

## إعطاء رضيعك الحليب الصناعي: قبل أن تبدي Feeding your baby formula: Before you start

- لا تخففي الحليب الصناعي أبدًا بالماء الإضافي
- لا تستخدمي أبدًا حليبًا صناعيًا من عبوة بها انبعاثات، أو انتفاخات أو أضرار أخرى
- استخدمي الحليب الصناعي قبل تاريخ انتهاء الصلاحية

### ما نوع الحليب الصناعي الذي يمكنني تقديمه لطفلي؟

- يمكن إعطاء الرُّضع الأصحاء المولودين عند اكتمال مدة الحمل، أي 37 أسبوعًا أو أكثر من الحمل، بأي نوع من أنواع الحليب الصناعي المتوفر في المتاجر: جاهز للإعطاء، أو سائل مركز، أو مُجفف. إذا كنت تستخدمين الحليب المُجفف، حضّريه بعناية.
  - يتعرض بعض المواليد لخطر أكبر للإصابة بالأمراض بسبب تناول حليب الرُّضع المُجفف. يشمل ذلك المواليد الذين:
  - وُلدوا قبل أوانهم، قبل 37 أسبوعًا من الحمل، وكان عمرهم أقل من شهرين (العمر المصحح)
  - كان وزنهم دون 2500 غرام عند الولادة وتقل أعمارهم عن شهرين
  - لديهم جهاز مناعي ضعيف، أي أنهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض إذا تعرضوا للجراثيم.
- الخيار الأكثر أمانًا لهؤلاء المواليد هو الحليب الصناعي الجاهز للإعطاء أو السائل المركز لأنهما معقمان. إذا لم يكونا متوفرين، استخدمي بدلًا من ذلك حليب الرُّضع المُجفف المُعد بعناية.
- إذا لم تكوني متأكدة من نوع الحليب الصناعي الذي يجب إعطاؤه لطفلك، ناقشي الأمر مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

### ما الذي أحجته لتحضير الحليب الصناعي؟

- ستحتاجين إلى العناصر التالية لإعداد الحليب الصناعي:
- زجاجات، حلقات، حلمات، أقراص، أغذية
- ملقط، أدوات خلط، فتاحة علب (إذا لزم الأمر)
- مقياس حرارة الطعام (للحليب المُجفف)
- قدر كبير أو غلاية
- ماء آمن للشرب (للسائل المُركّز والحليب المُجفف)

إذا لم يكن لديك مصدر آمن لمياه الشرب، استخدمي الحليب الصناعي الجاهز للإعطاء. يمكنك أيضًا تحضير سائل مُركّز أو حليب صناعي مُجفف باستخدام المياه المعبأة في زجاجات ذات غطاء غير مفتوح. إذا

الحليب الطبيعي (حليب الأم) هو الغذاء الوحيد الذي يحتاجه الرضيع خلال الأشهر الستة الأولى من حياته. من المستحسن أن يستمر تقديم حليب الأم للرُّضع حتى عمر السنتين أو أكثر.

قد يعطي الأهل أطفالهم الحليب الصناعي لعدد من الأسباب. إذا كنت تقدمين حليب الرُّضع لطفلك:

- اختاري حليب الرُّضع الصناعي المتوفر في المتاجر والمصنوع من حليب البقر
- اختاري حليب الرُّضع المصنوع من فول الصويا والمتوفر في المتاجر إذا كان طفلك يعاني من حالة طبية تسمى الجالاكتوز في الدم (galactosemia g-lak-toh-see-me-ah) أو لا يشرب منتجات الألبان لأسباب دينية أو ثقافية
- ابدي بتقديم الأطعمة الصلبة لطفلك عندما يبلغ عمره حوالي 6 أشهر
- استمري في تقديم الحليب الصناعي لطفلك حتى يبلغ من العمر 9 إلى 12 شهرًا
- إذا كان طفلك يتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالحديد، قد يله حليب البقر المبستر والمتجانس (نسبة الدسم 3.25%) في عمر 9 إلى 12 شهرًا

لا تعطي طفلك حليب الرُّضع المصنوع منزليًا، أو الحليب المبخر، أو حليب البقر قليل الدسم، أو حليب الحيوانات الأخرى، أو الحليب النباتي. فهي لا توفر التغذية الكاملة التي يحتاجها طفلك للنمو والتطور ولا تعتبر بدائل آمنة لحليب الأم أو حليب الأطفال الصناعي.

إذا كانت لديك أسئلة حول ما يجب إعطاؤه لطفلك، اتصلي بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو ممرض الصحة العامة أو مستشار الرضاعة الطبيعية. يمكنك أيضًا الاتصال بـ HealthLinkBC على الرقم 1-8-1-1 للتحديث مع ممرض مسجل أو أخصائي تغذية مسجل.

### ما هي أنواع الحليب الصناعي المختلفة؟

هناك ثلاثة أنواع من الحليب الصناعي متوفرة في المتاجر: سائل جاهز للتغذية، وسائل مُركّز، ومُجفف. إن كلاً من الحليب الجاهز للتغذية والسائل المُركّز معقمان (خالية من الجراثيم) حتى تُفتح العبوة. بينما الحليب الصناعي المُجفف لا يكون مُعقمًا.

يمكنك شراء حليب الرُّضع الصناعي من معظم محلات البقالة والصيديات. عند استخدام الحليب الصناعي، تذكر ما يلي:

- اتبعي التعليمات الموجودة على المُلصق.

