



دليلك العملي لفطام لطيف وآمن

خطوات هادئة ومتدرجة للحفاظ على الرابط العاطفي
مع طفلك خلال مرحلة الفطام.

القطام رحلة طبيعية ومليئة بالمشاعر وليس مجرد قرار مفاجئ

الرضاعة الطبيعية علاقة متبادلة، ومرحلة القطام قد تتطلب وقتاً للتأقلم لكل من الأم والطفل.



نمو الطفل
وحاجته للاستقلال



الإرهاق أو الرغبة
في إنهاء الرضاعة



العودة إلى العمل
أو الحمل

الهدف دائماً هو انتقال سلس يحفظ احتياجات طفلك العاطفية والغذائية.

لماءا نوصى ءائماً بالتءرىء بءلاً من التوقف المفاجئ؟

التوقف المفاجئ

يسبب اءءقائاً مؤلماً ءءاً وزياءة
فى اءءمالفة الاءهاب.

يسبب الءفة والءزن نءفة
الفءءان المفاجئ لمصدر
الراءة والطمانفة.

الفظام التءرفف

فقل اءءقان الءء وتءففف الألم،
وفقل ءطر الإصابة بالءهاب الءء.

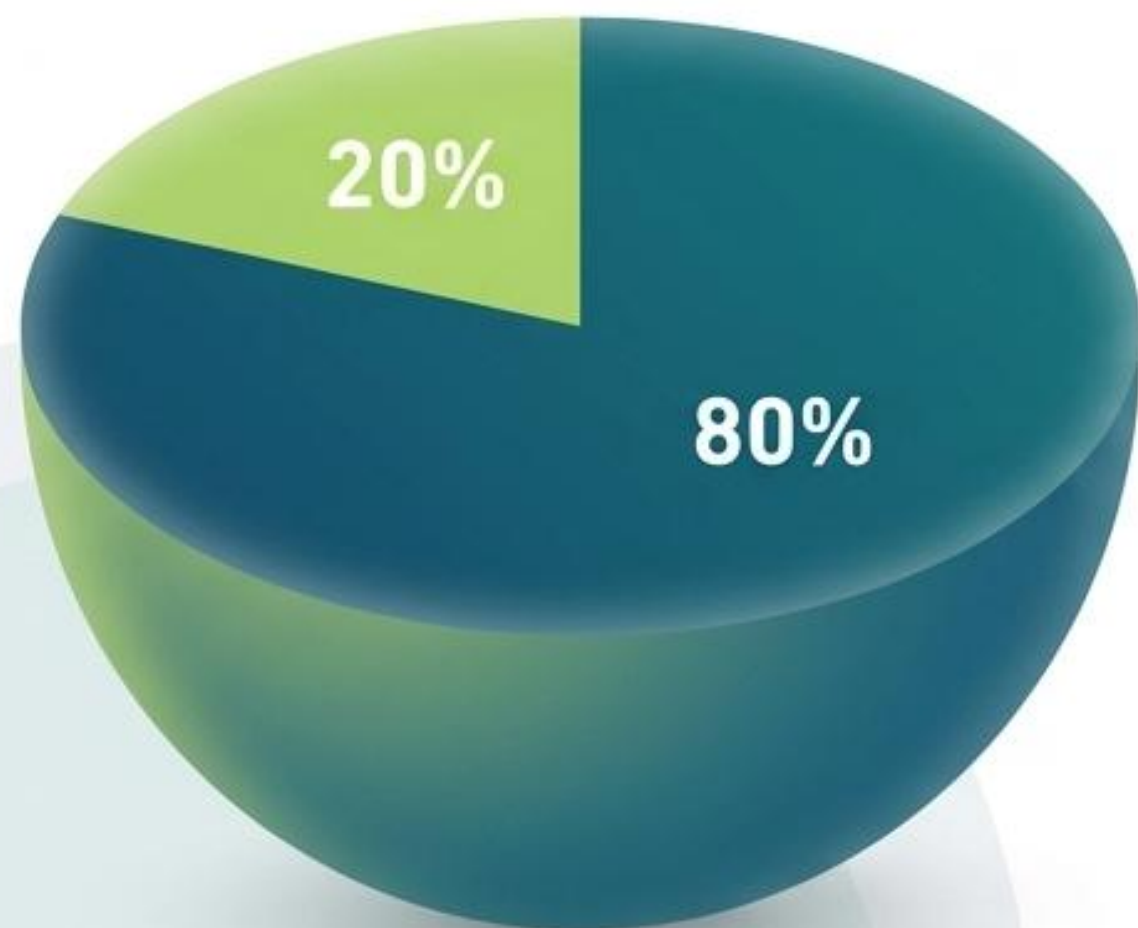
فمنءه وقئاً للءفف مع التفففر،
وفءافظ على شعوره بالأمان
والارءباط العاففى.

