

إرشادات خاصة بتحضير حليب الأطفال الرضع

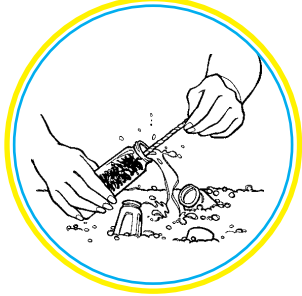
تنظيف الأواني وتعقيم الماء

إذا كان عمر طفلك أقل من 3 أشهر:

- اغسلي زجاجات الرضاعة، والحلمات، والأغطية، والحلقات، وجميع الأواني جيداً بالماء والصابون والفرشاة. عقميها في ماء يغلي لمدة خمس دقائق.
- ارفعي درجة حرارة الماء المخصص لإعداد رضعة الطفل إلى درجة الغليان لمدة دقيقتين، ثم اتركيه يبرد قبل إضافة الحليب.

إذا كان عمر طفلك أكثر من 3 أشهر:

- اغسلي زجاجات، والحلمات، والأغطية، والحلقات وجميع الأواني جيداً بالماء الساخن والصابون والفرشاة. ويمكن أيضاً تنظيف زجاجات الرضاعة في غسالة الصحون. وإذا زدك طبيبك بتعليمات أخرى بخصوص الغسيل، يجب عليك اتباع تعليمات الطبيب.



تحضير حليب الأطفال الرضع

- اغسلي يديك جيداً بالماء الساخن والصابون، وجففيهما بمنشفة نظيفة قبل تحضير حليب طفلك الرضيع.
- قبل فتح علبة الحليب، تأكدي من عدم انتهاء تاريخ صلاحية. نظفي الغطاء، ورجي العلبة جيداً، إذا كان الحليب سائلاً.

لا تستخدمي إلا المكial الذي تجدينه داخل العلبة.

من المهم جداً اتباع التعليمات!

- اتبعي التعليمات الموجودة على علبة الحليب، أو

- إذا زدك طبيبك بتعليمات أخرى بخصوص المزج (مثل نوعية الماء المستخدم) يجب عليك اتباع هذه التعليمات.

إذا تم تحضير حليب الرضاعة بكمية من الماء أو الحليب أكثر أو أقل مما يجب، قد يواجه طفلك مشاكل صحية خطيرة، وقد لا ينمو بشكل جيد.

- يمكن تدفئة حليب الرضاعة بوضع الزجاجات تحت مياه دافئة جارية. واحرصي دائماً على اختبار حليب الرضاعة قبل تقديمها لطفلك، وذلك بإنزال قطرتين منها على معصم يدك من الداخل. ويجب أن يكون حليب الرضاعة فاتراً (وليس ساخناً). **تحذير:** لا تستخدمي فرن الميكروويف لتدفئة حليب الرضاعة.



حفظ حليب الأطفال الرضع

- حليب الرضاعة يمكن أن يفسد بسرعة، بعد تحضيره. قدميه لطفلك في الحال، أو قومي بتغطية زجاجة الرضاعة وضعيها في الثلاجة في درجة حرارة 35 - 40°ف (2-4°م) لمدة لا تزيد على 24 ساعة إذا كان الحليب بودرة، أو 48 ساعة إذا كان الحليب سائلاً مركزاً.
- لا تستخدمي حليب الرضاعة بعد بقاءه في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعة.
- تخلصي من أي كمية من الحليب تبقى في زجاجة الرضاعة بعد تغذية الطفل. فالجراثيم يمكن أن تنمو بسهولة في الحليب الذي يترك في زجاجة الرضاعة.
- احفظي حليب البودرة في مكان جاف، في درجة حرارة الغرفة. وتجنبي الحرارة الزائدة.
- لا تجمدي أي نوع من أنواع حليب الأطفال الرضع.
- يجب تغطية علب حليب البودرة بإحكام. وتستخدم العلب خلال شهر من تاريخ فتحها.
- استخدم العلب التي لم تفتح حسب تاريخ صلاحيتها.



يرجى التحدث إلى أخصائي التغذية في برنامج WIC إذا كانت لديك أية استفسارات عن تغذية رضيعك بحليب الأطفال.

المراجع

تغذية وإطعام الأطفال الرضع: دليل يستخدم في برامج WIC وبرنامج CSF www.nal.usda.gov/wicworks

DHSS هي جهة توظيف معنية بتكافؤ الفرص / العمل الإيجابي. ويتم تقديم الخدمات على أساس عدم التمييز. هناك صيغ بديلة من هذه النشرة لذوي الإعاقات، يمكن الحصول عليها عن طريق الاتصال بدائرة الصحة وخدمات الكبار في ميזורي، على هاتف رقم 6204-751-573. الأشخاص الذي يعانون من صعوبات في السمع والكلام يمكنهم الاتصال بهاتف رقم 711.