

إعطاء رضيعك الحليب الصناعي: تحضير الحليب الصناعي وتخزينه بأمان Feeding your baby formula: Safely making and storing formula

إذا كنت تستخدمين جهاز تعقيم منزلي، اتبعي تعليمات الجهة المُصنّعة. غسالات الصحون لا تعقم.

كيف أحضر وأخزن الحليب الصناعي الجاهز للإعطاء؟

1. رجي العبوة جيدًا
2. صبي الكمية التي تعتقدين أن طفلك سيشربها في زجاجة نظيفة ومعقمة. لا تضيفي الماء
3. ركي حلمة نظيفة ومعقمة وأرضعي على الفور. بمجرد البدء بإعطاء الحليب لرضيعك، استخدمي الزجاجة خلال ساعتين. تخلصي مما تبقى من الحليب الصناعي بعد الانتهاء.
- احفظي عبوات الحليب الصناعي الجاهز للاستخدام غير المفتوحة في مكان بارد وجاف. أعيدي إغلاق العبوات المفتوحة وخزنيها في الثلاجة. تخلصي من العبوات بعد مرور 48 ساعة أو اتبعي التعليمات الموجودة على الملصق.

كيف يمكنني تحضير الحليب الصناعي السائل المركز وتخزينه؟

1. أضيفي ماء الصنبور البارد إلى غلاية أو قدر واتركيه حتى يغلي. دعيه يغلي لمدة دقيقتين
2. دعي الماء يبرد إلى ما بين درجة حرارة الغرفة ودرجة حرارة الجسم
3. اغسلي الجزء العلوي من العلبة بالماء الساخن والصابون
4. رجي العبوة جيدًا وافتحها باستخدام فتّاحة علب معقمة إذا لزم الأمر
5. قيسي واخلطي الماء والحليب الصناعي معًا، باتباع الإرشادات الموجودة على الملصق. استخدميه على الفور. بمجرد البدء بإعطاء الحليب لرضيعك، استخدمي الزجاجة خلال ساعتين. تخلصي مما تبقى من الحليب الصناعي بعد الانتهاء.
- إذا أعددت أكثر من زجاجة واحدة، خزني الفائض في الثلاجة واستخدميه خلال 24 ساعة أو اتبعي التعليمات الموجودة على الملصق.
- خزني العبوات غير المفتوحة في مكان بارد وجاف. غطي العبوات المفتوحة وخزنيها في الثلاجة. تخلصي من العبوات بعد 48 ساعة أو اتبعي التعليمات الموجودة على الملصق.

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

قد يعطي الأهل أطفالهم الحليب الصناعي لعدد من الأسباب. إذا كنت تقدمين الحليب الصناعي، من المهم تحضيره وتخزينه بشكل آمن لحماية رضيعك.

ما هي أنواع الحليب الصناعي المختلفة؟

هناك 3 أنواع من الحليب الصناعي المُباع في المحلات: الجاهز للتغذية، والسائل المُركّز، والمُجفف. إن كلّاً من الحليب الجاهز للتغذية والسائل المُركّز معقمان (خالٍ من الجراثيم) حتى فتح العبوة. بينما الحليب الصناعي المُجفف لا يكون مُعقمًا.

كيف أغسل وأظهر الزجاجات والمعدات اللازمة لصنع 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. ينبغي أن يتم ذلك لأي رضيع في أي عمر.

الغسلة الأولى:

1. اجمعي معدات الإرضاع، مثل الزجاجات والملقط والملاعق وكوب قياس السوائل
2. اغسلي يديك والمغسلة ومنطقة العمل بالصابون والماء الدافئ. نشفيها بمنشفة نظيفة.
3. اغسلي جميع المعدات بالماء الساخن والصابون. افركي الجزء الداخلي من الزجاجات والحلمات بفرشاة الزجاجات المخصصة لأدوات إرضاع رضيعك فقط
4. اشطفي جميع القطع بالماء الساخن

ثم عقميها:

1. ضعي المستلزمات النظيفة في قدر كبير
2. املئي القدر بالماء حتى يغمر جميع القطع. لا تغطّي القدر
3. سخّني الماء لدرجة الغليان ومن ثم دعيه يغلي لمدة دقيقتين
4. استخدمي ملقطًا معقمًا لإزالة كافة العناصر من القدر ووضعيها على منشفة نظيفة. تخلصي من أي مياه زائدة واتركيها لتجف في الهواء
5. إذا لم يكن استخدامك لها فوري، غطيها وخزنيها في مكان نظيف. لا تلمسي الأجزاء الداخلية لأي قطعة ستلامس مع الحليب الصناعي.

كيف أجعل درجة حرارة الحليب الصناعي مناسبة لإطعام طفلي؟

من الآمن تقديم الحليب الصناعي لطفلك إذا كان ملمسه باردًا أو دافئًا قليلاً، وليس ساخناً. لاختبار درجة الحرارة، رجي الزجاجاة مرة أو مرتين، ثم اسكبي بضع قطرات على الجانب الداخلي من معصمك.