ءأفر ءلك
على الأم

ءأفر ءلك
على الطفل

القاعدة الذهبية للأطفال دون عمر السنة: التعويض الغذائي ضروري

إذا كان طفلك أقل من سنة، لا يمكن إيقاف الرضعة دون بديل.



يجب تعويض الرضعة التي يتم الاستغناء عنها بالحليب المناسب لعمره، سواء عن طريق الزجاجة أو أي وسيلة يوصي بها مقدم الرعاية الصحية.

خطوات تطبيق الفطام التدريجي للرضع

الراحة للأم: شفط كمية بسيطة فقط لتخفيف الانزعاج لتقليل إنتاج الحليب تدريجياً.



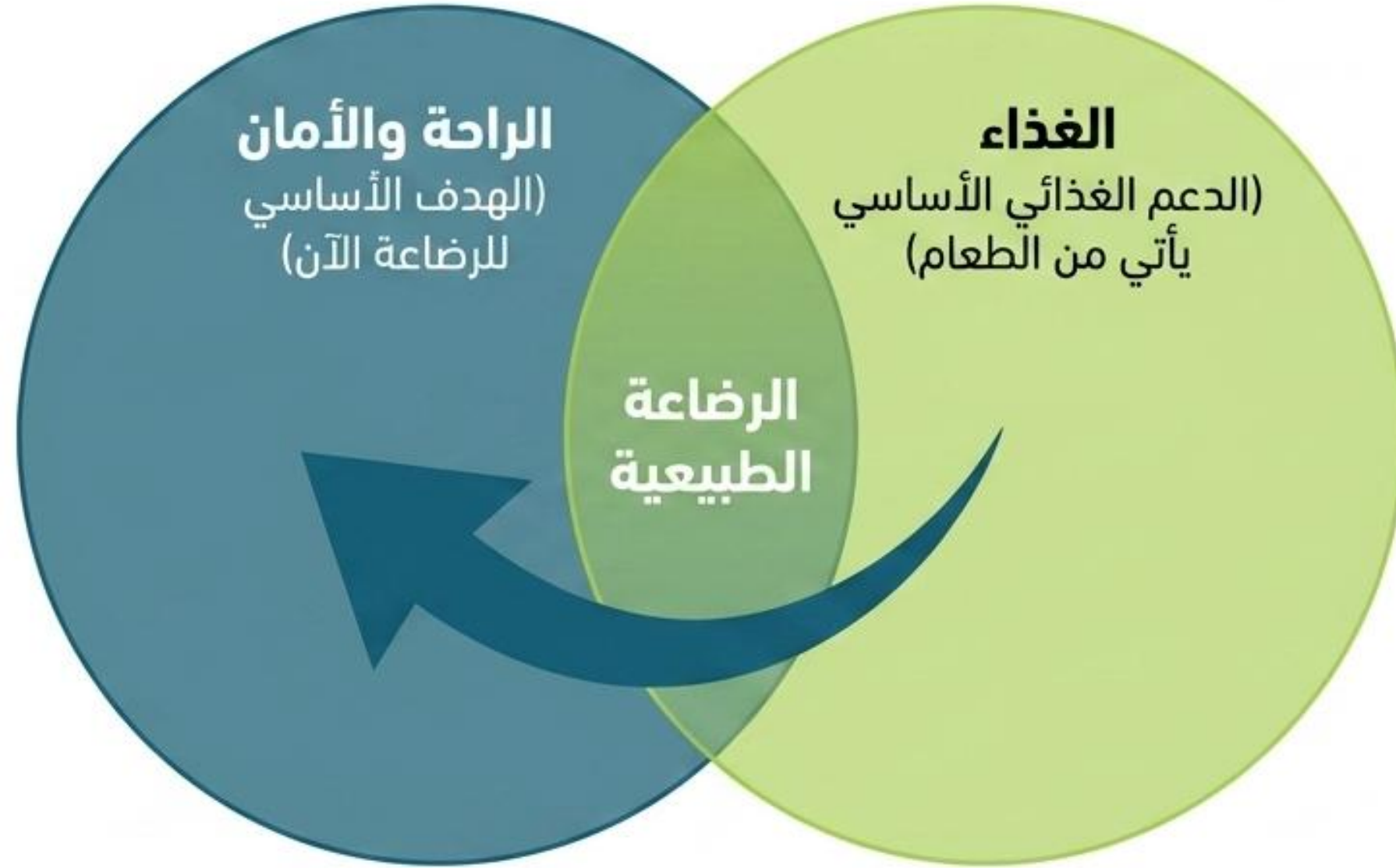
الاستعانة بآخرين: إذا رفض الطفل منك، جربي أن يقدمها شخص آخر (مع خروجك من الغرفة).

