

# الأسئلة الشائعة المتداولة بشأن التغذية البديلة لطفلك

**سؤال: ما هي أفضل طريقة لتغذية طفلي بزجاجة الإرضاع؟**

الإجابة: اغسلي يديك قبل إرضاع طفلك. أمسك الطفل في وضع مريح ومستقيم. انظري إلى أعين طفلك - فالرضاعة هي وقت التواصل والارتباط بينكما.

**سؤال: ما هي كمية التغذية البديلة التي يتعين إرضاع طفلي وكم مرة؟**

الإجابة: يتناول الأطفال حديثي الولادة عدة أونصات في المرة. فهم بحاجة إلى تناول كميات صغيرة غالبًا طوال النهار والليل لأن معدتهم لا تتحمل كميات كبيرة من السوائل. وتتغير الكمية التي يتناولها الأطفال بنموهم ويبدأون بتناول الأطعمة الصلبة. فيما يلي دليل تغذية الأطفال:

من الولادة وحتى شهر واحد	من 15 إلى 27 أونصة يوميًا
من شهرين إلى 3 أشهر	من 25 إلى 37 أونصة يوميًا
من 4 أشهر إلى 5 أشهر	من 32 إلى 42 أونصة يوميًا
من 6 أشهر إلى 8 أشهر	من 21 إلى 30 أونصة يوميًا
من 9 أشهر إلى 12 شهرًا	من 24 إلى 33 أونصة يوميًا

تختلف أوقات الإطعام من طفل لآخر. لا يحتاج أيضًا الأطفال الذين تتم رضاعتهم طبيعيًا للكثير من التغذية البديلة. راجعي نمط رضاعة طفلك من خلال اختصاصي تغذية برنامج النساء والأطفال والرضع (WIC) أو طبيب أو ممرض.

**سؤال: كيف يمكنني أن أعرف أن طفلي قد شبع؟**

الإجابة: قد يبتعد طفلك عن زجاجة الإرضاع أو يقلق فمه أو ينام.

**سؤال: هل أحتاج إلى تدفئة زجاجة الإرضاع؟**

الإجابة: بعض الأطفال لا يمانعون الشرب من زجاجات باردة. إذا اخترتي إعطاء طفلك زجاجة إرضاع دافئة، عليك بتدفئة الزجاجة في وعاء من المياه الساخنة أو تحت مياه جارئة ساخنة. عليك بهز الزجاجة أو تحريكها بلطف، ثم اختبري بضع قطرات على معصمك للتأكد من أنه ليس شديد السخونة. لا تستخدم الميكروويف، حيث أن الميكروويف قد يخلق مناطق ساخنة في زجاجة الإرضاع يمكن أن تحرق فم طفلك.

**سؤال: متى ينبغي علي أن أجعل طفلي يتجشأ؟**

الإجابة: يختلف الأمر من طفل لآخر. ينبغي عليك أن تجعل طفلك يتجشأ وسط الرضاعة أو بعد كل أونصة وبعد انتهاء الرضاعة. التجشؤ يجعل الطفل يشعر بمزيد من الراحة بإخراج الهواء من معدته.

**سؤال: هل ينبغي علي إعطاء المياه لطفلي؟**

الإجابة: ينصح ألا يتناول الأطفال تحت 6 أشهر المياه. قد يحتاج الأطفال الأكبر عمرًا تناول القليل من المياه في مواقف معينة مثل ارتفاع درجة حرارة الطقس. في حال مرض الطفل، اسألي طبيبك قبل تقديم المياه له.

**سؤال: هل ينبغي وضع أي شيء في الزجاجة بجانب لبن الثدي أو اللبن البديل؟**

الإجابة: يجب وضع لبن الثدي أو اللبن البديل فقط في الزجاجة. يجب تعليم الأطفال الأكبر الذين يتناولون العصائر شرب العصير من الكوب. إذا كنت تعطين طفلك حليب الثدي المسحوب بالمضخة والحليب البديل، فمن الأفضل عدم مزجهما معًا في نفس الزجاجة. قدمي لبن الثدي أولاً ثم لبن البديل إذا نفذ ما لديك من الحليب المسحوب.

**سؤال: ما نوع الحلمة التي ينبغي علي استخدامها؟**

الإجابة: ينبغي أن يبدأ الأطفال حديثي الولادة بحلمة ذات فتحة واحدة ثم يزداد عدد الفتحات مع نموهم عندما يصبحون أكبر وتكون قوة سحب أقوى. تجنبي قطع حلمة زجاجة الإرضاع أو تكبيرها أو إضافة فتحات إضافية. فهذه الأنواع من الحلمات والمغذيات يمكن أن تسبب الاختناق والتغذية المفرطة وزيادة ابتلاع الهواء، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى حدوث غازات أو مغص.

**سؤال: حتى أي عمر يمكن أن يستعمل طفلي زجاجة الإرضاع؟**

الإجابة: يمكنك البدء في منح طفلك رشقات من حليب الثدي المسحوب أو اللبن البديل قرابة عمر 6 أشهر. يوصي برنامج النساء والأطفال والرضع (WIC) بأن يشرب طفلك غالبًا من كوب عند إتمامه 12 شهرًا ويتخلّى عن زجاجات الإرضاع تمامًا عند إكماله 14 شهرًا.

