

Drinks for babies and young children: Arabic

المشروبات للرضع والأطفال الصغار



NHS
SCOTLAND



Public Health
Scotland



حليب الثدي هو أفضل مشروب لرضيعة

الأطفال الذين يرضعون طبيعيًا لا يحتاجون إلى أي مشروبات أخرى في أول 6 شهور. حليب الثدي أو الحليب الصناعي للرضع يجب أن يكون المشروب الأساسي أثناء العام الأول من أعمارهم.

استمرّي في استخدام حليب الثدي أو الحليب الصناعي للرضع كمشروب أساسي عندما تפטّمين رضيعك. إذا احتاج الرضيع إلى مشروب بجانب الحليب، فيجب إعطاؤهم ماء صنبور مغليًا (حتى عمر 6 أشهر).

الزمي العناية الفائقة عند إعداد الحليب الصناعي للأطفال واتبعي إرشادات الشركة المصنّعة. النصيحة الحالية من وكالة المعايير الغذائية هي إعداد زجاجة واحدة من الحليب الصناعي السريع للأطفال في المرة الواحدة. بوسع زائرتك الصحية إسداء النصح في هذا الشأن.

يمكنك أيضًا استخدام المياه المعبأة، ولكن حصراً إذا احتوت على الصوديوم (يُكتب أحياناً باسم Na) بمقدار أقل من 200 مجم لكل لتر. يلزم أيضًا غلي المياه المعبأة قبل تحضير الرضعة.



الحليب الصناعي القائم على الصويا يحتوي على سكريات، ما قد يسبب تسوس الأسنان. الحليب الصناعي القائم على الصويا وحليب المتابعة بأنواعه يجب تقديمهما فقط إذا تلقيت نصيحة من الطبيب(ة) أو زائرتك الصحية بذلك.

اختيار مشروبات خالية من السكر لرضيعك سوف:

- يُكسبه عادات صحية مدى الحياة
- يساعد في الوقاية من التسوس في الأسنان الأولى
- يُحسّن صحة رضيعك وتغذيته في العموم
- يحافظ على المظهر الجميل لابتسامة رضيعك.



أكواب الشرب الحر: خطوة للأمام لرضيعك

- قدّمي كوب شرب حرًا في عمر 6 أشهر.
- تسمح أكواب الشرب الحر للماء بالتنقيط عند قلب الكوب رأسًا على عقب. تُقدّم هذه الأكواب بالمجان من زائرتك الصحية كجزء من برنامج Childsmile.
- الأكواب المانعة للانسكاب (ذات الصمام) تشجع رضيعك على الشفط بدلاً من الرشف ويلزم تجنبها. حركة الشفط يمكن أن تؤدي إلى مشكلات في النطق بطريقة غير مباشرة.
- المشروبات المأخوذة من زجاجة يُرجح أكثر أن تؤدي إلى مشكلات الأسنان لأن السائل يميل إلى البقاء في الفم أطول من بقاءه لو تم رشفه من كوب.
- استهدف في ألا يشرب رضيعك إلا من كوب (وأيلا يستخدم الزجاجات بعد ذلك) بحلول عيد ميلاده الأول.





- تجنبني تمامًا إعطاء المشروبات السكرية في زجاجات أو أكواب ذات صمامات لأن هذا قد يسبب تسوسًا للأسنان سريعًا جدًا.
- تجنبني تمامًا إعطاء رضيعك مشروبات سكرية كآخر شيء من الليل أو أثناء الليل إذا استيقظ. الأوقات الخطيرة الأخرى لتقديم المشروبات السكرية فيها هي بين الوجبات، وفي عربة الأطفال أو مقعد السيارة، أو كطريقة لتهديء الرضيع.
- تجنبني تمامًا ترك رضيعك بمفرده مع كوب أو زجاجة، سواء أثناء النهار أو حينما يكون في السرير، فقد يعرضه للاختناق.



**الماء هو أفضل مشروب بين
الوجبات للرضع والأطفال
الدارجين العطشانيين.**

نصيحة بشأن المشروبات الأخرى

الماء

بعد عمر 6 أشهر، الماء هو أفضل مشروب لإرواء العطش بين الوجبات. استخدم ماء الصنبور (بدلاً من المعبأ). لا تقدمي إلا ماء الصنبور المغلي بعد تبريده للأطفال الأصغر من 6 أشهر عند الحاجة. اطلبي النصيحة من زائرتك الصحية.



الحليب البقري

بدءًا من عمر 12 شهرًا، يمكنك بدء تقديم حليب بقري كامل الدسم كمشروب أساسي. الحليب يحتوي على الكالسيوم، وهو ضروري للعظام القوية. الحليب بنصف الدسم مناسب للأطفال الصغار الأكبر من سنتين، ما داموا يأكلون نظامًا غذائيًا متنوعًا.



