

متى تتوقفين عن إعطاء طفلك زجاجة الحليب؟

مع بلوغ الطفل عامه الأول، ينصح أطباء الأطفال الأمهات بوقف اعطائهم الحليب عن طريق زجاجة الحليب، وتعويده على شرب الحليب بالكوب مثل الكبار. إليك هذه الإرشادات التي تساعدك في هذه المهمة:

- إذا كان طفلك معتاداً على استهلاك 3 زجاجات من الحليب يوميا، استبدلي الزجاجة الصباحية بكوب من الحليب، وشرحي له أهمية تناول الحليب بالكوب وكيف أنه سيبدو كبيراً وقادراً على التحكم به. مدة هذه الخطوة اسبوع واحد.
- في الاسبوع الثاني، استغني عن زجاجة الحليب الثانية وقدمي الحليب لطفلك بكوب على مائدة الطعام، وفي الأسبوع الثالث عودي لطفلك على شرب الحصة الثالثة عند العشاء قبل الخلود الى النوم.
- خلال فترة الانتقال هذه من الزجاجة الى الكوب، استعملي الأكواب المخصصة للأطفال التي ينسكب منها الحليب بصعوبة.
- في حال استمر طفلك بالسؤال عن زجاجة الحليب، قدّمي له الحليب و الماء بالكوب، والأهم ما في الأمر هو أن تتخلّصي من زجاجات الحليب لديك ولا تدعيها تقع تحت أنظار طفلك.