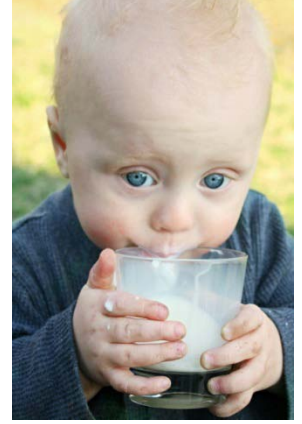


"وداعاً" زجاجة الرضاعة 'Bye Bye' Baby Bottle ساعدى طفلك على التخلص من زجاجة الرضاعة Helping your child stop using a bottle

غالبًا ما يواجه الآباء صعوبة كبيرة في التخلص من زجاجة الرضاعة.



ابدئي تعليم طفلك الشرب من كوب عادي مفتوح من سن 6 أشهر، فهذا يجعل مرحلة الانتقال أسهل عند التخلص من الزجاجة نهائيًا.

توقفي عن استخدام زجاجة الرضاعة تمامًا عند سن 18 شهرًا.

نصائح تساعدك على قول "وداعاً" لزجاجة الرضاعة

- ✓ قللي كمية السوائل التي تضعينها في الزجاجة، وسيشعر طفلك بالجوع، ويبدأ في تناول الطعام.
- ✓ حاولي أن تقدمي لطفلك الكوب بدلاً من زجاجة الرضاعة في موعد رَضعة منتصف النهار. وبمجرد أن يتعود عليها، كرري العملية في موعد رَضعة أخرى. استمري في ذلك حتى يصبح مستعدًا للتخلص من زجاجة الرضاعة تمامًا.
- ✓ حددي الأماكن التي يستطيع طفلك استخدام زجاجة الرضاعة فيها، وكوني حاسمة. لا تسمحى له بالشرب منها أثناء المشي أو اللعب أو الاستعداد للنوم.
- ✓ اتركي زجاجة الرضاعة في المنزل عند الخروج.
- ✓ لا تستخدمى زجاجة الرضاعة لتهدئة طفلك، بل حاولي أن تهزيه، أو تغني له، أو تعانقيه، أو تعطيه لعبته المفضلة.
- ✓ قدمي لطفلك وجبة خفيفة في موعد النوم قبل غسل أسنانه.
- ✓ اسمحي لطفلك أن يختار كوبه الجديد.

تذكري...

- ✓ أن تغسلي أسنان طفلك بمعجون الأسنان الذي يحتوي على الفلوريد مرتين يوميًا على الأقل.
- ✓ أن توجهي عبارات الثناء والتشجيع بكثرة لطفلك وهو يقول "وداعاً" لزجاجة الرضاعة.

للاستفسار عن نظام تغذية طفلك، اتصلي على الرقم 1-8-1-1 للتحدث مع أحد اختصاصي التغذية المسجلين في HealthLinkBC.

عبر الإنترنت: تفضلي بزيارة الموقع

fraserhealth.ca/feedingyourchild

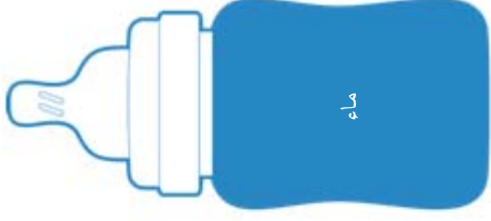
امسح رمز الاستجابة



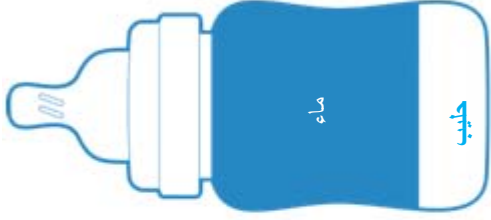
لماذا يجب عليك وقف استخدام زجاجة الرضاعة؟

الأطفال الأكبر من 12 شهرًا الذين يستخدمون زجاجة الرضاعة أكثر عُرضة لما يلي:

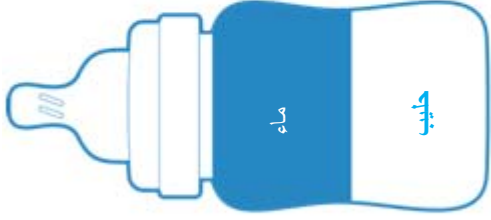
- شرب كمية زائدة من الحليب: إن تناول أكثر من 750 مليلتر (3 أكواب) من الحليب يوميًا يعتبر أكثر من اللازم.
- شرب كمية زائدة من العصير: إن تناول أكثر من 125 مليلتر (1/2 كوب) من العصير يوميًا يعتبر كمية زائدة في كل الأعمار.
- عدم تناول كمية كافية من الأغذية الغنية بالحديد (مثل اللحوم، والأسماك، والعدس، والبقول، والبيض، وحبوب الأطفال المعززة بالحديد)، قد يتسبب في إصابة طفلك بفقر الدم "أنيميا" (انخفاض نسبة الحديد في الدم)، الذي قد يؤدي إلى تأخر نموه.
- تسوس الأسنان اللبنية والدائمة (خاصة إذا أعطيت طفلك زجاجة حليب أو عصير وقت النوم).
- ملاحظة: حتى الحليب أو العصير المخفف بالماء قد يسبب تسوس أسنان طفلك.



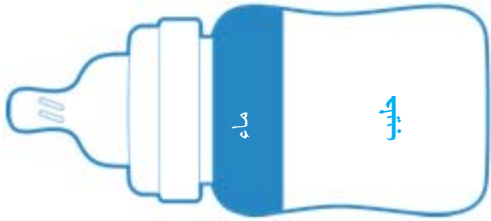
التاريخ



التاريخ



التاريخ



التاريخ

© First Nations Health Authority

استعيني بهذا الدليل عند محاولة تعويد طفلك على التخلص من زجاجة الحليب أو العصير.

حددي تاريخ بدء عملية "تخفيف السائل".

دوني التواريخ أثناء مواصلة عملية تخفيف السائل كل 3 أو 4 أيام حتى لا يبقى في الزجاجة سوى الماء.

Adapted with permission from Vancouver Coastal Health and Leeds, Grenville & Lanark Health Unit, 'Bye Bye Baby Bottle' (2009).
Bottle images used with permission from First Nations Health Authority (2015).