**سلامة اللبن البديل المركز وتخزينه وإعداده:**

- اغسلي يديك دومًا واغسلي أعلى العبوة قبل تحضير اللبن البديل.
- عليك بهز العبوة جيدًا قبل الفتح.
- استخدم زجاجات وحلمات وحاويات مزج وأواني نظيفة.
- قبل تحضير اللبن البديل، افتحي مياه الصنبور لمدة دقيقة إلى دقيقتين أو حتى تصبح باردة الملمس. لا تستخدم مطلقًا المياه الساخنة من الصنبور.
- حتى يبلغ طفلك 4 أشهر، عليك بغلي مياه الصنبور أو مياه الينابيع لمدة دقيقة واحدة بعد وصول المياه لدرجة الغليان. عليك بترك المياه تبرد قبل الاستخدام.
- ضعي الحليب البديل المركز البديل في حاوية نظيفة؛ حاوية زجاجية على سبيل المثال.
- املي العبوة الفارغة إلى النهاية بالمياه ثم أضيفي لبن البديل إلى نفس الحاوية.
- قومي بتحريك تركيبة لبن البديل.
- اسكيبي لبن البديل في زجاجات، أو اتركه في حاوية مغطاة وضعها في الثلاجة حتى تكون جاهزة للاستخدام.

**عبوة واحدة (13 أونصة) من الحليب البديل المركز**

**+ عبوة واحدة (13 أونصة) من المياه**

**= 26 أونصة من الحليب البديل الجاهز**

- ضعي الحليب البديل الجاهز في الثلاجة لمدة 24 ساعة.
- ضعي الحاويات المفتوحة التي تحتوي على الحليب البديل المركز المركزة في الثلاجة لمدة تصل إلى 48 ساعة.
- ضعي فقط كمية الحليب البديل التي يتناولها طفلك عادةً في زجاجة الإرضاع. بعد الرضاعة، تخلصي من الكمية المتبقية. تجنبي تخزين الكمية المتبقية أو إعادة استخدامها!

# سلامة مسحوق اللبن البديل وتخزينه وإعداده

# التغذية البديلة

## الأساسيات

### التحضير:

1. عليك بتخزين المغرفة، الموجودة في العبوة، في مكان منعزل عن المسحوق. نظفي المغرفة بالمياه الساخنة بعد كل استخدام.
2. يجب أن يكون المسحوق موضوعاً في المغرفة أو الكوب بطريقة غير مكسدة.  
لا تقومي بتكديس المسحوق. سيؤدي ذلك إلى زيادة تركيز تركيبة اللبن البديل. استخدم فقط مقياس مغرفة ممثلةة.  
لا تستخدم نصف مغرفة في القياس.
3. عليك بقياس كمية المياه ومسحوق اللبن اللازمين. أضيفي دوماً المسحوق إلى المياه. اخلطيهما جيداً.

أونصتان من المياه + مغرفة مسحوق

= أونصتان من الحليب البديل الجاهز

4 أونصات من المياه + مغرفتين من المسحوق

= 4 أونصات من الحليب البديل الجاهز

6 أونصات من المياه + 3 مغارف من المسحوق

= 6 أونصات من الحليب البديل الجاهز

في حال مزج كمية كبيرة من اللبن البديل في حاوية:

29 أونصة من المياه + كوب من المسحوق

= 32 أونصات من الحليب البديل الجاهز

عليك دوماً بتغطية اللبن البديل ووضعها في الثلاجة ليكون جاهزاً للاستخدام.

إذا وصف الطبيب لك اللبن بديل خاصة، تأكدي من اتباع التعليمات الخاصة المذكورة على العبوة.

## 1-800-WIC-1007

mass.gov/wic

@MassWIC



تحتزم هذه المؤسسة مبدأ المساواة في تقديم الخدمات والفرص.

مراجع رقم 2/2016-278

### السلامة:

- اغسلي يديك دوماً واغسلي أعلى العبوة قبل تحضير اللبن البديل.
- استخدمي زجاجات وحوايات مزج وأواني نظيفة.
- قبل تحضير اللبن البديل، افتحي مياه الصنبور لمدة دقيقة إلى دقيقتين أو حتى تصبح باردة الملمس. لا تستخدم مطلقاً المياه الساخنة من الصنبور.
- وفقاً لـ CDC\*، فإن مسحوق اللبن البديل غير معقمة وينبغي تحضيرها باستخدام مياه مغلية حتى يصل طفلك إلى عمر 4 شهور:
  - عليك بتسخين المياه إلى درجة الغليان لمدة دقيقة إلى دقيقتين
  - اترك المياه لتبرد بما يكفي بحيث لا تتعرضي للأذى أثناء تحضير اللبن البديل (لا تترك المياه أكثر من 10 دقائق في حاوية مفتوحة)
  - امزجي مسحوق اللبن البديل كما هو مشار إليه باستخدام هذه المياه الساخنة
- عليك بتبريد زجاجات الإرضاع بوضعها تحت مياه الصنبور أو في حوض ثلج للتأكد من أنها ليست ساخنة جداً على الطفل بحيث يمكنه الرضاعة منها
- تحقق دوماً من درجة حرارة اللبن على معصمك قبل الإرضاع

### التخزين:

- ضعي الحليب البديل الجاهز في الثلاجة لمدة تصل إلى 24 ساعة.
- ضعي فقط كمية الحليب البديل التي يتناولها طفلك عادةً في زجاجة الإرضاع. بعد الإطعام، تخلصي من الكمية المتبقية. تجنبي تخزين الكمية المتبقية أو إعادة استخدامها!
- يتعين استخدام مسحوق اللبن البديل في غضون شهر واحد من الفتح وقبل انتهاء تاريخ الصلاحية.
- ملاحظة: إذا كنت تستخدمين مياه الينابيع أو مياه الآبار الخاصة بك، اسألي طبيبك عن مكملات الفلوريد.

مراكز مراقبة الأمراض والوقاية

(Centers for Disease Control and Prevention)