



تغذية رضيعك بالحليب الصناعي

قبل أن تبدئي

Feeding Your Baby Formula Before You Start

يكون بعض الرضع أكثر عرضة للإصابة بالأمراض بسبب مسحوق الحليب ويجب إطعامهم الحليب الجاهز للتغذية أو السائل المركز. يشمل هؤلاء الرضع:

- الأطفال الذين ولدوا قبل أوانهم، قبل الأسبوع 37 من الحمل، وتقل أعمارهم عن شهرين
- الأطفال الذين كان وزنهم دون 2500 غرام عند الولادة وتقل أعمارهم عن شهرين
- الأطفال الذين لديهم جهاز مناعي ضعيف، أي أنهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض إذا تعرضوا للجراثيم.

بالنسبة للأطفال الأصحاء المولودين بعد اكتمال فترة الحمل البالغة 37 أسبوعًا أو أكثر، يمكن إطعامهم أي نوع من أنواع الحليب الصناعي الموجودة في المتاجر. إذا استخدمت مسحوق الحليب، حضريه بعناية. لمزيد من المعلومات، انظري [HealthLinkBC File #69b تغذية رضيعك بالحليب الصناعي: تحضير الحليب الصناعي وتخزينه بأمان](#). إذا لم تكوني متأكدة من نوع حليب الأطفال الذي عليك تقديمه لطفلك، ناقشي ذلك مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

ما الذي أحتاجه لتحضير الحليب الصناعي؟

لتحضير الحليب الصناعي وإطعامه لطفلك، ستحتاجين إلى الأشياء التالية:

- زجاجات، حلقات، حلمات، أقراص، أغطية
- ملاقط، ملاعق، أدوات خلط، فتاحة علب (إذا لزم الأمر)
- ميزان حرارة رقمي (لتحضير مسحوق الحليب فقط)
- قدر كبير مع غطاء أو غلاية لغلي الماء
- مياه صالحة للشرب

إذا لم يكن لديك مصدر آمن لمياه الشرب، استخدم الحليب الصناعي الجاهز للتغذية. يمكنك أيضًا تحضير السائل المركز أو مسحوق الحليب باستخدام المياه المعبأة في زجاجات مختومة لم يُنزع غطاؤها بعد. إذا لم تكوني متأكدة مما إذا كانت مياهك آمنة، تحقق من وحدة الصحة العامة المحلية.

حليب الأم هو الغذاء الوحيد الذي يحتاجه طفلك في الأشهر الستة الأولى من حياته. عندما يبدأ طفلك بتناول الأطعمة الصلبة، استمري في إرضاعه طبيعيًا إلى أن يبلغ عمره سنتين أو أكثر.

قد يعطي الوالدان الحليب الصناعي لرضيعهما لأسباب مختلفة. قد يُعطي الحليب الصناعي أيضًا لبعض الأطفال الذين يرضعون رضاعةً طبيعيةً. إذا كنتِ تواجهين مشكلة في إرضاع طفلك، اتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو بمرض الصحة العامة أو استشارية رضاعة. يمكنك أيضًا الاتصال بـ HealthLink BC على الرقم 1-8-1-1 للتحدث إلى ممرض مسجل أو اختصاصي تغذية مسجل.

ما الحليب الصناعي الذي يمكنني تقديمه لطفلي؟

قدمي لطفلك حليب رضع مشتري من المتجر (تجاري) ومصنوع من حليب البقر حتى يبلغ عمره 9 إلى 12 شهرًا. لا يُنصح باستخدام الحليب المصنوع من الصويا إلا للأطفال الذين يعانون من حالة طبية تسمى الغالاكتوسيميا أو وجود الغالاكتوز في الدم، أو للأطفال الذين لا يشربون الحليب لأسباب دينية أو ثقافية.

يمكنك شراء حليب الرضع الصناعي من معظم محلات البقالة والصيدليات. استخدم الحليب الصناعي قبل انتهاء تاريخ الصلاحية المذكور على العبوة. لا تستخدم أبدًا حليبًا صناعيًا من عبوة فيها انبعاث أو انتفاخ أو أضرار أخرى.

اتبعي الإرشادات على الملصق الموجود على العبوة عند تحضير الحليب الصناعي. اغسلي دائمًا يديك والمكان الذي ستعملين فيه جيدًا بالصابون والماء الدافئ قبل أن تبدئي بتحضير الحليب.

لا تقدي لطفلك حليب الأطفال المصنوع في المنزل أو حليب البقر أو حليب أي حيوانات أخرى. فهو ليس آمن ولا يمنح طفلك التغذية الكاملة التي يحتاجها ليكبر وينمو.

ما الأنواع المختلفة للحليب الصناعي؟

هناك 3 أنواع من الحليب الصناعي: جاهز للتغذية؛ وسائل مركز؛ ومسحوق.

إن كلاً من الحليب الجاهز للتغذية والوسائل المركز معقم (خالٍ من الجراثيم) حتى فتح العبوة، بينما الحليب الصناعي الذي يأتي في شكل مسحوق لا يكون معقمًا.

كيف يمكنني تنظيف زجاجات ومعدات طفلي للتأكد من أنها آمنة؟

اغسلي الزجاجات جيداً، ومن ثم نظّفي وعمّمي الزجاجات والمعدات المستخدمة لتحضير الحليب الصناعي. يعني التعقيم قتل أي جراثيم يمكن أن تسبب المرض لطفلك. غسالات الصحون لا تعقم. لمعرفة كيفية تعقيم المعدات، انظري [HealthLinkBC File #69b](#) تغذية رضيعك بالحليب الصناعي: تحضير الحليب الصناعي وتخزينه بأمان.

