

إرضاع حليب صناعي آمن



عزيري الوالد/الوالدة حديثي العهد:

نشكرك على إتاحة الفرصة لنا لأن نكون جزءًا من أيامك الأولى مع رضيعك. تركز مهمتنا على أن نقدم لك معلومات جيدة ونمنحك الدعم حتى تتمكن من تحقيق أهدافك في تربية الأطفال. يتضمن هذا الكتيب معلومات حول مخاطر إرضاع الحليب الصناعي. وإذا قررت إرضاع طفلك الحليب الصناعي، فسيعطيك هذا الكتيب المعلومات التي تحتاج إليها للقيام بذلك بأمان.

مع خالص الشكر،
فريق الرعاية الصحية المختص بك

1. مخاطر الحليب الصناعي

الرضاعة الطبيعية هي الطريقة الأكثر أمانًا والأكثر صحة لإرضاع الطفل. قد يكون من الصعب عليك معرفة كيفية إرضاع طفلك بالرضاعة الطبيعية، ولكن يتواجد موظفونا هنا لمساعدتك.

وقبل اتخاذ القرار بإعطاء طفلك الحليب الصناعي أم لا، يجب عليك معرفة المخاطر الرئيسية:

- الحليب الصناعي ليس معقمًا. قد تمثل البكتيريا الموجودة أحيانًا في التركيبة خطرًا على الأطفال. إذا اخترت استخدام الحليب الصناعي، فاتبعي الخطوات الموجودة في هذا الكتيب لتقليل خطر الإصابة بالعدوى.
- الأطفال المبتسرون، والأطفال المرضى والأطفال الذين تقل أعمارهم عن ثلاثة أشهر هم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى نتيجة تلقي الحليب الصناعي.



2. تحضير زجاجة الحليب

لتحضير زجاجة الحليب بشكل صحيح:

• اغسلي يديك بالصابون والماء الدافئ.

• طهري المكان الذي تقومي بتحضير زجاجة الحليب فيه.

• عممي مستلزمات التغذية الخاصة بك على الأقل مرة واحدة يوميًا، للقيام بذلك استخدم معقم لزجاجات الحليب أو غسالة صحن (إذا كانت الزجاجة آمنة في غسالة الصحن)، أو ضعها في الماء المغلي لمدة خمس دقائق. يعد هذا الأمر مهمًا بشكل خاص إذا كان طفلك أصغر من ثلاثة أشهر أو مبتسرًا أو يعاني ضعفًا في الجهاز المناعي.

• اتركي مستلزمات التغذية لتبرد قبل استخدامها.

• استخدم فرشاة الزجاجة لغسل زجاجة الحليب والحلمة بالمياه والصابون بين كل رضعة وأخرى.



3. خط الحليب الصناعي

• تحقق من العبوة للتأكد من أن تاريخ انتهاء الصلاحية لم ينته. يمكنك التحقق من معلومات استرداد الحليب الصناعي عن طريق الرابط الإلكتروني [foodsafety.gov/recalls](https://www.foodsafety.gov/recalls).

• اقرأ التعليمات الموجودة على عبوة الحليب الصناعي لمعرفة كمية المياه والتركيبية (المسحوق أو المحلول المركز) التي يجب إضافتها.

• استخدم القياس لاستخدام ما يكفي من مياه الصنبور الباردة لكمية الحليب الصناعي التي تخططين لتجهيزها.

• اغلي المياه لمدة دقيقة واحدة ودعيها تبرد لمدة لا تزيد عن 30 دقيقة. يجب ألا تكون المياه أكثر برودة من 158 درجة فهرنهايت (70 درجة مئوية) لقتل البكتيريا في الحليب الصناعي.

• صُبي الكمية الصحيحة من الماء المغلي والمبرد في زجاجة الحليب المعقمة. تذكر أن تضيفي دائمًا الحليب الصناعي (المسحوق أو المحلول المركز) بعد إضافة المياه.



