ما كمية الحليب الصناعي التي يحتاجها طفاك؟

إليك دليل إرشادات بناءً على عُمر طفلك:

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



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 كنتِ غير قادرة على الحصول على ما يكفى 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.





نصائح لإرضاع طفلك

o عندما يشعر طفلك بالجوع، قد يقوم بتقريب يديه من فمه أو يكون أكثر يقظة أو نشاطًا

0 عندما يشعر طفلك بالشبع، قد يبتعد عن الزجاجة، يطبق شفتيه أو يستسلم للنوم. في

• 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

• ينبغي أن يبدأ حديثو الولادة بحلمة ذات ثقب واحد ثم التدرج إلى ثقوب أكثر مع تقدم

في حدوث اختناق أو إفراط في التغذية أو إفراط في ابتلاع الهواء، مما قد يسبب

• احملي طفاك في وضع مستقيم واحرصي على إمالة الزجاجة بزاوية خفيفة بحيث لا

الطفل في العمر وتطور قوة المص لديه. يمكن أن يتسبب قطع أو تكبير أو إضافة ثقوب

• احملي طفلكِ بالقرب منكِ أثناء الرضاعة. لا تتركي أبدًا الزجاجة متكئة في فم الرضيع أو

يخرج السائل إلا عندما يمص طفلك. يسمح له هذا الوضع بالتحكم بشكل أفضل في الكمية

• اجعلى طفاكِ 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

• انتبهي لإشارات طفاك عندما يشعر بالجوع أو الشبع.

غازات أو مغص.

تضعيه في الفراش مع زجاجة الرضاعة.

بفضل إخراج الهواء من معدته.

أو يمص يديه أو يلعق شفتيه أو يفتح فمه ويغلقه.

هذه الحالة، أوقفي الرضاعة، حتى لو لم تفرغ الزجاجة.



أساسيات الرضاعة بالحليب الصناعي

معلومات عن السلامة والتحضير والتخزين لإرضاع طفلكِ



www.mass.gov/wic



هذه المؤسسة مقدم خدمات قائم على تكافؤ الفرص.

قبل تحضير حليب الأطفال الرضع، اتبعي الخطوات التالية:

- 1. تأكدي من أن الحليب الصناعي غير منتهي الصلاحية وأن العبوة في حالة جيدة. (بدون انبعاجات أو أطراف منتفخة أو بقع صدئة). اشطفي أغطية العلب قبل فتحها.
 - 2. نظفي منضدة المطبخ واغسلي يديك بالصابون والماء الدافئ. استخدمي زجاجة
- 3. استخدمي الماء من مصدر آمن لخلطه مع الحليب الصناعي. عادةً ما يكون ماء الصنبور البارد آمنًا ولكن اتصلى بدائرة الصحة المحلية إذا لم تكوني متأكدة. لا تستخدمي أبداً ماء الصنبور الساخن لتحضير حليب الأطفال.
 - 4. اتبعي دائمًا التعليمات واستخدمي الكمية الصحيحة من الماء عند تحضير الحليب الصناعي. يمكن أن يكون استخدام الكثير أو القليل من الماء ضارًا ويصيب طفلك
 - 5. لا تسخني أبدًا الحليب الصناعي المحضر أو حليب الأم في المايكرويف. يمكن أن يتسبب هذا في حدوث بقع ساخنة في الزجاجة وحرق فم طفلك. إذا كنتِ بحاجة إلى تدفئة زجاجة، ضعيها تحت الماء الجاري الدافئ أو في وعاء من الماء الدافئ.
- 6. افصلي الزجاجات وأجزاء الزجاجة والحلمات واغسليها جيدًا 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 يعانى من ضعف في جهاز المناعة، استشيري مقدم الرعاية الصحية إذا كنت بحاجة إلى اتخاذ احتياطات إضافية بغلى الماء قبل تحضير حليب الأطفال المسحوق.

نصائح السلامة لاستخدام الماء المغلي

اغلى الماء واتركيه يبرد في وعاء مفتوح لمدة 5 دقائق. ثم تابعي الخطوات الواردة تحت تعليمات الحليب الصناعي المسحوق. بعد تحضير الحليب الصناعي، سيكون ساخنًا جدًا لإرضاع طفلك. ضعي الغطاء على الزجاجة وبرديها تحت الماء البارد الجاري إلى أن تصل إلى درجة حرارة الجسم حتى لا تحرقي فم طفلك. جربي دائمًا الحليب الصناعي على ذراعك قبل إرضاع طفلك. ينبغي أن يكون دافئًا وليس ساخنًا.

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



تعليمات الحليب الصناعي المسحوق

- 1. استخدمي الكمية المحددة من الماء والحليب الصناعي الواردة في التعليمات المكتوبة على عبوة حليب الأطفال. قيسي دائمًا الماء أولاً ثم أضيفي مسحوق الحليب الصناعي. على سبيل المثال:
 - 2 أونصة ماء + 1 مغرفة مسحوق = 2 أونصة من الحليب الصناعي المحضّر
 - 4 أونصة ماء + 2 مغرفة مسحوق = 4 أونصة من الحليب الصناعي المحضر
- 6 أونصة ماء + 3 مغارف مسحوق = 6 أونصة من الحليب الصناعي المحضر في 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 دائمًا وضعيه في الثلاجة إلى أن يحين وقت استخدامه.

تعليمات الحليب الصناعي المركّز

- 1. لفتح علب الحليب الصناعي المركّز استخدمي فتاحة علب نظيفة. اسكبي الحليب الصناعي المركّز في وعاء نظيف.
- 2. املئي العلبة الفارغة حتى أعلاها بالماء البارد وأضيفيها إلى نفس الوعاء وحركى جيدًا. على سبيل المثال:
 - 1 علبة (13 أونصة) حليب صناعي مركز + 1 علبة (13 أونصة) ماء = 26 أونصة حليب صناعي محضر
- 3. اسكبي الحليب الصناعي المخلوط في زجاجات أو اتركيه في وعاء مغطى واحفظيه في الثلاجة إلى أن يصير جاهزًا للاستخدام وأرضعي الطفل في غضون 24 ساعة.
- 4. يمكن تخزين الحليب الصناعي غير المخلوط في علبة مغطاة في الثلاجة وينبغي التخلص منه بعد 48 ساعة.

تعليمات استخدام الحليب الصناعي المتخصص

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



استخدام وتخزين حليب الأطفال

• استخدمي حليب الأطفال المحضر في غضون ساعة واحدة من بدء الرضاعة

• إذا لم تبدئي في استخدام حليب الأطفال المحضر في غضون ساعتين، احفظي

• تخلصي من الحليب المتبقي في زجاجة الرضاعة بعد إرضاع طفلك. لا تضعيه

في الثلاجة لحفظه لوقت لاحق؛ فقد يتسبب مزيج الحليب الصناعي ولعاب

الزجاجة في الثلاجة على الفور واستخدميها في غضون 24 ساعة.

وفي غضون ساعتين من التحضير.

طفلك في نشوء البكتيريا.

الرضع بأمان

