



## تغذية رضيعك بالحليب الصناعي تحضير الحليب الصناعي وتخزينه بأمان Feeding Your Baby Formula Safely Making and Storing Formula

- 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.

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. إذا لم تكوني متأكدة من نوع حليب الأطفال الذي عليك تقديمه لطفلك، تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

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

ما دام طفلك يشرب الحليب الصناعي، اغسلي ومن ثم عقمي الزجاجات والمعدات في كل مرة تُحضرين فيها الحليب لطفلك. يعني التعقيم قتل أي جراثيم يمكن أن تسبب المرض لطفلك. غسلات الصحون لا تعقم. اتبعي الخطوات التالية:

1. اجمعي كوب القياس والزجاجات والحلمات والحلقات والأقراص والأغطية والملاعق والسكين
2. اغسلي يديك بالصابون والماء الدافئ. نظفي المغسلة والمكان الذي ستحضرين فيه الحليب
3. اغسلي جميع الزجاجات والمعدات بالماء الساخن والصابون. استخدم الفرشاة المخصصة للزجاجات لتنظيف الزجاجات والحلمات من الداخل. خصصي تلك الفرشاة لتنظيف الزجاجات والحلمات فقط.
4. اغسلي جميع القطع بالماء الساخن
5. ضعي المستلزمات النظيفة في قدر كبير
6. املي القدر بالماء حتى يغمر جميع القطع. لا تغطّي القدر
7. ضعي القدر على النار إلى أن يصل الماء لدرجة الغليان ومن ثم دعيه يغلي لمدة دقيقتين
8. استخدم ملقطًا معقمًا لإخراج جميع القطع من القدر. إذا لم تستخدم 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 ستتلامس مع الحليب الصناعي.

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

لا تضيفي الماء إلى الحليب الصناعي الجاهز للتغذية. اسكي الكمية التي تعتقدين أن طفلك سيشربها في زجاجة نظيفة ومعقمة.

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 بممرض 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؟

قدّم لطفلك حليب رُضّع مشتريًا 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 الرضّع الصناعي من معظم محلات البقالة والصيدليات. استخدم دائمًا 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 تقدمي 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.

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

- الأطفال الذين وُلدوا قبل أو انهم، قبل الأسبوع 37 من الحمل، وتقل أعمارهم عن شهرين
- الأطفال الذين كان وزنهم دون 2500 غرام عند الولادة وتقل أعمارهم عن شهرين

خزني عبوات الحليب الصناعي غير المفتوحة في مكان بارد وجاف. خزني عبوات الحليب الصناعي المفتوحة في الثلاجة. غطي عبوات الحليب الصناعي المفتوحة باستخدام غطاء أو غلاف بلاستيكي. تخلصي من العبوات المفتوحة بعد 48 ساعة أو اتبعي التعليمات الموجودة على الملصق.

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

اتبعي الخطوات التالية لتحضير الحليب الصناعي السائل المرکز:

1. اغلي الماء في غلاية أو في إبريق على الموقد لمدة دقيقتين. إذا استخدمت غلاية، تأكدي من أنها لن تتطفئ من تلقاء نفسها 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، متبعة الإرشادات الموجودة على الملصق. يذكر الملصق مقدار السائل المرکز والماء الذي يجب استخدامه.

إذا حضرت أكثر من زجاجة واحدة في الوقت نفسه، برديها بسرعة وخزنيها في الثلاجة. استخدم الحليب الصناعي المخلوط خلال 24 ساعة.

خزني عبوات الحليب الصناعي غير المفتوحة في مكان بارد وجاف. خزني عبوات الحليب الصناعي المفتوحة في الثلاجة. غطي عبوات الحليب الصناعي المفتوحة باستخدام غطاء أو غلاف بلاستيكي. تخلصي من العبوات المفتوحة بعد 48 ساعة أو اتبعي التعليمات الموجودة على الملصق.