التدرج الزمني: امنحي الطفل عدة أيام بين كل رضعة يتم استبدالها حتى يعتاد على التغيير.



إلغاء الأقل تفضيلاً: ابدئي بإلغاء الرضعة التي يبدو أن الطفل أقل تعلقاً بها.

بعد عمر السنة.. الرضاعة تصبح مصدراً للأمان النفسي



لا يوجد عمر محدد يجب عنده إيقاف الرضاعة الطبيعية. الأمر يعتمد على رغبة الأم والطفل، وبعض الأمهات يفضلن "الفطام الطبيعي" حيث يقل طلب الطفل تدريجياً.

تكتيكات النهار: استراتيجية "لا تعرضي.. ولا ترفضي"

هل طلب الطفل الرضاعة؟

لا

→ هو مشغول أو لم يطلب
لا تبادري بعرضها.
(الالتزام بالصمت يقلل عدد الرضعات
تدريجياً).



نعم

→ طلب بوضوح
قدميها له بحب.
(تجنب الرفض المباشر يمنع الصدمة).



كسر الارتباط الشرطي بتغيير الروتين اليومي

تجنب الأماكن التي اعتاد الطفل أن يرضع فيها إذا كانت تحفزها على الطلب.

الروتين القديم

العودة من
الحضنة

الجلوس في
غرفة المعيشة
(مكان الرضاعة)

الطفل يطلب
الرضاعة
فوراً

الروتين الجديد

العودة من
الحضنة

الذهاب مباشرة
إلى الحديقة أو
السوق

القيام بنشاط
مختلف يشتت
انتباه الطفل

صندوق البدائل الذكية عند طلب الرضاعة



قراءة قصة

لاحتواء حاجته للاهتمام.



كوب ماء

أو حليب مناسب لعمره.



وجبة خفيفة

تقديم وجبة صحية ولذيذة.



الخروج للمشى

تغيير البيئة المحيطة فوراً.



الرسم والغناء

نشاط تفاعلي مشترك.

