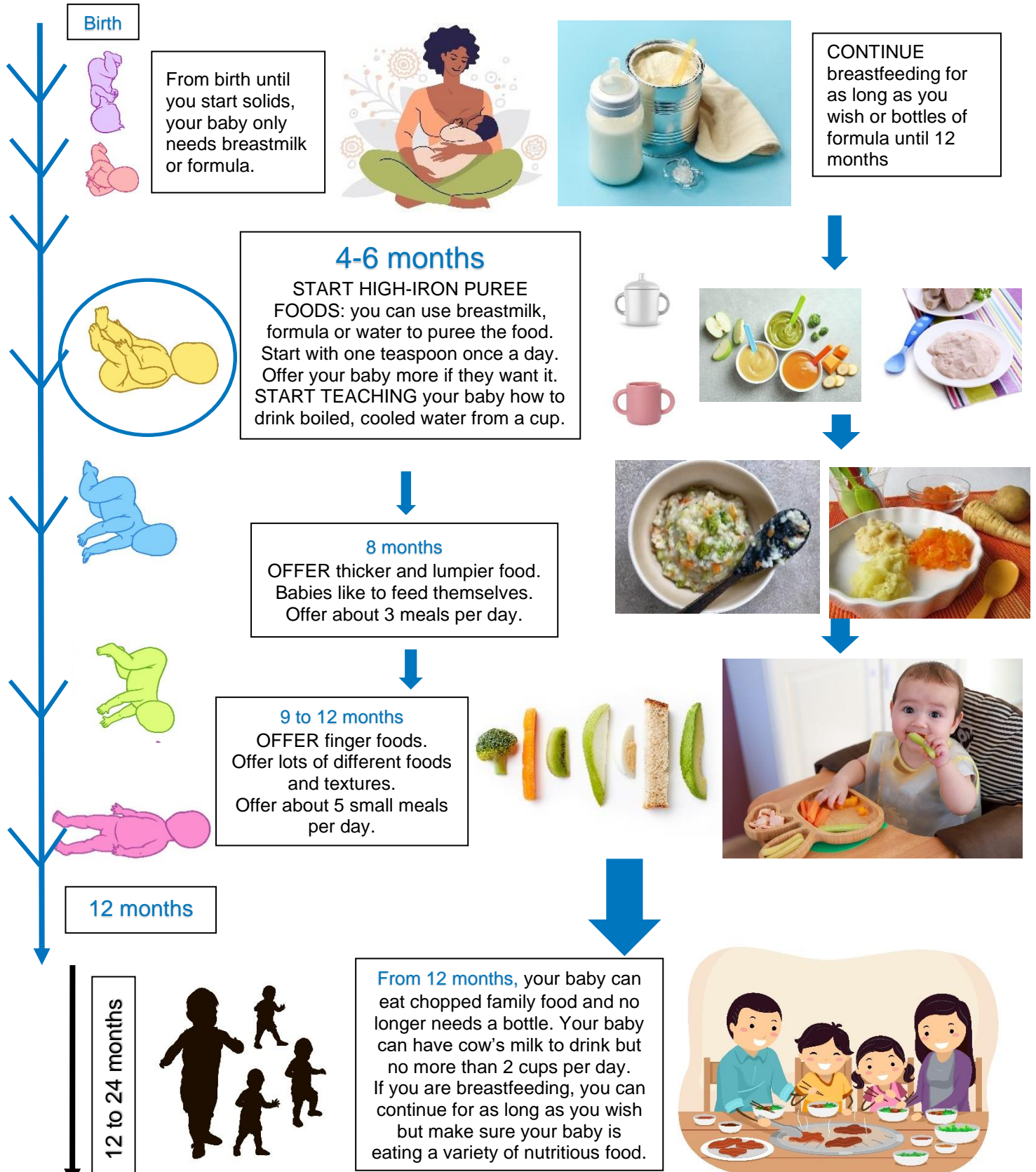
Yoghurt  
1 serve = 200g

After 12 months, your baby needs to eat or drink dairy 1-2 times every day. Do not offer your baby any more than 500mL of milk each day. Offer full-cream or full-fat dairy until your baby is 2 years old.





## Summary of first foods





## Prevent choking

Always watch carefully when your baby is eating:

- Do not let your baby move, crawl or walk with food in their mouth.
- Babies and young children can choke on food that is small, hard, round or sticky such as nuts, carrots and apple.
- Cut up round foods like grapes and cherry tomatoes.
- Cook, then grate or mash all hard fruit and vegetables like apple, carrots and beans.
- Remove skin, small bones and gristle from meat, chicken and fish.
- **Do not give whole nuts before 5 years of age.**

## Allergies

Watch for:

- Swelling of face, eyes or lips, hives or welts (red lumps on skin).
- Vomiting and diarrhoea.
- Rashes or redness of the skin.

**If your baby has an allergic reaction, stop giving that food and speak to your doctor.**

**Call 000 immediately if your baby has these severe reactions to any food:**

- difficult or noisy breathing
- wheeze or ongoing cough
- swelling of the tongue
- pale skin and floppy.

Information for allergens here

<https://preventallergies.org.au/>

(videos available in Burmese, Chin Haka, Hazaragi, Karen) <https://preventallergies.org.au/translated-infant-feeding-resources/>



Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service



**Child and Adolescent Health Service**  
15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.  
Telephone: (08) 6456 2222  
Produced by: Refugee Health Service  
Ref: 1565.1 © CAHS 2023



Multicultural Women's  
Health Services



**Disclaimer:** This publication is for general education and information purposes. Contact a qualified healthcare professional for any medical advice needed.  
© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service.

This document can be made available in alternative formats on request for a person with a disability.

**We acknowledge Healthway for their funding support of this project, which has been undertaken in collaboration with Ishar**