



نصائح بشأن الشرب والتبول

للأطفال في سن ما قبل المدرسة

01 مقدمة

خلال المرحلة العمرية قبل المدرسة (من سن 3 إلى 6 سنوات) يتم تعليم الأطفال الأسس السليمة لعادات الشرب الصحية واستخدام المراحيض بشكل صحي. في هذا المنشور نقدم لك نصائح لمساعدة طفلك في هذا الأمر.



02 نصائح بشأن الشرب

ما الكمية التي يجب أن يشربها الطفل؟

- يجب أن يشرب الأطفال في سن ما قبل المدرسة لترًا واحدًا يوميًا.
- بالنسبة للأطفال بدءًا من سن 6 سنوات تكون الكمية 1.5 لتر يوميًا.
- يحتاج طفلك أحيانًا إلى شرب المزيد: في حالة الطقس الحار، أو عندما يمارس الرياضة، أو عند اللعب بشكل مكثف، أو في حالة الإصابة بالحمى أو الإسهال أو القيء.

ما الذي ينبغي أن يشربه طفلك؟

الماء

- الماء هو أفضل ما يسد العطش وهو الشراب المثالي للشرب بين الوجبات.
- يمكنك إضافة نكهة للماء بوضع شريحة ليمون فيه أو شراب خال من السكر.

الحليب

- يحتوي الحليب على عناصر غذائية مهمة لنمو وتطور الطفل.
- اجعل طفلك يشرب نصف لتر من الحليب كل يوم، ولكن يفضل ألا يشرب الحليب بعد الساعة 4 عصرًا.

المشروبات الساخنة

- الأفضل هو الحساء (الذي تعده بنفسك) أو المرق (لكن ليس بعد الساعة 4 عصرًا) أو شاي الأعشاب.
- الشاي العادي غير مناسب للأطفال.

عصير الفواكه

- قم بإعداد عصير الفاكهة دون تحليته
- قدم لطفلك كوبًا واحدًا كحد أقصى من عصير الفاكهة يوميًا عند تناول الوجبة.

المشروبات الغازية، عصير الفواكه المحلى، حليب الشوكولاتة أو حليب بالفواكه

هذه المشروبات غير مناسبة للشرب اليومي. قدمها لطفلك فقط في المناسبات الخاصة.

مشروبات غير مناسبة للأطفال

- المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والكولا
- المشروبات التي تحتوي على الشاي مثل الشاي العادي والشاي المثلج
- المشروبات الكحولية

03 جدول الشرب

	<p>الإفطار</p> 
	<p>بين الإفطار والغداء</p>
	<p>وجبة الغداء</p> 
	<p>بين الغداء والعشاء</p>
	<p>وجبة العشاء</p> 



= 100 مل



= 300 مل



04 نصائح بشأن التبول

الرغبة في التبول

- دع طفلك يتبول إذا كانت لديه رغبة في التبول.
- اسمح لطفلك بتأجيل التبول فقط إذا لم يكن هناك خيار آخر على الإطلاق.
- لا تجعل طفلك يتبول إذا لم تكن لديه رغبة في التبول.

وضعية التبول

- وضعية الجلوس (الصبيان أيضًا)
- مع استخدام دعامة القدمين (مقعد)
- استخدم قطعة تصغير فتحة المراض، بحيث يتم دعم أرداف طفلك بشكل كافٍ على مقعد المراض.
- إنزال السروال إلى الكاحلين
- إبقاء الظهر في وضعية منتصبه
- وضع اليدين على الفخذين
- لا تجعل طفلك في وضعية غير مستقرة فوق المراض



التبول

- التبول = الاسترخاء
- لا تجعل طفلك يدفع البول أو يضغط

مسح المرحاض

- الاتجاه: من الأمام إلى الخلف (من فتحة التبول إلى فتحة التهوية)



- اصنع "قفازًا" من ورق التواليت لطفلك حتى لا تتسخ يده عند المسح.



النظافة والتعقيم

يجب غسل اليدين بعد الذهاب إلى المرحاض في كل مرة

العيادة الخارجية للمسالك البولية

المدخل 71, الطريق 710
رقم الهاتف +32 9(0) 332 22 76
poli.urologie@uzgent.be
www.uzgent.be/urologie

تم إعداد هذا المنشور للاستخدام داخل مستشفى غنت الجامعي (UZ Gent) فقط لجميع حقوق الطبع والنشر محفوظة. لا يجوز نسخ أي جزء من هذا المنشور، أو تخزينه في قاعدة بيانات آلية، أو نشره في أي شكل أو بأي وسيلة، دون الحصول على إذن كتابي مسبق من مستشفى غنت الجامعي (UZ Gent).

مستشفى غنت الجامعي (UZ Gent)
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
رقم الهاتف +32 9(0) 332 22 11 | البريد الإلكتروني info@uzgent.be

تابعنا على