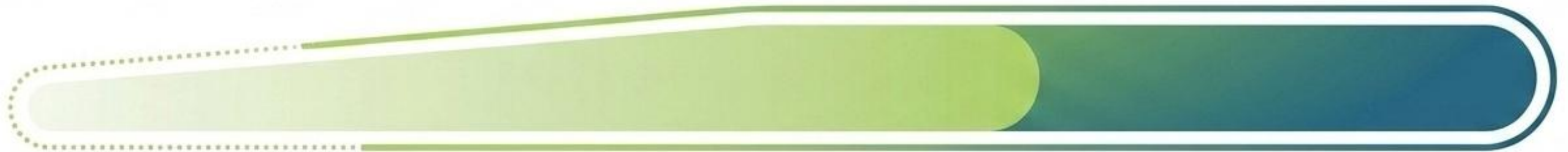


لعبة جديدة

لتشتيت الانتباه وصنع المتعة.

تقليل مدة الرضعة بدلاً من إيقافها تماماً

إذا كان عمر طفلك يسمح بالفهم، يمكنك تقليل مدة الرضعة يوماً بعد يوم عبر الاتفاق على نهاية واضحة ومرحة.



الاتفاق على أن تنتهي الرضعة بمجرد الانتهاء من غناء "أغنية قصيرة" محببة له.



بدء "العد التنازلي" حتى رقم معين بطريقة هادئة لتهيئة الطفل للانتهاء.





