

فِطَامِ طِفْلِكَ: الإِطْعَامُ بِالْكُوبِ

Weaning Your Baby: Cup Feeding (Arabic)



الفِطَامُ هو عندما يتعلم طفلك الشرب من الكوب بدلاً من الرضاعة الطبيعية أو الإرضاع بالزجاجة. ويجب أن يبدأ الأطفال شرب السوائل من الكوب من عمر سنة. فكلما طال انتظارك، سيصعب على طفلك التخلي عن الزجاجة. وقد يؤدي الشرب من الزجاجة لفترة طويلة بعد ظهور الأسنان إلى تسوس الأسنان (التجاويف). وإذا كان الطفل يشرب من الزجاجة أثناء الاستلقاء لفترة طويلة، فقد يتسبب ذلك في التهابات الأذن.



إذا فطمتِ طفلك عن الرضاعة الطبيعية قبل بلوغه عام واحد، اعطيه حليبًا اصطناعيًا. ولن يحتاج إلى مشروبات أخرى لاتباع نظام غذائي صحي. ويمكنك تقديم القليل من الماء مع الطعام بدءًا من عمر 6 أشهر إلى عام واحد ولكن لا تعطي أكثر من نصف كوب إلى كوب واحد (4 إلى 8 أوقيات) يوميًا. ولا يجب أن يشرب الحليب البقري أو العصير قبل بلوغ عام واحد (الصورة 1). ويمكن أن تستمر الرضاعة الطبيعية بعد هذا العمر.

الصورة 1 لا يُسمح

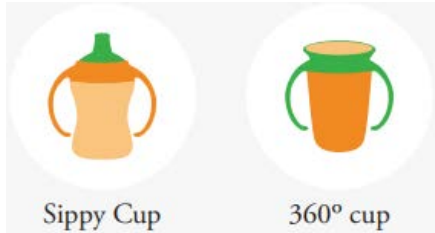
بالحليب البقري أو العصير
قبل بلوغ عام واحد

متى نبدأ

- يختلف عمر الفِطَامِ من طفل لآخر.
- سيكون معظم الأطفال مستعدين لبدء تعلم استخدام الكوب في عمر 6 إلى 9 أشهر. وهذا هو الوقت الذي يبدأ فيه الأطفال في تناول الطعام الصلب.
- يجب أن يصبح بإمكانهم الجلوس دون دعم حتى يشربوا من الكوب.
- العلامات الأخرى التي تشير إلى أن طفلك أصبح مستعدًا هي:

— عندما يعبر عن رغبته في حمل
الزجاجة بمفرده

— قصر وقت الرضاعة الطبيعية
يسهل تشتيت انتباهه أثناء حملة
لإطعامه



Sippy Cup

360° cup

كيفية البدء

- في عمر 6 أشهر تقريبًا، أعطي طفلك كوبًا بفوهة مفتوحة مانعة للانسكاب أو كوبًا يدور 360 درجة بمقبض للإمساك به (الصورة 2). يجب تمرين الطفل على الإمساك بالكوب عند الجلوس على طاولة لتناول وجبة. اختاري نفس الوجبة كل يوم. لا يهيم أي واحدة.

الصورة 2 يستخدم الطفل كوبًا بفوهة مانعة

للانسكاب أو كوبًا يدور 360 درجة للفِطَامِ بالتدريج.

- أظهري لطفلك كيفية الشرب من الكوب الخاص بك. اطلبي منه تقليدك باستخدام الكوب الخاص به. لا تشاركي الكوب الخاص بك معه لمنع انتقال الجراثيم.
- **افطمي بالتدريج.** عند إتمام 9 أشهر، ابدأي في وضع القليل من لبن الأم أو الحليب الاصطناعي في الكوب الخاص به. وقد تحتاجين إلى مساعدة الطفل في إمساك الكوب. فقد يقاوم الشرب من الكوب في المرات القليلة الأولى. وسوف يستغرق الأمر وقتًا حتى يتعلم طفلك. وقد يحدث فوضى.
- لا تقدمي لهم الزجاجة أثناء الوجبة أو بعدها مباشرة عند استخدام الكوب. وعندما يتمكن طفلك من الشرب بالكوب، استبدلي الرضاعة الطبيعية الثانية أو رضعة الزجاجة بتغذية الكوب. وقد يستغرق هذا بضعة أيام أو أسابيع لبعض الأطفال.
- استمري في استبدال الرضاعة الطبيعية أو زجاجة الرضاعة حتى يتوقف طفلك عن الرضاعة من الزجاجة أو الثدي.
- اسمحي لطفلك باستخدام كوب بفوهة مانعة للانسكاب فقط أثناء الجلوس. ولا ينبغي أن يحمل طفلك الكوب ذو الفوهة المانعة للانسكاب في فمه. فيمكن أن يتسبب ذلك في إصابة الفم إذا سقط.
- استبدلي الكوب العادي بكوب بغطاء، ولكن بدون فوهة، في أسرع وقت ممكن. فهذا سيمنع المشاكل المحتملة المتعلقة بنمو أسنان الطفل. وذلك هو الهدف عند بلوغ 18 شهرًا من العمر.
- انتقلي إلى استخدام كوب بدون غطاء بين سن 2 و 3. وفي سن الثالثة، يجب إطعام طفلك من الكوب ذو الفوهة المانعة للانسكاب. ففي حين أن الأكواب المانعة للانسكاب تساعد على تجنب الانسكابات الفوضوية، فإن الشرب منها لفترة طويلة جدًا قد يصبح عادة يصعب الإقلاع عنها.

نصائح أخرى

- تجنّبي إعطاء طفلك زجاجة الرضاعة أو استخدام الرضاعة الطبيعية لتهدئته عند البكاء أو لمساعدته على النوم. فهذا سيجعل من الصعب عليه الانتقال إلى استخدام الكوب فقط. كما أن الشرب قبل النوم مباشرة يمكن أن يسبب تسوس الأسنان.
- قدمي الماء فقط بين الوجبات.

الطعام في خطوة واحدة

كلما طالّت مدة استخدام الطفل للزجاجة، سيصبح من الصعب عليه التخلي عنها. وإذا كان بإمكان طفلك بالفعل أن يشرب من الكوب ولكنه يرفض ذلك أو يرفض التخلي عن الزجاجة، فقد تضطرين إلى سحب كل الزجاجات بالكامل في وقت واحد. وتتنطبق هذه الطريقة على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 18 شهرًا وما فوق الذين يستخدمون الزجاجة للراحة أو العادة وليس من أجل الطعام. لاستخدام هذه الطريقة:

- قومي بإزالة جميع الزجاجات من المنزل.
 - عليك أن تكوني حازمة وثابتة بشأن إعطاء الحليب من الكوب وليس الزجاجة.
- إذا كان لديكم أي أسئلة، تأكدوا من طرحها على طبيب الرعاية الصحية أو طبيب الأسنان الذي يتابع طفلك.