تهترئ الحلمات الاصطناعية بمرور الوقت. تخلصي من الحلمات المشققة أو اللزجة أو الممزقة. يكون الغلاف البلاستيكي الداخلي للزجاجة، والذي يستبدل بعد كل استعمال، معقماً جاهزاً للاستعمال. استخدمي غلافاً داخلياً جديداً كلما حضرت زجاجة لرضيعك. لا تغسلي الأغلفة البلاستيكية وتعيدي استخدامها.

كيف أُرضع طفلي من الزجاجة؟

- احضني طفلك أو احمله قريباً منك. يجب أن يكون رأس طفلك أعلى من جسمه. اسندي رأس طفلك ليسهل عليه البلع.
- دعي طفلك يقرر كمية الحليب التي يريد شربها. لا تستعجله أو تجبريه على إنهاء الزجاجة.
- امسكي الزجاجة بحيث تكون معظم الحلمة في فم الطفل.
- أميلي الزجاجة قليلاً فقط، بحيث تبقى أفقية تقريباً. سيسهل ذلك على طفلك التحكم في تدفق الحليب. لن يسبب وجود بعض الهواء في الحلمة مشكلة لطفلك.
- ربّتي بلطف لتساعدي طفلك على التجشؤ بعد الرضاعة. إذا كان لدى طفلك الكثير من الغازات، فقد يساعد تجشؤه بعد أن ينهي نصف الزجاجة على التخفيف منها.
- لا تستخدم مسنداً للزجاجة أو تضعي طفلك في السرير مع الزجاجة. قد يشرب طفلك أكثر أو أقل بكثير من حاجته وقد يسبب ذلك له الاختناق وتسوس الأسنان والتهابات الأذنين. لمزيد من المعلومات، انظري [HealthLinkBC File #19](#) العناية بأسنان رضيعك وطفلك الدارج.
- قد يحاول طفلك الإمساك بالزجاجة ولكنه لن يتمكن من شربها بنفسه إلا في أواخر عامه الأول. عندما يصبح طفلك قادراً على شرب زجاجة الحليب بنفسه، حاولي تقديم الحليب الصناعي له في كوب.

كم مرة يجب أن أقدم الحليب لطفلي؟

يشرب معظم الأطفال الحليب على الأقل 8 مرات خلال 24 ساعة في الأشهر القليلة الأولى من حياتهم. قد يختلف الوقت الذي يفصل بين الرضعات. من الطبيعي أن يشرب الرضع الحليب أثناء الليل. قد يشرب طفلك كميات مختلفة من الحليب في كل رضعة، وقد يتغير هذا من يوم لآخر. من المهم مراقبة علامات الجوع والشبع لدى طفلك.

قدّمي الحليب لطفلك عندما تلاحظي علامات الجوع المبكرة. سيُظهر لك طفلك أنه جائع من خلال القيام بأحد الأشياء التالية:

- يقرب يديه من فمه
- يفتح فمه، يتأهب أو يصدر صوت التصاق الشفتين
- يدبر رأسه نحو الشخص الذي يحمله، وغالباً ما يكون فمه مفتوحاً (يدعى ذلك اللقم)
- يحرك قبضة يده فوق صدره أو بطنه

ما كمية الحليب التي يجب أن أقدمها لطفلي؟

يختلف كل رضيع عن الآخر. في الأيام القليلة الأولى، تكون معدة طفلك صغيرة جداً. قد لا يحتاج طفلك إلا لكميات صغيرة من الحليب الصناعي في كل مرة تطعميه فيها. مع نموه، قد يشرب حليباً أكثر في كل مرة، كما يتباعد الوقت الذي يفصل بين الرضعات.

دعي طفلك يقرر كمية الحليب التي يريد أن يشربها في كل مرة. سيُظهر لك طفلك أنه قد شبع من خلال القيام بأحد الأشياء التالية:

- يعلق فمه
- يبطن مصّ الحليب أو يتوقف عنه
- يدبر رأسه بعيداً عن الزجاجة أو الشخص الذي يعطيه إياها
- يُظهر عدم اهتمام بشرب الحليب
- يغفو

توقفي عن إعطاء طفلك الحليب عندما يُظهر لك أنه قد شبع. قد يستمر طفلك بالقيام بحركات مصّ خفيفة بعد انتهائه من شرب الحليب. هذا سلوك طبيعي لدى الرضع.

بمجرد البدء بإطعام الحليب لطفلك، استخدمي الزجاجة خلال ساعتين. تخلصي مما تبقى من الحليب الصناعي بعد الانتهاء. لا تعيدي تسخين الحليب أثناء إطعامه لطفلك أو تُرجعي ما تبقى في الزجاجة إلى الثلاجة.

إذا بلّ طفلك 5 حفاضات أو أكثر يومياً (من 4 إلى 6 أيام بعد الولادة) وكان ينمو جيداً، فهو يحصل على كمية كافية من الحليب الصناعي. إذا كنت تشعرين بالقلق من أن رضيعك لا يتغذى كفاية، اتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

لمزيد من المعلومات

إذا كانت لديك أسئلة حول إطعام طفلك، اتصلي بالوحدة الصحية المحلية أو بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. يمكنك أيضاً الاتصال بالرقم 1-8-1 للتحدث إلى ممرض مسجّل أو اختصاصي تغذية مسجّل.

لمعرفة المزيد حول حليب الرضع الصناعي، انظري وزارة الصحة الكندية - حليب الرضع الصناعي www.canada.ca/en/health-canada/services/infant-care/infant-formula.html