



## إرضاع طفلك الحليب الصناعي تحضير الحليب الصناعي وتخزينه بأمان

### Feeding Your Baby Formula Safely Making and Storing Formula

4. اغسلي جميع أدوات الإطعام بالصابون والماء الساخن. استخدمى الفرشاة المخصصة للزجاجات لفرك الزجاجات والحلمات من الداخل. خصصي تلك الفرشاة لتنظيف الزجاجات والحلمات فقط.
5. اشطفي جميع القطع بالماء الساخن

#### للتعقيم:

1. ضعي المستلزمات النظيفة في قدر كبير
  2. املئي القدر بالماء حتى يغمر جميع القطع. لا تغطّي القدر
  3. سخني الماء لدرجة الغليان ومن ثم دعيه يغلي لمدة دقيقتين
  4. استخدمى ملقطاً معقماً لإخراج جميع القطع من القدر. إذا لم تستخدمى هذه القطع على الفور، دعيها تجف على منشفة ورقية أو قطعة قماش نظيفة. عندما تجف، قومي بتغطيتها وتخزينها في مكان نظيف. لا تلمسي الأجزاء الداخلية لأي قطعة ستلامس مع الحليب الصناعي.
- إذا كنت تستخدمين جهاز تعقيم منزلي، اتبعي تعليمات الجهة المصنّعة. غسالات الصحون لا تعقم.

#### كيف يمكنني تحضير الحليب الصناعي الجاهز للتغذية وتخزينه؟

- لا تضيفي الماء إلى الحليب الصناعي الجاهز للتغذية. اسكبي الكمية التي تعتقدين أن رضيعك سيشربها في زجاجة نظيفة ومعقمة.
- احفظي عبوات الحليب الصناعي غير المفتوحة الجاهز للتغذية في مكان بارد وجاف. احفظي عبوات الحليب الصناعي المفتوحة في الثلاجة. غطي العبوات المفتوحة بغطاء أو غلاف بلاستيكي. تخلصي من العبوات المفتوحة بعد 48 ساعة أو اتبعي التعليمات الموجودة على الملصق.

#### كيف يمكنني تحضير الحليب الصناعي السائل المركز وتخزينه؟

- اتبعي الخطوات التالية لتحضير الحليب الصناعي السائل المركز:
1. إغلي ماءً في إبريق كهربائي أو قدر على الموقد لمدة دقيقتين. إذا استخدمت إبريقاً، تأكدي من أنه لا يتوقف عن العمل من تلقاء نفسه بمجرد أن يبدأ الماء بالغليان.
  2. دعي الماء المغلي يبرد إلى درجة حرارة الغرفة قبل مزجه بالحليب الصناعي.
  3. قومي بقياس كمية الحليب الصناعي وخطها بعناية، متبعية الإرشادات الموجودة على الملصق. يذكر الملصق مقدار السائل المركز والماء الذي يجب استخدامه.

إن الحليب البشري (حليب الثدي) هو الغذاء الوحيد الذي يحتاجه رضيعك طيلة الأشهر الست الأولى من حياته. بعد مرور 6 أشهر، استمري في تقديم الحليب البشري، جنباً إلى جنب مع الأطعمة الصلبة، حتى يبلغ طفلك سنتين من العمر أو أكثر.

قد يعطي الوالدان الحليب الصناعي لرضيعهما لأسباب مختلفة. يوصى باستخدام الحليب الصناعي المشتق من حليب البقر والذي يُباع في المحلات لمعظم الأطفال الذين يُغذون بالحليب الصناعي. أعط رضيعك الحليب الصناعي المخصص للرضع حتى يصبح عمره ما بين 9 إلى 12 شهراً.

لا يُنصح باستخدام الحليب الصناعي المشتق من الصويا إلا للأطفال الذين يعانون من حالة طبية تسمى الغالاكتوسيميا (وجود الغالاكتوز في الدم)، أو للأطفال الذين لا يشربون الألبان لأسباب دينية أو ثقافية.

