

الحليب الصناعي



حليب الأم هو الغذاء الأمثل للرضيع.

ونصح الأمهات بالتركيز على إرضاع أطفالهن من الثدي في الأشهر الستة الأولى (٢٦ أسبوع) من حياة الطفل لأن حليب الأم يوفر كل المواد المغذية اللازمة للرضيع.

كما ننصح بالبدء بفطم الرضيع عند بلوغه سن الستة أشهر.

ونصح عند فطم الرضيع بالاستمرار بالرضاعة الطبيعية (بالإضافة إلى الحليب الصناعي أو بدونه) بعد تجاوزه سن الستة أشهر.

كما يرجى طلب الارشاد من المسؤول الصحي الزائر أو من طبيبك إذا لم يكن بإمكانك اتباع هذه النصائح، أو لم ترغبى باتباعها.

رضاعة الثدي هي أفضل بداية صحية لحياة طفلك. قد يسبب استعمال الحليب الصناعي صعوبات في الرضاعة الطبيعية إذا تزامنا.

قد تواجهين صعوبة في استئناف رضاعة الثدي بعد التوقف عنها. اعتني بنفسك عن طريق اتباع حمية غذائية صحية.

يمكنك استشارة القابلة، أو المسؤول الصحي الزائر، أو الطبيب العام (GP) للحصول على مزيد من المعلومات بخصوص إرضاع طفلك.

photography: Indira Flack

© Crown copyright 2004
Produced by the Department of Health

The text of this document may be reproduced without formal permission or charge for personal or in-house use.

www.breastfeeding.nhs.uk

تساعدك المعلومات الواردة في هذه
النشرة على اتباع طريقة صحية وآمنة
لإرضاع طفلك باستعمال الحليب الصناعي.

يمكن اتباع التعليمات الواردة بخصوص التنظيف والتعقيم في حال كنت
ترضعين طفلك بالحليب الصناعي، أو باستعمال حليب الثدي الذي تم
ضخه (شفطه).



يجب تعقيم كل المعدات التي يتم استعمالها لإرضاع
الطفل، وتقلل عملية التعقيم من إمكان تعرض طفلك
للمرض والإسهال.

التعقيم باستعمال الماء البارد

اتبعي تعليمات المصنِّع.

بدلي محلول التعقيم كل ٢٤ ساعة.

اغصري معدات الرضاعة في محلول التعقيم لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل.

تأكدي من عدم بقاء أي فقاعات هواء في الرضاعة (زجاجة الحليب) عند وضعها في محلول التعقيم.

استعملي الغطاء لغمر الأدوات تماما بالسائل.



التعقيم بالبخار

اتبعي تعليمات المصنِّع.

تأكدي من أن فتحة الرضاعة (زجاجة الحليب) والمصاصة تواجهها قاع جهاز التعقيم (أن يكونا باتجاه الأسفل).

يجب إعادة تعقيم أي أدوات لم يتم استعمالها مباشرة.

كيف يتم التعقيم

التنظيف والغسل

نظفي الرضاعة (زجاجة الحليب) والمصاصة (الحلمة) بالصابون والماء الساخن حالما تنتهي عملية الرضاعة باستعمال فرشاة خاصة بالزجاجات، ثم تخلصي من كل آثار الصابون بغسلها بالماء.



تحضير الرضعة

إذا كنت تستعملين جهاز تعقيم يعمل بالماء البارد فتأكدي من عدم بقاء أي آثار لسائل التعقيم على الرضاعة (زجاجة الحليب) أو المصاصة عن طريق هزها، أو عن طريق غسلها بماء تم غليه وتبريده.



نظفي المكان الذي سيتم استعماله قبل البدء في تحضير الرضعة.

ضعي الرضاعة (زجاجة الحليب) بوضع الوقوف على سطح نظيف.

ضعي المصاصة وغطاء الرضاعة داخل غطاء جهاز التعقيم بعد قلبه، وتجنبي وضعها على السطح الذي يتم تحضير الوجبة عليه.



غسل اليدين مهم جداً.



عند تحضير الرضعة

استعملي ماء جديداً من الصنبور (الحنفية)
لماء الغلاية. دعي الماء يبرد بعد اتمام
عملية الغلي.

دائماً ضعي الماء المغلي بعد تبريده في
الرّضاعة (الزجاجة) أولاً.



املأِي الملعقة (المغرفة) بالحليب الجاف ثم سوِّي مستوى الحليب أفقياً بدون ضغطه، واستعملي ملعقة واحدة لكل أونصة من الماء (ما يعادل ٣٠ ملل).



تأكدي دائماً من أن مستوى الماء صحيح واتبعي تعليمات المصنع.

ضعي المصاصة على
الرضاعة (زجاجة الحليب)
بمسكها من طرفها ثم
تثبيتها باستعمال الحلقة
على الرضاعة.



ضعي الغطاء على
المصاصة وهزي الرضاعة
حتى يذوب الحليب.

إذا أردت تجهيز أكثر من
رضعة واحدة في الوقت
نفسه فينصح باستعمال
عدد من الرضاعات
(زجاجات الحليب).



تجنبي تحضير الحليب في
إبريق لهذا الغرض.

احفظي الزجاجات الجاهزة
في أبرد قسم في البراد
بحرارة 0 مئوية.



لا تحفظيها أكثر من ٢٤
ساعة.



أضيفي الحليب الجاف إلى الماء. إن استعمال كمية من الحليب
الجاف أكثر مما ينصح به قد يسبب الإمساك لطفلك.

ارضاع طفلك



ضعي الزجاجة في ماء ساخن إذا رغبت بتسخين الحليب.

إن تسخين الحليب في المايكروويف عملية خطيرة لأن درجة حرارة الحليب تستمر بالارتفاع بعد إخراجها من المايكروويف.

اختبري درجة حرارة الحليب بوضع بعض القطرات منه على معصمك من الداخل.

حاولي ابقاء المصاصة مليئة طوال الوقت عند ارضاع الطفل كي لا يمتص الطفل أي هواء.

تخلصي من أي حليب فائض.