

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 الرضاعة أو يغلق شفثيه أو يغفو.

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 بهيئة 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 أساعد طفلي على التجشؤ؟

الإجابة: يختلف الأمر من طفل لآخر. ينبغي عليك مساعدة طفلك على التجشؤ في منتصف الرضاعة أو بعد كل أونصة من الحليب (قراءة 30 مل)، وبعد انتهاء الرضاعة. التجشؤ يجعل الطفل يشعر بمزيد من الراحة بإخراج فقاعات الهواء من معدته.

سؤال: ماذا عن الماء؟

الإجابة: يعتبر ماء الصنبور الخيار الأفضل لإعداد حليب الأطفال. إذا كنت تستخدمين مياه الينابيع أو مياه بئر خاص بك، فيجب أن تسأل طبيبك حول مكملات الفلورايد. لا ينبغي إعطاء مياه الشرب للرضع دون الستة أشهر. قد يحتاج الأطفال الأكبر سنًا إلى الماء في بعض الحالات المعينة، مثل الطقس الحار. اسأل طبيبك إذا كان لديك أسئلة أخرى.

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. إذا كنت ترضعين طفلك بلبن الثدي واللبن البديل، فمن الأفضل عدم دمجهما معًا في نفس الزجاجة. قدمي لبن الثدي أولاً ثم لبن البديل إذا نفذ ما لديك من اللبن المشفوط.

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 ويتخلى عن زجاجات الإرضاع تمامًا عند إكماله 14 شهرًا.

سلامة، وإعداد، وتخزين حليب الأطفال المركز:

- يجب دائمًا غسل اليدين وغسل السطح الأعلى للعلبة قبل تحضير حليب الأطفال.
- يجب رج العلبه جيدًا قبل فتحها.
- يجب استخدام زجاجات وحلمات وأوعية خلط وأواني نظيفة.
- قبل الشروع في تحضير حليب الأطفال، قومي بفتح الصنبور لمدة دقيقة إلى دقيقتين أو حتى يصبح الماء بارد الملمس. لا تستخدمى أبدا الماء الساخن من الصنبور.
- 1. ابدئي بغلي الماء (ماء الصنبور أو المياه المعبأة أو مياه البئر) لمدة دقيقة واحدة من الغليان الكامل. يجب بعد ذلك ترك الماء حتى يبرد إلى درجة حرارة الغرفة.
- 2. قومي بصب حليب الأطفال المركز في وعاء زجاجي أو معدني نظيف.
- 3. املئي العلبه الفارغة إلى الأعلى بالماء ثم أضيفيه إلى نفس الوعاء.

4. قومي بتحريك حليب الأطفال.

5. قومي بصب حليب الأطفال المخلوط في زجاجات الرضاعة، أو قومي بتركه في وعاء مغطى. يجب بعد ذلك تخزينه في الثلاجة لاستخدامه في وقت لاحق.

6. يجب دائمًا التحقق من درجة حرارة حليب الأطفال الجاهز على معصمك قبل إطعام طفلك. إذا كانت درجة الحرارة لا تزال ساخنة الملمس للغاية، قومي بتبريد الزجاجة بوضعها تحت ماء الصنبور البارد الجاري.

علبة واحدة (13 أونصة أو 385 مل) من حليب الأطفال المركز

+ علبة واحدة (13 أونصة) من المياه

= 26 أونصة (770 مل) من حليب الأطفال الجاهز للاستهلاك

- يمكن تخزين حليب الأطفال الجاهز للاستهلاك في الثلاجة لمدة تصل إلى 24 ساعة.
- يمكن تخزين علب حليب الأطفال المركز المفتوحة في الثلاجة لمدة تصل إلى 48 ساعة.
- قومي فقط بوضع كمية حليب الأطفال التي عادة ما يقوم طفلك بشربها في زجاجة الرضاعة. يجب التخلص من بقايا حليب الأطفال بعد كل رضاعة. لا تقومي بتخزينها أو إعادة استعمالها!

