

# متى تتوقفين عن إعطاء طفلك زجاجة الحليب؟

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

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