4. تبريد الحليب الصناعي



- تحققي من درجة الحرارة عن طريق تقطير بعض من الحليب الصناعي على الجانب الداخلي لمعصمك. يجب أن يكون الحليب الصناعي دافئاً وليس ساخناً.
- وإذا كان دافئاً جداً، فأمسكي زجاجة الحليب - في وجود الغطاء - أسفل مياه الصنبور البارد لتبريد الحليب الصناعي. كما يمكنك وضع زجاجة الحليب في وعاء من الماء المثلج.
- عندما يكون الحليب الصناعي في درجة الحرارة المناسبة، جففي الجزء الخارجي من زجاجة الحليب.
- يمكن الاحتفاظ بالحليب الصناعي الذي تم إعداده في درجة حرارة الغرفة لمدة ساعتين. إذا بدأت الرضاعة، فاستخدمي الحليب الصناعي وتخلصي منه في خلال ساعة واحدة.

- إذا كنتِ تستخدمين المحلول المركز، فقمي برج العبوة قبل فتحها. أضيفي الكمية الصحيحة من الحليب الصناعي (المسحوق أو المحلول المركز) إلى القارورة. إذ يمكن أن يضر استخدام كمية أقل أو أكثر من اللازم من الحليب الصناعي بطفلكِ.
- ضعي الحلمة والحلقة والغطاء على زجاجة الحليب. قومي برج الزجاجة لخلط الحليب الصناعي جيداً.

لا تستخدم الميكروويف أبداً في إعداد الحليب الصناعي أو تسخينه. يعمل الميكروويف على تسخين الحليب الصناعي بشكل غير متساو. وقد يسبب هذا "بقعة ساخنة"، والتي يمكن أن تحرق فم الطفل.

5. إعداد وتخزين الحليب الصناعي لاستخدامه في وقت لاحق

- إذا وجب عليك إعداد الرضعات مقدماً، فاحفظي زجاجات الحليب في الثلاجة على الفور. يجب أن تكون درجة حرارة الثلاجة بين 35 و40 درجة فهرنهايت (بين 1.66 و4.44 درجات مئوية).
- تخلصي من أي حليب صناعي مبرد لم يتم استخدامه في خلال 24 ساعة.
- أعيدي تسخين الحليب الصناعي في خلال 15 دقيقة من إخراجة من الثلاجة.
- لإعادة تسخينه، ضعي زجاجة الحليب في كوب من المياه الدافئة وقومي برجها للتأكد من تسخين الحليب الصناعي بشكل متساوٍ.
- تخلصي من أي حليب صناعي مُستخدم في خلال ساعتين من إخراجة من الثلاجة.
- اتبعي الإرشادات الموجودة على العبوة لتخزين الحليب الصناعي غير المستخدم.

6. الإرضاع من زجاجة الحليب

- ضمي طفلك إليك، وانظري في عينيه، واستمري في النظر إليه. حيث تُعد الرضاعة فرصة للتواصل مع طفلك.
- احلمي طفلك بحيث يكون رأسه أعلى من صدره. وهذا يسمح للطفل بالبلع بأمان.
- اتبعي إشارات طفلك. قد يرغب طفلك في الشرب ببطء أو بسرعة.
- دعي طفلك يتوقف عن الرضاعة في كثير من الأحيان. حيث من الطبيعي أن يأخذ فترات راحة أثناء الوجبة.
- احرصي على تجشؤ الطفل أثناء الرضاعة وبعدها.
- عندما يشبع طفلك، قد يشيح برأسه بعيداً أو ينام أو يتوقف عن الرضاعة. يجب احترام هذه العلامات. لا تجبري طفلك أبداً على تناول كامل زجاجة الحليب.

لا تسندي زجاجة حليب الطفل، أو تتركي الطفل وحده مع زجاجة الحليب، أو تتركي زجاجة الحليب في السرير أو المهده مع الطفل. فقد يؤدي هذا إلى اختناق الطفل أو التقيؤ أو إصابته بالتهابات الأذن أو تعفن الأسنان.

