



أنا مستعدًا
لأشرب من الكوب!

وداعًا للرضاعة، ومرحبًا بأول عيد ميلاد!

عندما أكون على وشك الاحتفال بعيد ميلادي الأول، أكون مستعدًا للتوقف عن استخدام الرضاعة. أنا بحاجة إلى مساعدتكم للقيام بهذا التحول. هناك مجموعة متنوعة من الطرق للبدء في فطامي عن الرضاعة. إليك في ما يلي فكرتين قد تكونان مفيدتان لك:

الفكرة الأولى:

- حاولي أن تقدمي لي القليل من السؤال في الرضاعة والكثير من السؤال في الأكواب. على سبيل المثال، إذا كنت في العادة اشرب 6 أوقيات، حاول أن تقدم لي 4 أوقيات فقط في الرضاعة.
- لمواصلة عملية الانتقال، بعد مرور بضعة أيام من تقديم كميات قليلة في الرضاعة وكميات كبيرة في الأكواب.

الفكرة الثانية:

- قدّمي لي رضاعة واحدة في اليوم وقومي باستبدالها بكوب.
- قومي بهذا كل بضعة أيام، حتى يكون باستطاعتي استخدام الكوب فقط.
- ضعي الرضاعة الليلية جانبًا لآخر مرة.

طرق يمكنك اتباعها لمساعدتي:

- أنتِ قدوتي! أود أن أشرب من الكوب الموجود على الطاولة.
- احتفظي بالرضاعة في مكان بعيدًا عن الأنظار. إذا لم أرى الرضاعة أمام عيني، فمن المحتمل ألا أطلبها.
- تحدثي إليّ بشأن أن أكون كبيرًا. أظهر لي مدى شعورك بالفخر بي.
- عندما نذهب إلى الخارج، أحضري كئيب والعايب الصغيرة. ضعي وجبة خفيفة صحية وكوب في الحقيبة لكي أتناولها عندما أشعر بالجوع أو العطش.



أنا أشب عن الطوق!

عندما أتعلم كيفية الشرب من الكوب، فأنا أتعلم شيئًا جديدًا وممتعًا. إن تقديم كوب لي الآن سوف يساعدني على الاستعداد للشرب من الكوب عند اقتراب عام ميلادي الأول. قد أبدو صغيرًا جدًا، ولكن عليك أن تعرفي أنا مستعدًا عندما أكون مهتمًا بتناول الأطعمة الصلبة. أنا بحاجة إلى المساعدة والممارسة. أخبريني بمدى فخرك بي وأنا أتعلم.

أنا مستعدًا لاستخدام الكوب عندما:

- أبدأ في تناول الأطعمة باستخدام الملعقة.
- أستطيع الجلوس على مقعد مرتفع.
- أستطيع أن أمد يدي محاولاً إمساك الكوب الخاص بك. أريد أن أتعامل معاملة الكبار أيضًا!



أسنان الطفل

أسنان طفلي مهمة جدًا لأنها تساعدني في إطعامه والحديث إليه أيضًا. لا تضعي لي في الكوب سوى الماء أو حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي.

نظفي أسناني ولثتي دائمًا عندما استيقظ من النوم في الصباح وقبل أن أذهب إلى الفراش ليلاً. الحفاظ على لثتي وأسناني نظيفة وصحية سوف يساعدني في مرحلة التسنين أيضًا.

عندما تقومي بوضعي على السرير، قومي بعناقني وتقبيلي. ضعي الرضاعات والأكواب جانبًا لاستخدامها في أثناء النهار. إن النوم ومعني الرضاعات أو الأكواب ليس صحيًا لي ولأسناني.



يمكنني أن أتعلم الآن
كيفية الشرب من الكوب!

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON



Washington State Department of
Health

وزارة الصحة 961-189 يونيو 2015 العربية

للأشخاص المعاقين، يمكن الحصول على هذه الوثيقة في صيغ أخرى عند الطلب. لتقديم طلب، يُرجى الاتصال بالرقم 1-800-841-1410 (للمسموعين السمع 711). لا يقوم برنامج WIC للتغذية بولاية واشنطن بالتميز. توفر هذه المؤسسة تكافؤ الفرص. عدّل برنامج WIC بولاية كاليفورنيا هذا المنشور. تمت إعادة طباعته بإذن من الجهات المختصة.