عصير الفواكه الطازجة المخفف (جزء واحد من العصير مقابل جزء واحد من الماء، أو ماء أكثر حسب الضرورة)

يمكن تقديم هذا من عمر 6 أشهر، في أوقات الوجبات فقط. عصير الفواكه الطازجة المخفف مصدر جيد لفيتامين ج ويُفضّل تقديمه مع الإفطار أو مع وجبة رئيسية للمساعدة في امتصاص الحديد. تجنبي تمامًا تقديم هذا المشروب بين الوجبات لأن عصير الفواكه الطازجة حمضية ويمكن أن تسبب تآكل أسنان رضيعك. تذكري - تجنبي تمامًا تقديم العصير في زجاجة رضاعة.



المشروبات غير المستحسنة

✗ مشروبات الأطفال الرُّضْع

أغلبها (حتى تلك التي تحمل كلمة "عضوي" أو "صحي") يحتوي على السكر، ما قد يسبب تسوس الأسنان.

✗ المياه المُنكَّهة

أغلب المياه المُنكَّهة تحتوي على مُحليات اصطناعية ولهذا يجب ألا تُقدَّم للرُّضْع أو الأطفال الدارجين. الكثير من هذه المشروبات يحتوي أيضًا على السكر الذي قد يسبب تسوس الأسنان. هذه المشروبات أيضًا عضوية ويمكنها أن تسبب تآكل أسنان رضيعك.

✗ الحليب المُنكَّه، ومخفوقات الحليب والعصائر القائمة على الحليب

تحتوي هذه على السكريات وقد تسبب تسوس الأسنان. تجنبي هذه المشروبات تمامًا بين الوجبات أو كآخر شيء ليلاً.

✗ العصير والمشروبات الغازية المخففة

هذه تحتوي على السكريات والمُحليات الاصطناعية. لا يُستحسن أن تقدمي هذه المشروبات للرُّضْع أو الأطفال الدارجين. وإذا قدَّمت عصيرًا مخفَّفًا، فتذكري أن تقدميه مخفَّفًا بشدة وفي أوقات الوجبات فقط.

✗ الشاي، وشاي الأعشاب والقهوة (حتى غير المُحلاة)

هذه مشروبات غير مناسبة للرُّضْع أو الأطفال الصغار. هذه المشروبات تؤثر في طريقة امتصاص طفلك للحديد من طعامه.

الحليب العادي وماء
الصنبور هما آمن
المشروبات للأسنان



اقرئي الملصقات - ابثي عن السكريات!

تحققي من الملصق وانتبهي للسكريات المخفية. السكريات الأساسية الواجب البحث عنها هي: **الغلوكوز، وشراب الغلوكوز، والفركتوز، وعصير فواكه مركز، والسكر، والسكر، والدكستروز، والعسل، والسكر المحول، والمالتوز، والنشا المتحلل.** إذا رأيت هذه العناصر على الملصق، فحاولي تجنب هذه المشروبات لأنها قد تسبب تسوس الأسنان.

الكثير من المنتجات الغذائية الحاملة لملصق "صحي"، أو "منخفض السكريات"، أو "بدون إضافة سكر" أو "عشبي" ربما تظل تحتوي على السكر.

يُضفدّة أو يلصدا لك تترازي لأسا، قيفضافإات مولعلمة
ربزيا www.childsmile.nhs.scot

Public Health Scotland هي هيئة عامة وطنية اسكتلندية تهدف إلى تحسين صحة الشعب الاسكتلندي ووقايته وزيادة عافيته.

© Public Health Scotland 2023

OGL

تم ترخيص إعادة استخدام هذا الدليل بموجب الإصدار الثالث من الترخيص الحكومي المفتوح (Open Government Licence v3.0).

لمزيد من المعلومات، يمكن زيارة www.publichealthscotland.scot/ogl

www.publichealthscotland.scot

المكونات
ماء (غلوكوز، شراب الفركتوز) (من القمح والذرة، وعصير كشمش أسود من عصير مركز (6%)، سكر، فيتامين ج، حمض الستريك.

بيانات التغذية

القيم المعتادة	لكل 100 جم
الطاقة	219 كيلو جول/ 51/ سُعر حراري
بروتين	كمية ضئيلة
كربوهيدرات	12.6 جم
السكريات منه	12.1 جم
دهون	صفر
المشبعة منها	صفر
ألياف	صفر
صوديوم	كمية ضئيلة
فيتامين ج 24 مجم (40% من المقررات الغذائية اليومية). كل حصة 288 مل توفر 115% من المقررات الغذائية اليومية من فيتامين ج.	



لغة بريل
للمكفوفين



طباعة كبيرة



صغ مسموعة



لغة الإشارة
البريطانية



صغ سهلة
القراءة



ترجمات

الترجمات والتنسيقات الأخرى متوفرة عند الطلب على:

psh.otherformats@psh.scot

0131 314 5300