لم تكوني متأكدة من سلامة المياه التي تستخدمينها، استشيرى جهة الاتصال المسؤولة عن صحتك.

## كيف أعد الزجاجات والمعدات اللازمة لصنع الحليب الصناعي؟

اغسلي يديك بالصابون والماء الدافئ. اغسلي الزجاجات والمعدات جيداً بالماء والصابون، ثم طهرها بالماء المغلي. يؤدي التطهير إلى قتل الجراثيم التي قد تسبب مرض طفلك.

تهترئ الحلمات الاصطناعية بمرور الوقت. تخلصي من الحلمات المتشققة، أو اللزجة، أو الممزقة، أو متغيرة اللون، أو إذا اتسعت الفتحة وتسرب الحليب منها بسرعة. بطانات الزجاجات الجديدة المعدة للاستخدام مرة واحدة مُعقمةً وجاهزةً للاستعمال. استخدمى بطانةً جديدةً كلما حَضَرَت زجاجة لرضيعك.

## كيف أروض طفلي بالزجاجة؟

• احضني رضيعك أو احمليه قريباً منك. اجعلي من الرضاعة وقتاً خاصاً. ابتمسي له؛ تحدثي معه؛ وغني له

• يجب أن يكون رأس طفلك أعلى من جسمه. اسندي رأس رضيعك ليسهل عليه البلع.

• دعي رضيعك يقرر الكمية التي يشربها. لا تستعجليه أو تجبريه على إنهاء الزجاجة.

• امسكي الزجاجة بحيث يكون معظم الحلمة في فم رضيعك

• أميلي الزجاجة قليلاً فقط، مع الحفاظ عليها أفقية تقريباً. سيسهل ذلك على طفلك التحكم في تدفق الحليب. لن يسبب وجود بعض الهواء في الحلمة مشكلة لرضيعك.

• ريتي بلطف لتساعدى رضيعك على التجشؤ بعد الرضاعة. التجشؤ في منتصف الرضاعة قد يساعد في التخلص من الغازات

• لا تستخدمى مسنداً للزجاجة أو تضعي رضيعك في السرير مع الزجاجة. يمكن أن يؤدي ذلك لأن يشرب رضيعك كمية كبيرة جداً أو قليلة جداً، كما يمكن أن يؤدي أيضاً إلى الاختناق والتهابات الأذن وتسوس الأسنان (التسوس).

## كم مرة يجب أن أقدم الحليب لرضيعي؟

بحلول اليوم الثاني من الولادة، يرضع معظم المواليد 8 مرات على الأقل خلال 24 ساعة (يوم واحد). هذا لا يعني أنهم يرضعون كل 3 ساعات. قد يختلف التوقيت بين الوجبات. مع مرور الوقت، سوف ينخفض عدد الرضعات وسيكون هناك وقت أطول بين الرضعات. قد يرغب رضيعك في الرضاعة أثناء الليل. هذا أمر طبيعي.

أرضعي مولودك عندما تلاحظين علامات الجوع المبكرة. على سبيل المثال، قد يقوم رضيعك بما يلي:

• يضع يديه على فمه

• يفتح فمه، أو يتنأب، أو يصدر أصواتاً تشبه مص الشفاه

• يدير رأسه نحو الشخص الذي يحمله، غالباً مع فتح فمه (يُسمى التجذير)

• يقبض يديه على صدره أو بطنه

بمجرد البدء بإعطاء الحليب لرضيعك، استخدمى الزجاجة خلال ساعتين. تخلصي مما تبقى من الحليب الصناعي بعد الانتهاء. لا تضعي زجاجة مستخدمة جزئياً في البراد.

## ما كمية الحليب التي يجب أن أقدمها لرضيعي؟

دعي رضيعك يقرر كمية الحليب التي يشربها في كل رضعة. يختلف كل رضيع عن الآخر. في الأيام القليلة الأولى، تكون معدة رضيعك صغيرة وقد يحتاج فقط إلى كميات صغيرة من الحليب الصناعي. ومع نموه، قد يشرب كمية أكبر في كل وجبة. يمكن أن تتغير الكمية التي يشربها رضيعك كل يوم.

توقفي عن إعطاء رضيعك الحليب عندما يُظهر لك أنه قد شبع. على سبيل المثال، قد يقوم رضيعك بما يلي:

• يغلق فمه

• يبطن أو يتوقف عن المص. قد يستمر رضيعك بالقيام بحركات مصّ خفيفة بعد انتهائه من شرب الحليب. هذا السلوك طبيعي

• يدير رأسه بعيداً عن الزجاجة أو الشخص الذي يطعمه

• يُظهر عدم الاهتمام بالرضاعة

• ينام

يحصل رضيعك على كمية كافية من الحليب الصناعي إذا كان ينمو بشكل جيد ويغير 6 حفاضات أو أكثر يومياً بحلول الأسبوع الأول من عمره. إذا كنت تشعرين بالقلق من أن رضيعك لا يرضع بشكل كافٍ، اتصلي بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

## لمزيد من المعلومات

• ملف [HealthLinkBC رقم 69b إعطاء طفلك الحليب الصناعي: تحضير الحليب الصناعي وتخزينه بأمان.](#)

• [حليب الرُّضع الصناعي: ما تحتاجين إلى معرفته](#)