السلامة والإعداد:

- يجب دائما غسل اليدين وغسل السطح الأعلى للعلبة قبل تحضير حليب الأطفال.
- يجب استخدام زجاجات وحلمات وأوعية خلط وأواني نظيفة.
- قبل الشروع في تحضير حليب الأطفال، قومي بفتح الصنبور لمدة دقيقة إلى دقيقتين أو حتى يصبح الماء بارد الملمس. لا تستخدمي أبدا الماء الساخن من الصنبور.
- 1. ابدئي بغلي الماء (ماء الصنبور أو المياه المعبأة أو مياه البئر) لمدة دقيقة واحدة من الغليان الكامل. يجب بعد ذلك ترك الماء حتى يبرد إلى درجة حرارة الغرفة.
- 2. قومي بقياس حجم الماء المغلي البارد (انظر معلومات السلامة أعلاه) ومسحوق الحليب اللازمين. يجب دائما إضافة الماء إلى الزجاجاة أولا، ثم إضافة المسحوق. قومي بمزجه جيدا.
- 3. يجب دائما التحقق من درجة حرارة حليب الأطفال الجاهز على معصمك قبل إطعام طفلك. إذا كانت درجة الحرارة لا تزال ساخنة الملمس للغاية، قومي بتبريد الزجاجاة بوضعها تحت ماء الصنبور البارد الجاري.

أونصتان من الماء + ملعقة من مسحوق الحليب

= أونصتان من حليب الأطفال الجاهز للاستهلاك

4 أونصات من الماء + ملعقتان من مسحوق الحليب

= 4 أونصات من حليب الأطفال الجاهز للاستهلاك

6 أونصات من الماء + 3 ملاعق من مسحوق الحليب

= 6 أونصات من حليب الأطفال الجاهز للاستهلاك

في حال مزج كمية كبيرة من حليب الأطفال في وعاء:

29 أونصة من الماء + 1 كوب من مسحوق الحليب

= 32 أونصة من حليب الأطفال الجاهز للاستهلاك

عليك القيام دوماً بتغطية حليب الأطفال ووضعه في الثلاجة لاستخدامه في وقت لاحق. إذا وصف طبيبك نوعا خاصا من حليب الأطفال، تأكدي من اتباع التعليمات الخاصة الموصوفة على العلبة.

اعتبارات خاصة:

- إذا كان طفلك دون سن 3 أشهر، أو ولد قبل الأوان، أو كان لديه نظام مناعي ضعيف، فقد ترغيبين في اتخاذ احتياطات إضافية عند إعداد حليب الرضع لأنه ليس معقما. المرجو التحدث إلى أخصائي التغذية في (WIC) أو الطبيب الخاص بك قصد الحصول على المزيد من المعلومات، أو زيارة الموقع الإلكتروني <https://www.cdc.gov/cronobacter/>

التخزين:

- عليك بتخزين ملعقة الغرفة الموجودة في العلبة في مكان منعزل عن المسحوق. نظفي هذه الملعقة بالماء الساخن بعد كل استخدام.
- يجب وضع المسحوق في الملعقة أو الكوب بطريقة غير مكدسة. لا تقومي بتكديس المسحوق لأن ذلك سيؤدي إلى زيادة تركيز حليب الأطفال بشكل مفرط. استخدمي فقط مقياس معلقة ممتلئة. لا تستخدمي نصف معلقة في القياس.
- يمكن تخزين حليب الأطفال الجاهز للاستهلاك في الثلاجة لمدة تصل إلى 24 ساعة.
- قومي فقط بوضع كمية حليب الأطفال التي عادة ما يقوم طفلك بشربها في زجاجة الرضاعة. يجب التخلص من بقايا حليب الأطفال بعد كل رضاعة. لا تقومي بتخزينها أو إعادة استعمالها!
- ينبغي استخدام مسحوق حليب الأطفال في غضون شهر واحد على الأكثر بعد فتح العلبة، وقبل تاريخ انتهاء الصلاحية.

1-800-942-1007

mass.gov/wic

f i t p @MassWIC



توفر هذه المؤسسة فرص عمل على أساس مبدأ تكافؤ الفرص.

مراجعة رقم 4/2021، 278

