

الرضاعة الطبيعية وتغذية الرضيع:
هكذا تبقى أسنان الأطفال بصحة جيدةسلامة الأسنان لطفلك:
عناية جيدة من البداية

هكذا يمكنكم التواصل معنا:

Gesundheitsamt

Zahnärztlicher Dienst

Hindenburgstraße 29

45127 Essen

Telefon +49 201 88-53427

zahn@gesundheitsamt.essen.de

www.essen.de/zahngesundheit-schwangerschaft**Impressum****Herausgeberin**

Stadt Essen

Nordis - Agentur für Kommunikation

Foto Titelseite

Kondoros Eva Katalin / Getty Images

Druck

Interner Service und

Personalverwaltung

Stand

Januar 2026 - arabisch

- حليب الأم هو أفضل تغذية لطفلك، والرضاعة الطبيعية هي أفضل وقاية من تشوهات الأسنان والفكين.
- في حال عدم الرضاعة الطبيعية، استخدم زجاجات ذات فوهة عريضة. لا توسع ثقب المحقنة ولا تترك الزجاجاة بيد الرضيع.
- في أول ستة أشهر من الحياة، يكفي حليب الأم أو حليب الأطفال المدعوم بشكل كامل.
- الرضع بدءاً من ستة أشهر يحتاجون فقط في حالات الطقس الحار أو الحمى إلى كمية إضافية من السوائل - يمكن تقديم كميات صغيرة من الماء من كوب. الزجاجاة ليست ضرورية.
- المص المستمر لزجاجاة رضاعة تحتوي على سائل سكري، وبشكل رئيسي ليلاً، يؤدي مع نقص العناية بالأسنان إلى التآكل التسوّسي للأسنان اللبنية. وهذا يرافقه أحياناً ألم شديد في الأسنان.

العناية بالفم جزء من العناية بالجسم لدى طفلك منذ البداية.

عندما يولد طفلك، افحص فمه بانتظام. اعطه مبركراً على العناية بالفم من خلال تمسيد قحّة فكّه الخالية من الأسنان بيديك.

اسمح لطفلك باللعب بفرشاة الأسنان حتى قبل ظهور أول سن. بمجرد ان يظهر أول سن لبني يتم تنظيفه بلطف من جميع الجهات بفرشاة أسنان الأطفال الناعمة.

معلومات إضافية، تجدها تحت:
www.gesund-ins-leben.de/kariesvorsorge-mit-fluorid

ابتسامة طفلك ستكون مكافأتك دوماً.

لماذا تكون المتابعة لدى طبيب الأسنان مهمة

STADT
ESSEN

Gesundheitsamt

نتيجة فحص أسنان الأم

توصيتنا: أحضر هذه النشرة معك في زيارتك القادمة عند طبيب الأسنان واترك للعيادة ملء الأقسام التالية:

في الثلث الأول من الحمل

- ☐ صحي / معافى طبيعياً
- ☐ طبقة البلاك / التهاب اللثة
- ☐ بحاجة إلى علاج

ملاحظات / العلاجات المنفذة

التاريخ / الختم

في الثلث الثالث من الحمل

- ☐ صحي / معافى طبيعياً
- ☐ طبقة البلاك / التهاب اللثة
- ☐ بحاجة إلى علاج

ملاحظات / العلاجات المنفذة

التاريخ / الختم

لماذا تعتبر العناية بالأسنان خلال الحمل مهمة؟

تؤدي التغيرات الهرمونية أثناء الحمل إلى أن تكون الحوامل أكثر عُرضة لالتهاب اللثة. تُظهر الدراسات أن الحوامل المصابات بالتهاب اللثة لديهن مخاطر أعلى للولادة المبكرة أو الإجهاض. لذلك من المهم بشكل خاص ان تعتني بنطاق اللثة والفجوات بين الأسنان بشكل شديد. كما ينبغي عليك ان تلتزمي ليس فقط بجميع مواعيد الرعاية الأولية لدى طبيبة أو طبيب النساء، بل خلال فترة حملك أيضًا بزيارة طبية أو طبيب الأسنان على الأقل مرتين. فالأسنان الصحية للوالدين تقلل من خطر التسوس لدى الأطفال.

فتطور أسنان طفلك يبدأ بالفعل أثناء الحمل:

في الأسبوع السادس من الحمل (SSW)، يبدأ تشكيل أسنان الحليب، وتقريباً من الأسبوع ١٤ حتى ١٦ من الحمل يبدأ نضج مينا السن.

