



## مرحبا أيها الكوب. مع السلامة يا رضاعة الأطفال Hello Cup. Bye Bye Baby Bottle.

ساعد طفلك على تعلم الشرب من الكوب. ابدأ في حوالي الشهر السادس.

### مرحبا أيها الكوب.

يعد استخدام الكوب المفتوح مهارة مهمة للأطفال يتم تعليمها في سن مبكرة. إن الشرب من كوب مفتوح بدون غطاء، (أي ليس كوب فيه مصاصة) يساعد طفلك على:



- تعلم مهارات الشرب
- تعلم حركات الفم المستخدمة أيضًا في الكلام
- الجلوس إلى الطاولة لتناول الوجبات والوجبات الخفيفة
- تقليل مخاطر الإصابة بتسوس الأسنان

### هل كنت تعلم؟

- أن الأطفال يمكنهم البدء في استخدام كوب مفتوح عند بلوغهم ستة أشهر تقريبًا لرشف الماء.
- يوصى بالتوقف عن استخدام رضاعة الأطفال عند بلوغهم 18 شهرًا. وبدء الفطام عن الرضاعة في عمر 12 شهرًا تقريبًا.
- يمكن للأطفال الذين يتناولون الحليب الصناعي أن يتحولوا عادةً إلى حليب البقر (3.25%) بين الشهر التاسع والثاني عشر. ليكن هدفك تقديم 500 مل (2 كوب) من الحليب يوميًا بعد الشهر الثاني عشر من العمر. قدم الحليب في أوقات الوجبات أو الوجبات الخفيفة فقط.
- لا حاجة للعصير. تجنب تقديم العصير قبل سن 12 شهرًا. بعد الشهر الثاني عشر، إذا تم إعطاء عصير 100%، فلا تعط أكثر من 1/2 كوب (125 مل) يوميًا في كوب مفتوح. قم بتقديمه كجزء من وجبة أو وجبة خفيفة.
- عندما يتناول الأطفال الحليب أو العصير بين الوجبة أو الوجبة الخفيفة، فإنهم يواجهون خطرًا أكبر للإصابة بتسوس الأسنان. السائل يبقى في الفم لفترة أطول، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى ضعف الأسنان. يمكن تقديم الماء في أي وقت. إذا اخترت استخدام كوب الشرب بين أوقات الوجبات والوجبات الخفيفة، ضع الماء فيه فقط.



### ساعد طفلك على استخدام كوب مفتوح

- في البداية، ستحتاج إلى توجيه يد طفلك أثناء تعلمه الشرب من الكوب المفتوح. توقع أن يكون الأمر فوضويًا.
- ابدأ ببطء - قدم رشقات من الماء في البداية.
- قدم كوبًا مع الوجبات والوجبات الخفيفة كلما أمكن ذلك.
- اجلس مع طفلك وكن قدوة له باستخدام الكوب المفتوح.

## مع السلامة يا رضاعة الأطفال

بعد بلوغ الشهر 12 من العمر، من المرجح أن يقوم الأطفال الذين يستخدمون الرضاعة لأي مشروب غير الماء بما يلي:

- يشبعون من الحليب. أكثر من 750 مل (3 أكواب) في اليوم يعتبر أكثر من اللازم. الكثير من الحليب يعني غالبًا أن الطفل لا يحصل الطفل على ما يكفي من الفيتامينات أو المعادن، مثل الحديد، ومن الأطعمة الصلبة.
- يصابون بتسوس الأسنان. إذ يحتوي الحليب الطبيعي والصناعي والعصير على سكر طبيعي و / أو مضاف يمكن أن يسبب تسوس الأسنان نتيجة التعرض المتكرر للسكر لفترات طويلة.

### نصائح للتوقف عن استخدام رضاعات الأطفال للأطفال فوق سن 12 شهرًا:

- تأكد من حصول طفلك على فرصة لتناول ما يكفي من الطعام أثناء النهار.
  - » قدم 3 وجبات و 2-3 وجبات خفيفة مجدولة كل يوم.
  - » إذا لزم الأمر، قدم وجبة خفيفة وقت النوم قبل تنظيف أسنان طفلك بالفرشاة.
  - » قدم الحليب في كوب مفتوح في أوقات الوجبات أو الوجبات الخفيفة.
- وفر الراحة بطرق أخرى: الحضان أو القصص أو الأغاني أو لعبة أو بطانية مفضلة.
- اختر نهجًا يناسبك أنت وطفلك:
  - » دع طفلك يختار كوبًا مفتوحًا "خاصًا".
  - » حدد أين ومتى يمكن لطفلك الحصول على رضاعة.
  - » لا تسمح لطفلك بالشرب أثناء المشي أو اللعب أو النوم.
  - » اختر تقليل الرضعات بالرضاعة ببطء، فاملأ الرضعات بكمية أقل من الحليب أو خفف الحليب تدريجياً بالماء حتى يتم استهلاك الماء فقط في الرضاعة (انظر أدناه).

		
ماء حليب	ماء حليب	ماء حليب
اختر تاريخ البدء. املأ معظم الرضاعة بالحليب. أضف الماء إلى الرضاعة.	قم بزيادة كمية الماء وتقليل كمية الحليب كل 3 أو 4 أيام.	لا يزال احتمال أن يصاب طفلك بتسوس الأسنان بالحليب المخفف. حاول التغيير إلى الماء فقط في الرضاعة في غضون أسابيع قليلة.

- قد يكون التخلي عن رضاعة الحليب الصناعي أمرًا صعبًا على الكثير من مقدمي الرعاية والأطفال على حد سواء. فإذا واجهت صعوبة عند استيقاظ الطفل في الليل أو الرضعات المتكررة أو أي مشاكل أخرى، يرجى التواصل مع ممرضة الصحة العامة. نحن هنا لدعمكم.

المراجع: الجمعية الكندية لطب الأسنان:

[cda-adc.ca/en/oral\\_health/cfy/dental\\_care\\_children/tooth\\_decay.asp](http://cda-adc.ca/en/oral_health/cfy/dental_care_children/tooth_decay.asp)

تم الوصول إليه في 28 يناير / كانون الثاني 2022.



Making better decisions together with patients and families

لمزيد من النسخ، اتصل بالإنترنت على [vch.eduhealth.ca](http://vch.eduhealth.ca) أو أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى

[pchem@vch.ca](mailto:pchem@vch.ca) وكتب رقم الكتلوج **GK.260.B995.AR**

© فانكوفر كوستال هيلث، أبريل/ نيسان 2022

المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مخصصة فقط للشخص الذي قُدمت له من فريق الرعاية الصحية.

[vch.ca](http://vch.ca)