

أساسيات الرضاعة بالحليب الصناعي

معلومات عن السلامة والتحضير
والتخزين لإرضاع طفلك

ما كمية الحليب الصناعي التي يحتاجها طفلك؟

إليك دليل إرشادات بناءً على عُمر طفلك:

العمر	الكمية
من صفر إلى 1 شهر	15-27 أونصة/اليوم
من شهرين إلى 3 أشهر	25-37 أونصة/اليوم
من 4 إلى 5 أشهر	32-42 أونصة/اليوم
من 6 إلى 8 أشهر	21-30 أونصة/اليوم
من 9 إلى 12 شهرًا	24-33 أونصة/اليوم

نصائح لإرضاع طفلك

- انتبهي لإشارات طفلك عندما يشعر بالجوع أو الشبع.
 - عندما يشعر طفلك بالجوع، قد يقوم بتقريب يديه من فمه أو يكون أكثر يقظة أو نشاطًا أو يمص يديه أو يلعب شفتيه أو يفتح فمه ويغلقه.
 - عندما يشعر طفلك بالشبع، قد يتعد عن الزجاجة، يطبق شفتيه أو يستسلم للنوم. في هذه الحالة، أوقفي الرضاعة، حتى لو لم تفرغ الزجاجة.
- يحتاج حديثو الولادة إلى رضعات صغيرة متكررة خلال النهار والليل لأن معدتهم لا تستطيع استيعاب كميات كبيرة من السوائل. تتغير الكمية التي يرضعها الأطفال مع تقدمهم في العمر.
- ينبغي أن يبدأ حديثو الولادة بحلمة ذات ثقب واحد ثم التدرج إلى ثقب أكثر مع تقدم الطفل في العمر وتطور قوة المص لديه. يمكن أن يتسبب قطع أو تكبير أو إضافة ثقب في حدوث اختناق أو إفراط في التغذية أو إفراط في ابتلاع الهواء، مما قد يسبب غازات أو مغص.
- احلمي طفلك بالقرب منك أثناء الرضاعة. لا تتركي أبدًا الزجاجة متكئة في فم الرضيع أو تضعيه في الفراش مع زجاجة الرضاعة.
- احلمي طفلك في وضع مستقيم واحرصي على إمالة الزجاجة بزواوية خفيفة بحيث لا يخرج السائل إلا عندما يمص طفلك. يسمح له هذا الوضع بالتحكم بشكل أفضل في الكمية التي يشربها.
- اجعلي طفلك يتجشأ في منتصف الرضاعة أو بعد كل أونصة من الرضاعة، ومرة أخرى عند انتهاء الرضاعة. يمكن أن يساعد التجشؤ في تقليل البصاق ويجعل طفلك أكثر راحة بفضل إخراج الهواء من معدته.



برنامج التغذية التكميلي الخاص بالنساء والرضع والأطفال (WIC) برنامج تكميلي ويمكن ألا يوفر الكمية الكاملة من الحليب الصناعي التي يحتاجها طفلك في كل مرحلة من مراحل حياته. بالنسبة للأطفال الذين لا يرضعون رضاعة طبيعية، يُعد حليب الأطفال الصناعي أفضل مصدر للتغذية في السنة الأولى من العمر. عند تحضير حليب الأطفال الصناعي، لا تضيفي أبدًا ماءً أكثر من الموصى به، لأن ذلك قد يضر بطفلك. إذا كنت غير قادرة على الحصول على ما يكفي من الحليب الصناعي، تحدّثي إلى طاقم برنامج التغذية التكميلي الخاص بالنساء والرضع والأطفال (WIC) أو مقدم رعايتك الصحية حول الموارد الأخرى التي يمكن أن تساعدك.

www.mass.gov/wic

MassWIC@    

هذه المؤسسة مقدم خدمات قائم على تكافؤ الفرص.

نموذج 278 Arabic



استخدام وتخزين حليب الأطفال الرضع بأمان

- استخدم حليب الأطفال المحضر في غضون ساعة واحدة من بدء الرضاعة وفي غضون ساعتين من التحضير.
- إذا لم تبدئي في استخدام حليب الأطفال المحضر في غضون ساعتين، احفظي الزجاجات في الثلاجة على الفور واستخدميها في غضون 24 ساعة.
- تخلصي من الحليب المتبقي في زجاجة الرضاعة بعد إرضاع طفلك. لا تضعيه في الثلاجة لحفظه لوقت لاحق؛ فقد يتسبب مزيج الحليب الصناعي ولعاب طفلك في نشوء البكتيريا.