### كيف يمكنني تحضير مسحوق الحليب الصناعي وتخزينه؟

الطريقة الأكثر أماناً لتحضير مسحوق الحليب الصناعي هي اتباع الخطوات التالية:

1. اغلي الماء في غلاية أو في إبريق على الموقد لمدة دقيقتين. إذا استخدمت غلاية، تأكدي من أنها لن تتطفئ من تلقاء نفسها بمجرد أن يبدأ الماء بالغليان.
2. دعي الماء المغلي يبرد إلى ما لا يقل عن 70 درجة مئوية (158 درجة فهرنهايت). إذا كانت حرارة الماء أقل من 70 درجة مئوية (158 درجة فهرنهايت) فلن يكون حاراً بدرجة كافية لقتل الجراثيم الضارة التي قد تتواجد في المسحوق. استخدم ميزان حرارة رقمي للتحقق من درجة الحرارة.
3. اتبعي الإرشادات الموجودة على ملصق مسحوق الحليب الصناعي لتعريف مقدار المسحوق والماء الذي يجب استخدامه وكيفية خلطهما معاً. يذكر الملصق مقدار مسحوق الحليب الصناعي والماء الذي يجب استخدامه.
4. بردي الحليب إلى درجة الحرارة المناسبة لإطعامه لطفلك واستخدميه على الفور.

إذا حضرت أكثر من زجاجة واحدة في الوقت نفسه، بردي الزجاجات بسرعة وخزنيها في الثلاجة. استخدم مسحوق الحليب الصناعي المخلوط بالماء خلال 24 ساعة.

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

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

لتخزين أي من أنواع الحليب الصناعي بأمان، يجب أن تكون درجة حرارة الثلاجة 4 درجات مئوية (39 درجة فهرنهايت) أو أقل. إذا لم تكوني متأكدة، استخدم ميزان الحرارة الخاص بالثلاجات.

خزني عبوات مسحوق الحليب الصناعي غير المفتوحة في مكان بارد وجاف. بمجرد فتح عبوة مسحوق الحليب، خزنيها في مكان بارد وجاف بعد التأكد من إغلاق الغطاء بإحكام. لا تخزنيها في الثلاجة. بعد فتح العبوة، استخدم مسحوق الحليب المتبقي في غضون شهر واحد، وقبل انتهاء تاريخ الصلاحية. عند فتح العبوة لأول مرة، اكتب التاريخ على الغطاء لمساعدتك على تذكره.

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

إذا حضرت للثو، فإن الحليب المصنوع باستخدام المسحوق سيكون حاراً جداً بحيث لا يمكن إطعامه لطفلك. برّديه بوضع الزجاجة تحت الماء الجاري البارد أو في وعاء مملوء بالماء البارد ومكعبات الثلج.

يمكن إعطاء الحليب الصناعي المخزن في الثلاجة لطفلك مباشرة من الثلاجة أو تسخينه أولاً. سيدعك طفلك تعرفين ماذا يفضل. سخني الحليب بوضع الزجاجة تحت الماء الجاري الدافئ أو في وعاء من الماء الساخن لمدة لا تزيد عن 15 دقيقة. احرصي على أن لا تبثّل حلقة الزجاجة والحلمة بماء الصنبور.

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

بمجرد البدء بإطعام الحليب لطفلك، استخدم الزجاجة في غضون ساعتين. تخلصي مما تبقى من الحليب المصنوع باستخدام المسحوق بعد الانتهاء. لا تعيدي تسخين الحليب أثناء إطعامه لطفلك أو تُرجعي ما تبقى في الزجاجة إلى الثلاجة.

### كيف يمكنني إطعام طفلي عندما أكون خارج المنزل؟

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

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

لمعرفة المزيد حول حليب الرضع الصناعي، انظري:

• [HealthLinkBC File #69a](http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/HealthLinkBC_File_#69a) تغذية رضيعك بالحد لبيب الصناعي: قبل أن تبدئي

• وزارة الصحة الكندية - حليب الرضع الصناعي

[www.canada.ca/en/health-canada/services/infant-care/infant-formula.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/infant-care/infant-formula.html)