ابدئي بتدريبي على أخذ رشفات من الكوب عن طريق:

- جلوسي على مقعد مرتفع أو قومي بوضعي على حجر.
- اختيار الوقت المناسب للتدريب عندما أكون سعيدًا وأشعر بالراحة ولا أشعر بالجوع.
- تقديم لي لقيمات قليلة من الطعام ثم رشفة أو رشفتين من الكوب.
- الاستمرار في تقديم لي لقيمات من الطعام ورشفات من الكوب في أثناء تناول وجبة الطعام.
- إخبار الأشخاص الذين يتولون رعايتي إنني أتعلم الشرب من الكوب حتى يمكنهم مساعدتي في التدريب على ذلك أيضًا.

الاستمرار في المحاولة.

إذا لم أحب الكوب في أول مرة، فاستمر في المحاولة. قد استغرق بضعة أسابيع لتعلم كيفية استخدام الكوب. عندما تقومي بتهيئة أجواء مريحة وممتعة لي في أثناء وقت تناول الطعام، من المحتمل أن تكون لدي رغبة كبيرة في محاولة استخدام أشياء جديدة.

التحلي بالصبر.

قد أسبب الفوضى في البداية وأحتاج منك أن تمسك لي الكوب بينما أنا ارتشف منه. أحتاج إلى الكثير من الممارسة، لذا تحلي بالصبر عندما أكون معك في أثناء التعلم. يمكنك مساعدتي في تعلم ممارسات تناول الطعام الجيدة لكي استفيد منها طوال حياتي، وذلك عندما تتيح لي أن أتناول الطعام باستخدام الملعقة وارتشف من الكوب والارتياح بين الأكل والشرب والسماح لي بالتوقف عندما أشعر بالشبع.



الشرب من الكوب:

- جيد لأسناني.
- يساعدني على تقليل الإصابة بالتهابات أذن.
- يساعدني على أن يكون وزني صحي.



علميني كيفية استخدام الكوب!

- يعد تعلم استخدام الكوب شيئًا جديدًا ووقتًا خاصًا لكلا منا.
- أنا بحاجة إلى المساعدة لتعلم كيفية الشرب من الكوب. عندما أبلغ من العمر حوالي 6 أشهر، ابدئي بتقديم لي حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي أو المياه في كوب.
- استخدام كوب صغير بلاستيك بغطاء سوف يساعدني على التعلم قبل أن انتقل إلى مرحلة استخدام كوب بدون غطاء. إذا كان الكوب يحتوي على قمع، فيفضل قمع بلاستيك قوي.
- ابحثي عن كوب لا يحتوي على سداة أو مصاصة على شكل حلمة للامتصاص. هذا يساعدني على تعلم كيفية الشرب من الكوب بدلاً من الامتصاص من الزجاج.
- ابدئي بوضع القليل من المياه أو حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي فقط في الكوب. يمكنك أن تعطيني الكثير عندما ابدأ في استخدام الكوب بشكل أفضل.
- أنها متعة لي عندما أستطيع الجلوس على الطاولة واستخدام الكوب مع أسرتي عند تناول الوجبات الخفيفة ووجبات الطعام.



نصائح مفيدة لوقت النوم عندما أكون رضيعًا كبيرًا أو طفلًا دارجًا.

عندما أبلغ من العمر حوالي 9 أو 10 أشهر، قومي بتقليل مرات استخدامي للرضاعات وقدمي لي كوبًا بدلاً من ذلك.

عند بلوغ عام ميلادي الأول، عندما يحين وقت الذهاب إلى الفراش، قدمي لي كوبًا من الماء ووجبة خفيفة بدلاً من الرضاعة.

قد يكون وقتي المفضل عندما أحصل على الرضاعة قبل النوم. ويمنع هذا مرحلة الانتقال من الرضاعة إلى الكوب. إليك في ما يلي بعض الأشياء التي يجب محاولتها بدلاً من الرضاعة. قد أشعر بالارتياح عند:

- النوم مع لعبتي أو غطائي المفضل، إذا كان عمري أكبر من 12 شهرًا فقط.
- قراءة قصة لي.
- تشغيل موسيقى أو الغناء. أحب ذلك عندما تقومي بالغناء لي.
- تدليك ظهري يهدوء.
- هزهزتي أو حملي.



الاستمرار في الرضاعة الطبيعية.

إذا كنتِ تقومين بإرضاعي رضاعة طبيعية، فاستمر في ذلك! أنا أحب هذا الوقت الخاص الذي نكون فيه معًا.