إذا كان الحليب الصناعي ساخن جداً ، برّديه عن طريق وضع الزجاجاة تحت الماء الجاري البارد أو في وعاء مملوء بالماء والثلج. لا تدعي ماء الصنبور يصل إلى حلمة أو حلقة الزجاجاة.

يمكن إعطاء طفلك الحليب الصناعي المخزن في الثلاجة عند إخراجها من الثلاجة مباشرة أو بعد تسخينه.

لتسخين الحليب الصناعي، ضعي الزجاجاة في جهاز تدفئة الزجاجات أو في وعاء من الماء الساخن لمدة لا تزيد عن 15 دقيقة. رجي الزجاجاة عدة مرات أثناء التسخين. لا تدعي ماء الصنبور يصل إلى الحلمة أو الحلقة.

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

لا تعيدي تسخين الحليب الصناعي أثناء الرضاعة. لا تضعي زجاجة مستخدمة جزئياً في الثلاجة.

كيف يمكنني إطعام طفلي عندما أكون خارج المنزل؟

إذا كنت تخططين للبقاء بعيداً لمدة ساعتين أو أقل، ضعي الحليب الصناعي المحضر في كيس معزول أو مبرد مع كيس ثلج. استخدمي الحليب الصناعي خلال ساعتين.

إذا كنت تنوين البقاء خارج المنزل لمدة تزيد عن ساعتين، فإن الخيار الأكثر أماناً هو أن تأخذي معكِ حليباً صناعياً جاهزاً للإعطاء وغير مفتوح.

لمزيد من المعلومات

• ملف HealthLinkBC رقم 69a إعطاء طفلك الحليب الصناعي: قبل أن تبدئي.

• حليب الرُّضع الصناعي: ما تحتاجين إلى معرفته

إذا كانت لديك أسئلة حول تغذية طفلك، اتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو ممرض الصحة العامة أو مستشار الرضاعة الطبيعية. يمكنك أيضاً الاتصال بـ HealthLinkBC على الرقم 1-8-1-1 للتحدث مع ممرض مسجل أو أخصائي تغذية مسجل.

لحفظ حليب الرُّضع بشكل آمن، يجب أن تكون درجة حرارة الثلاجة 4 درجات مئوية (39 درجة فهرنهايت) أو أكثر برودة. إذا لم تكوني متأكدة، استخدمي ميزان حرارة الثلاجة. لا تُجمدي الحليب الصناعي أبداً لأن هذا يمكن أن يؤدي إلى تغيير مستويات العناصر الغذائية.

كيف يمكنني تحضير الحليب الصناعي المُجفف وتخزينه؟

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

1. أضيفي ماء الصنبور البارد إلى غلاية أو قدر واتركيه حتى يغلي. دعيه يغلي لمدة دقيقتين
 2. دعي الماء يبرد، ولكن لا تدعي درجة الحرارة تنخفض إلى أقل من 70 درجة مئوية (158 درجة فهرنهايت). يجب أن تكون المياه ساخنة بدرجة كافية لقتل الجراثيم الضارة التي قد تكون موجودة في المسحوق. تحقق باستخدام ميزان حرارة الطعام
 3. قيسي واخلطي الماء والحليب الصناعي معاً، باتباع التعليمات الموجودة على الملصق
 4. برّدي الحليب الصناعي إلى درجة حرارة بين درجة حرارة الغرفة ودرجة حرارة الجسم واستخدميها على الفور. بمجرد البدء بإعطاء الحليب لرضيعك، استخدمي الزجاجاة خلال ساعتين. تخلصي مما تبقى من الحليب الصناعي بعد الانتهاء.
- بالنسبة للرضع الأصحاء المولودين في موعدهم الطبيعي (بعد اكتمال فترة الحمل)، يمكن تحضير حليب الرُّضع المجفف زجاجة تلو الأخرى بالماء المغلي والمُبرّد إلى درجة حرارة الغرفة مسبقاً. استخدميه على الفور.

إذا أعددت أكثر من زجاجة واحدة، برّدي أي زجاجات تريد استخدامهن لاحقاً بسرعة. ضعي الزجاجات تحت الماء الجاري البارد أو في وعاء مملوء بالماء البارد والثلج. احفظيها في الثلاجة واستخدميها خلال 24 ساعة.

لا يُنصح باستخدام آلات تحضير الحليب الصناعي للحليب المجفف لأنها قد لا تحافظ على درجة حرارة الماء عند درجة حرارة آمنة.

احفظي عبوات الحليب الصناعي المجفف في مكان بارد وجاف. إذا فُتحت العلبة، تأكدي من أن الغطاء مغلق بإحكام. لا تحفظي العبوات المفتوحة في الثلاجة. بعد فتح العبوة، استخدمي الحليب الصناعي خلال شهر واحد وقبل تاريخ انتهاء الصلاحية. لمساعدتك على التذكر، اكتبي التاريخ على الغطاء عندما تفتحين العلبة لأول مرة.