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

إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف حول إطعام رضيعك، يُرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك، أو ممرضة للصحة العامة أو مستشار روضة. يمكنك أيضاً الاتصال بـ HealthLink BC على الرقم 1-8-811 للتحدث إلى ممرض مسجل أو اختصاصي تغذية مسجل.

#### ما هي أنواع الحليب الصناعي المختلفة؟

هناك 3 أنواع من الحليب الصناعي الذي يُباع في المحلات: النوع الجاهز للتغذية؛ والسائل المُركّز؛ والمُجفف. إن كلاً من الحليب الجاهز للتغذية والسائل المركز مُعقم (خالٍ من الجراثيم) حتى فتح العبوة. بينما الحليب الصناعي المُجفف لا يكون مُعقماً. للتعرف على أي نوع من الحليب الصناعي ستقدمين، انظري الملف [HealthLinkBC File #69a](#) إرضاع طفلك الحليب الصناعي: قبل أن تبدئي.

#### كيف يمكنني تنظيف وتعقيم الزجاجات والأدوات التي استخدمها لتحضير الحليب الصناعي؟

في كل مرة تحضرين فيها الحليب الصناعي، يجب أن تغسلي وتعقمي الزجاجات والأدوات. التعقيم يعني قتل أي جراثيم يمكن أن تسبب المرض لرضيعك.

#### للتنظيف:

1. اجمعي أدوات الإطعام مثل الزجاجات وأكواب القياس والملاعق مع بعضها البعض
2. اغسلي يديك بالصابون والماء الدافئ. نشفي بمنشفة نظيفة.
3. اغسلي الحوض ومنطقة العمل بالصابون والماء الدافئ

## كيف يمكنني جعل الحليب الصناعي يبلغ درجة الحرارة المناسبة لتقديمه لطفلي؟

إذا حُضِرَ للتو، فإن الحليب الصناعي المجفف سيكون حارًا جدًا بحيث لا يمكن إطعامه لرضيعك. برّديه بوضع الزجاجات تحت الماء الجاري البارد أو في وعاء مملوء بالماء البارد ومكعبات الثلج.

يمكن إعطاء الحليب الصناعي المخزن في الثلاجة لرضيعك مباشرةً عند إخراجها من الثلاجة أو بعد تسخينه أولاً. سيدعك رضيعك تعرفين ماذا يفضل. دقّي الحليب عبر وضع الزجاجات في جهاز تدفئة الزجاجات أو في وعاء من الماء الساخن لمدة لا تزيد عن 15 دقيقة. احرصي على أن لا تبثّل حلقة الزجاجات والحلمة بماء الصنبور.

اختبري درجة حرارة الحليب عن طريق هز الزجاجات مرة أو مرتين وسكب بضع قطرات من الحليب على معصمك من الداخل. إذا كان الحليب دافئاً لكنه ليس ساخناً، يمكنك تقديمه لطفلك.

لا تسخني الحليب الصناعي في فرن الميكروويف. فالميكروويف يسخن الأغذية بشكل غير متساوٍ وينتج عنه نقاط ساخنة. قد تحرق نقاط الحليب الساخنة هذه فم رضيعك.

بمجرد البدء بتقديم الحليب لرضيعك، استخدمى الزجاجات خلال ساعتين. تخلصي مما تبقى من الحليب الصناعي بعد الانتهاء. لا تعيدي تسخين الحليب الصناعي أثناء تقديمه لرضيعك أو تُرجعي ما تبقى في الزجاجات إلى الثلاجة.

## كيف يمكنني إطعام طفلي عندما أكون خارج المنزل؟

إذا كنت تتوین البقاء خارجاً لمدة ساعتين أو أقل، ضعي الحليب الصناعي المحضّر في كيس معزول أو في مبرّد مع كيس ثلج. استخدمى الحليب الصناعي خلال ساعتين.

إذا كنت تتوین البقاء خارج المنزل لمدة تزيد عن ساعتين، فإن الخيار الأكثر أماناً هو أن تأخذي معك حليباً صناعياً جاهزاً للتغذية وغير مفتوح.