تعليمات الحليب الصناعي المسحوق

1. استخدم الكمية المحددة من الماء والحليب الصناعي الواردة في التعليمات المكتوبة على عبوة حليب الأطفال. قيسي دائماً الماء أولاً ثم أضيفي مسحوق الحليب الصناعي. على سبيل المثال:
 - 2 أونصة ماء + 1 مغرفة مسحوق = 2 أونصة من الحليب الصناعي المحضر
 - 4 أونصة ماء + 2 مغرفة مسحوق = 4 أونصة من الحليب الصناعي المحضر
 - 6 أونصة ماء + 3 مغارف مسحوق = 6 أونصة من الحليب الصناعي المحضرفي حالة خلط كمية كبيرة في وعاء:
 - 29 أونصة ماء + 1 كوب مسحوق = 32 أونصة من الحليب الصناعي المحضر
2. حرّكي حليب الأطفال في زجاجة الرضاعة لخلطه. لا تُقلّبي بملعقة.
 3. غطيه دائماً وضعيه في الثلاجة إلى أن يحين وقت استخدامه.

تعليمات الحليب الصناعي المركز

1. لفتح علب الحليب الصناعي المركز استخدمي فتاحة علب نظيفة. اسكي الحليب الصناعي المركز في وعاء نظيف.
2. املئي العبوة الفارغة حتى أعلاها بالماء البارد وأضيفيها إلى نفس الوعاء وحركي جيداً. على سبيل المثال:
 - 1 علب (13 أونصة) حليب صناعي مركز + 1 علب (13 أونصة) ماء = 26 أونصة حليب صناعي محضر
3. اسكي الحليب الصناعي المخروط في زجاجات أو اتركه في وعاء مغطى واحفظيه في الثلاجة إلى أن يصير جاهزاً للاستخدام وأرضعي الطفل في غضون 24 ساعة.
4. يمكن تخزين الحليب الصناعي غير المخروط في علب مغطاة في الثلاجة وينبغي التخلص منه بعد 48 ساعة.

تعليمات استخدام الحليب الصناعي المتخصص

بالنسبة للألبان الصناعية المتخصصة، اتبعي التعليمات التي يقدمها لك مقدم رعايتك الصحية.

قبل تحضير حليب الأطفال الرضع، اتبعي الخطوات التالية:

1. تأكدي من أن الحليب الصناعي غير منتهي الصلاحية وأن العبوة في حالة جيدة. (بدون انبعاثات أو أطراف منتفخة أو بقع صدئة). اشطفي أغطية العلب قبل فتحها.
2. نظفي منضدة المطبخ واغسلي يديك بالصابون والماء الدافئ. استخدم زجاجة وحلمة نظيفتين.
3. استخدم الماء من مصدر آمن لخلطه مع الحليب الصناعي. عادةً ما يكون ماء الصنبور البارد آمناً ولكن اتصلي بدائرة الصحة المحلية إذا لم تكوني متأكدة. لا تستخدم أبداً ماء الصنبور الساخن لتحضير حليب الأطفال.
4. اتبعي دائماً التعليمات واستخدمي الكمية الصحيحة من الماء عند تحضير الحليب الصناعي. يمكن أن يكون استخدام الكثير أو القليل من الماء ضاراً ويصيب طفلك بالمرض.
5. لا تسخني أبداً الحليب الصناعي المحضر أو حليب الأم في المايكرويف. يمكن أن يتسبب هذا في حدوث بقع ساخنة في الزجاجات وحرق فم طفلك. إذا كنت بحاجة إلى تدفئة زجاجة، ضعها تحت الماء الجاري الدافئ أو في وعاء من الماء الدافئ.
6. افصلي الزجاجات وأجزاء الزجاجات والحلمات واغسلها جيداً بعد كل استخدام في ماء ساخن وصابون في وعاء منفصل (وليس في الحوض). اشطفيها جيداً وجففيها في الهواء على منشفة نظيفة.

إذا كان طفلك أصغر من شهرين، أو ولد قبل الأوان، أو كان يعاني من ضعف في جهاز المناعة، استشيري مقدم الرعاية الصحية إذا كنت بحاجة إلى اتخاذ احتياطات إضافية بغلي الماء قبل تحضير حليب الأطفال المسحوق.

نصائح السلامة لاستخدام الماء المغلي

اغلي الماء واتركه يبرد في وعاء مفتوح لمدة 5 دقائق. ثم تابعي الخطوات الواردة تحت تعليمات الحليب الصناعي المسحوق. بعد تحضير الحليب الصناعي، سيكون ساخناً جداً لإرضاع طفلك. ضعي الغطاء على الزجاجات وبرديها تحت الماء البارد الجاري إلى أن تصل إلى درجة حرارة الجسم حتى لا تحرق فم طفلك. جربي دائماً الحليب الصناعي على ذراعك قبل إرضاع طفلك. ينبغي أن يكون دافئاً وليس ساخناً.

يُرجى زيارة www.cdc.gov/cronobacter/prevention للاطلاع على مزيد من المعلومات.

