# لا تلحي على طفلك لتناول المزيد من الطعام

◄هذا بالفعل قول صحيح، فإذا لم يعد حليب الزجاجة كافياً للطفل أو إذا تناقصت مؤقتاً كمية الحليب التي يدرها ثديا أُمّه بسبب التعب أو التوتر، فأغلب الظن أنّه سوف يبدأ في التبكير بالاستيقاظ من النوم قبل موعد الوجبة التالية، ويشرع في بكاء وصراخ تستطيع الأُم أن تميز بسهولة أنّهما صراخ وبكاء طفل جائع. ويلاحظ كذلك أنّ الطفل الذي يعاني الجوع، كثيراً ما يصاب بالإمساك أيضاً. وإذا كان جوعه شديداً بكى أيضاً حتى في نهاية بعض وجباته.

من ذلك كلّه يتضح لنا أنّه إذا أبدى الطفل بعض علامات عدم الارتياح وكان يتناول غذاءه بالزجاجة، يكون الوقت قد حان للاتصال بالطبيب لاستشارته بشأن زيادة كمية ما يتناوله من طعام. وعادة يوصي الطبيب بزيادة عدد الوجبات إذا كانت الأُم تلاحظ بأنّ طفلها يفرغ على الدوام كلّ محتويات زجاجته ولا تبدو عليه علامات الشبع. على أنّ هنالك تحفظاً واحداً يجب الانتباه إليه، وهو في حال لاحظت الأُم أنّ طفلها لا يبدي استعداداً لتناول الزيادة التي أضافتها للوجبة، في مثل هذه الحالات لا يجب أن تلح عليه بتناولها.

وحين يتناول الطفل غذاءه من ثديي أُمه ويستيقظ قبل مواعيد الوجبات فإنّ في وسعها التبكير في إرضاعه حتى وإن كان ذلك يعني زيادة عدد وجباته اليومية. فزيادة عدد الوجبات قد تساعد على إرضائه، كما أنّ زيادة در الحليب لدى الأُم. وإذا كانت معتادة على إرضاعه من ثدي واحد في الوجبة الواحدة فلا بأس بتغيير هذه العادة مؤقتاً وإرضاعه من الثديين في كلّ وجبة.

وتنطبق النصائح نفسها على الطفل الذي يتغذي على الغذاء الصلب، فبعد أن يعتاد الطفل تناول الطعام الصلب من السهل أن تستدل أُمه على شعوره بالجوع، وذلك عندما يبدو نزقاً ويبكي لأتفه الأسباب، وقد يذهب إلى المطبخ من تلقاء نفسه وكأنّه يبحث عن شيء يأكله. وبمرور الوقت قد يبرمج

الطفل نفسه على ثلاث أو أربع وجبات، ويرفض أن يتناول شيئاً في ما بينها، ويعبّر عن ذلك بإزاحة الطبق من أمامه، أو برمي الملعقة.►