## لمزيد من المعلومات

للتعرّف عن المزيد حول إطعام الرضيع، فضلاً انظر: [أفضل فرصة للرضيع](#).

إذا حُضِرَت أكثر من زجاجة واحدة في ذات الوقت، اعلمي على تبريدهم بسرعة تحت الماء الجاري البارد أو في وعاء مملوء بالماء البارد ومكعبات الثلج. احفظيهم في الثلاجة واستخدمهم خلال 24 ساعة.

احفظي عبوات الحليب الصناعي السائل المركز غير المفتوحة في مكان بارد وجاف. احفظي عبوات الحليب الصناعي المفتوحة في الثلاجة. غطّي العبوات المفتوحة بغطاء أو غلاف بلاستيكي. تخلصي من العبوات المفتوحة بعد 48 ساعة أو اتبعي التعليمات الموجودة على الملصق.

## كيف يمكنني تحضير الحليب الصناعي المُجفف وتخزينه؟

الطريقة الأكثر أماناً لتحضير الحليب الصناعي المُجفف هي في اتباع الخطوات التالية:

1. اغل الماء في إبريق كهربائي أو قدر على الموقد لمدة دقيقتين. إذا استخدمت إبريقاً، تأكدي من أنه لن يتوقف عن العمل من تلقاء نفسه بمجرد أن يبدأ الماء بالغليان.

2. دعي الماء المغلي يبرد إلى درجة لا تقل عن 70 مئوية (158 فهرنهايت). لا يُعتبر الماء الذي تقل حرارته عن 70 مئوية (158 فهرنهايت) ساخناً بما يكفي لقتل الجراثيم المؤذية التي قد توجد في الحليب المُجفف. استخدمى ميزان حرارة رقمي للتحقق من درجة الحرارة.

3. اتبعي الإرشادات الموجودة على ملصق الحليب الصناعي المُجفف لمعرفة مقدار المسحوق والماء الذي يجب استخدامه وكيفية خلطهما معاً. يذكر الملصق مقدار الحليب الصناعي المُجفف والماء الذي يجب استخدامه.

4. برّدي الحليب الصناعي إلى درجة الحرارة المناسبة لإطعام رضيعك واستخدميه على الفور.

إذا حُضِرَت أكثر من زجاجة واحدة في ذات الوقت، برّدي الزجاجات بسرعة تحت الماء الجاري البارد أو في وعاء مملوء بالماء البارد ومكعبات الثلج. احفظيهم في الثلاجة واستخدمهم خلال 24 ساعة.

بالنسبة للرضع الأصحاء المولودين بعد اكتمال فترة الحمل، يمكنك استخدام الماء المغلي لمدة دقيقتين والمُبرّد إلى درجة حرارة الغرفة لتحضير حليب الأطفال المُجفف. استخدمى حليب الأطفال الصناعي مباشرة بعد تحضيره.

لا يُنصح باستخدام آلات تحضير حليب الأطفال لأن الماء قد لا يبقى محفوظاً في درجة حرارة آمنة.

احفظي عبوات الحليب الصناعي المُجفف غير المفتوحة في مكان بارد وجاف. بمجرد فتح عبوة الحليب المُجفف، خزّنها في مكان بارد وجاف بعد التأكد من إغلاق الغطاء بإحكام. لا تخزّنها في الثلاجة. بعد فتح العبوة، استخدمى الحليب المُجفف المتبقي في غضون شهر واحد، وقبل انتهاء تاريخ الصلاحية. اكتبي تاريخ فتح العبوة على غطائها مباشرة عند فتحها ليساعدك ذلك في التذكّر.

لكي تحفظي سلامة أي حليب صناعي للأطفال، يجب أن تكون درجة حرارة الثلاجة 4 مئوية (39 فهرنهايت) أو أبرد. إذا لم تكوني متأكدة، استخدمى ميزان الحرارة الخاص بالثلاجات.