

علم طفلك الشرب

من الكوب

إنه أفضل لصحة الطفل

ابدأ من
سن حوالي
6
شهور



Arabic

ضع طفلك في السرير بدون قنينة رضاعة



٣ أسباب وجيهة للتوقف عن استخدام قنينة الرضاعة

يُرَجَّح أن يصاب الأطفال الذين يواصلون استخدام القنينة بعد
سن ١٢ شهراً بما يلي:

- تسوّس الأسنان
- التهاب الأذن
- فقر في الحديد

راجع هذا المنشور 'شبكة الترويج لصحة الفم في نيو ساوث ويلز'
ويصدر برعاية:



Health
Centre for
Oral Health Strategy

SHPN: (COHS) 110267 - 2011

للمزيد من النسخ عن هذا المورد يرجى الاتصال بـ:

مركز تحسين الصحة (Better Health Centre) على الرقم (02) 9887 5450

يمكن تنزيل نسخ عن هذه النشرة باللغة الإنكليزية وبلغات أخرى من

www.mhcs.health.nsw.gov.au

اختيار كوب تدريبي



- بدون صمام شرب
- غطاء يُغلق
بالكبس أو باللولبة
- يتضمن
مسكتين
(مقبضين)
- سهل
الغسل

تجنّب:

الأكواب التي تتضمن حلمة / بزباز (فوهة) / صمام والتي
يتوجب على الطفل أن يمتص السائل منها.

أعدت هذه النشرة في تشرين الأول/أكتوبر ٢٠٠٥ من جانب فريق التغذية
لمجتمع بانكستاون.



Health
South West Sydney
Local Health District

بحلول سنّ ١٨ شهراً

يقوم الطفل بـ:

- تناول المأكولات بدون مساعدة
- الشرب من الكوب.



يمكن مواصلة الإرضاع من الثدي بعد سنّ ١٨ شهراً إذا كان ذلك يلائم الأم والطفل.

ما يستطيع أن يشربه طفلك

• حليب الثدي (وهو المُستحسن)	• من سنّ ٦
• حليب الأطفال الاصطناعي	• شهور إلى
• ماء حنفيات مغلي ومبرد	• ١٢ شهراً
• حليب الثدي (وهو المُستحسن)	• من ١٢ إلى
• حليب بقر عادي كامل الدسم (ما يصل إلى ٦٠٠ مليلتر في اليوم*)	• ١٨ شهراً
• ماء (عندما يكون عطشاناً)	

*أو غيره من المأكولات المشتقة من الحليب.

٢٠٠ مليلتر حليب = ٢٠٠ غ لبن (زبادي) = شريحة جبن

من سنّ ٦ شهور إلى ١٢ شهراً

يواصل الطفل تناول حليب الثدي أو حليب الأطفال الاصطناعي.



يتعلّم الطفل أن:

- يشرب من الكوب
- يتناول المأكولات التي يتناولها أفراد العائلة.

عند بلوغ ١٢ شهراً

يتخلّى الطفل عن القنينة ويشرب من الكوب.



عند بلوغ ٦ شهور

يكون الطفل قد تغدّى بصورة رئيسية من حليب الثدي أو حليب الأطفال الاصطناعي. ضع طفلك في السرير بدون قنينة (زجاجة) رضاعة.

يبدأ الطفل في:

- تناول المأكولات من الملعقة



- شرب الماء المغلي المبرد

- استخدام الكوب.