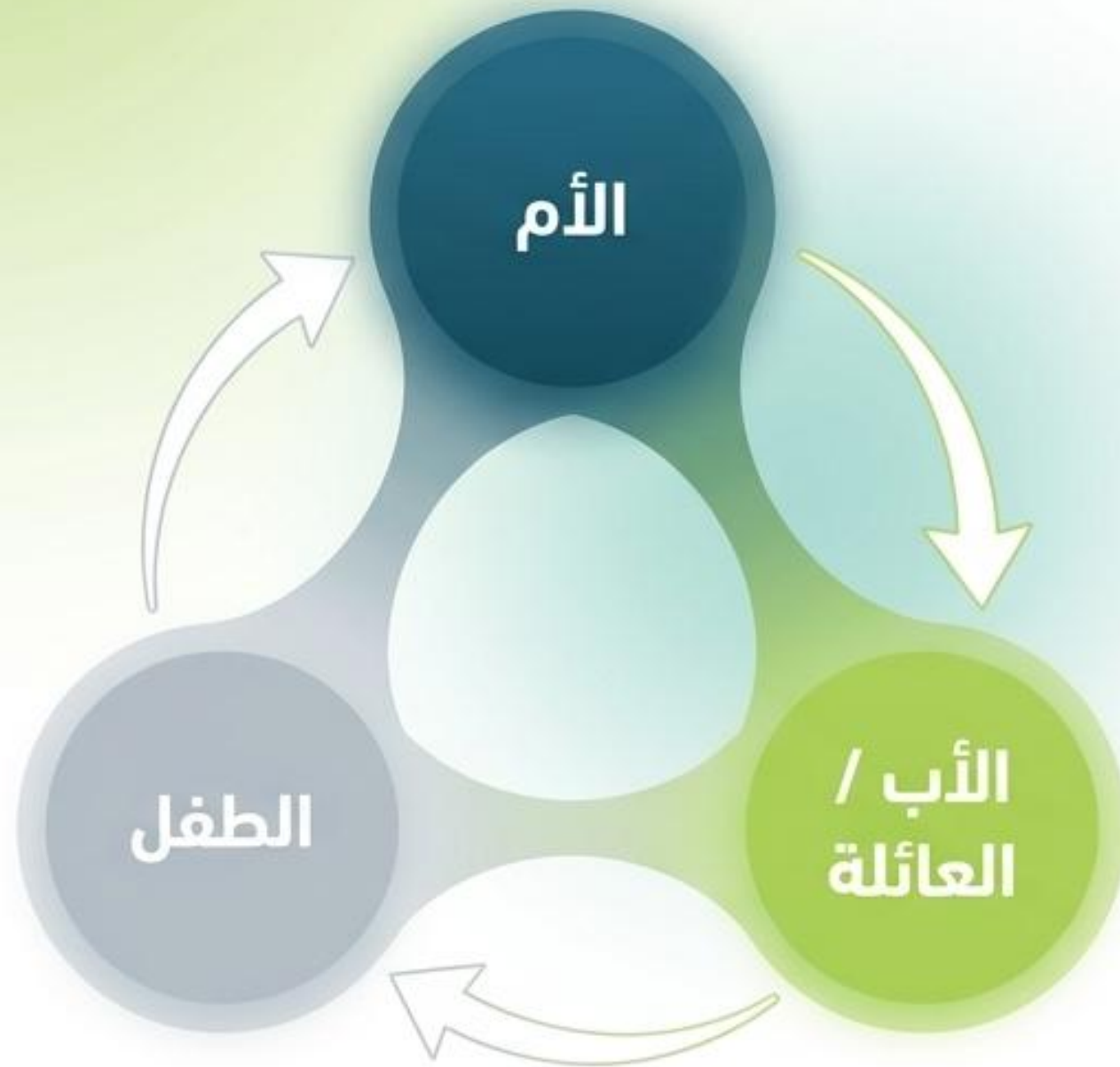
التحدي الأكبر: الاستغناء عن رضعة النوم

رضعة النوم هي الأصعب،
لذا نحتاج لبناء روتين ثابت
لا يعتمد على الرضاعة.

نصيحة: إذا كان الطفل يستيقظ ليلاً، من الأفضل التدخل وتهدئته
بسرعة قبل أن يستيقظ بشكل كامل.

لست وحدك.. دور العائلة في تيسير المرحلة

الاستعانة بأحد أفراد الأسرة يكسر روتين الطفل المعتاد ويخفف الضغط عن الأم.



في الصباح: إذا كانت أول رضعة في الصباح هي التحدي، يمكن أن يتولى الأب أو أحد أفراد الأسرة روتين الاستيقاظ وإعداد الإفطار.



في المساء: السماح لشخص آخر بالمشاركة في روتين النوم أحياناً لتعويد الطفل على مصادر أمان متعددة.

جرس الإنذار: هل تسير عملية الفطام بسرعة كبيرة؟

إذا لم يكن الطفل مستعداً لسرعة خطواتك، فقد تظهر عليه علامات تدل على ضرورة الإبطاء:

! زيادة ملحوظة في نوبات الغضب.

! التعلق الزائد والمفرط بالأم.

! كثرة الاستيقاظ ليلاً وبكاء غير مبرر.

! ظهور قلق الانفصال بشكل حاد.

! العودة لبعض السلوكيات القديمة التي كان قد تجاوزها (تراجع سلوكي).



المرونة العاطفية: متى نضغط على زر التوقف المؤقت؟

الغطام ليس سباقاً. هناك أوقات يكون فيها التوقف المؤقت هو الخيار الأفضل لصحة طفلك النفسية والجسدية.



فترات المرض:

يحتاج الطفل للراحة والمناعة والترطيب الإضافي.



فترة التسنين:

الألم يجعل الطفل يبحث عن مسكنه الطبيعي (الرضاعة).

من الأفضل تأجيل خطوات الغطام حتى تتحسن حالة الطفل تماماً.

تذكري دائماً.. كل طفل له إيقاعه الخاص

القطام رحلة مشتركة تحتاج للوقت والصبر والمرونة. استمعي لحدثك
ولاحتياجات طفلك، وثقي بأن هذا الانتقال سيمر بسلام وحب.



مركز ماطي - نرافقك في كل مرحلة بنصح احترافي وقلب أم.