

## الرضاعة بالزجاجة

## تذكيري:

- إن كانت الرضاعة الطبيعية غير ممكنة، امنح طفلك الحليب الاصطناعي.
- تحدثي مع طبيب أو ممرضة أطفال قبل البدء بالرضاعة الاصطناعية.
- اتبعي التعليمات على العلبة لجعل الوصفة مناسبة لطفلك.
- عقمي زجاجات الحليب بالغلي، البخار، أو استخدام الكيماويات الخاصة.
- اغسلي يديك قبل إعداد زجاجة الحليب.
- أطعمي طفلك عند طلبه.
- احلمي طفلك أثناء تناوله الزجاجة.

## تعقيم الزجاجات

يمكن تعقيم الزجاجات باستخدام الغلي، التبخير، أو المواد الكيميائية. استخدم الكيماويات المعقمة أو المبخرات التجارية طبقاً لإرشادات المصنع.

## طريقة الغلي

- اغسلي يديك.
- اغسلي الحلمات والزجاجات في ماء ساخن وصابون باستخدام فرشاة الزجاجات واغمرها جيداً.
- ضع الأداة في إناء ماء بارد.
- اغلي الماء واجعلي الأدوات تغلي لمدة ٥ دقائق ثم أطفئي النار واتركيها تبرد.
- احفظي الأدوات المعقمة في حاوية نظيفة مغطاة.
- يمكن حفظ الأدوات المعقمة في الثلاجة لأربع وعشرين ساعة.

## كم من الحليب؟

أطفال الرضاعة الاصطناعية يجب أن يأكلوا عند طلبهم. يختلف كل طفل وتختلف حاجته من يوم لآخر. راجعي نشرة "هل يتناول طفلي ما يكفي من الحليب" إن قلقت بشأن كمية ما يتناوله طفلك. للاستدلال:

من ٥ أيام-٣ أشهر: ١٥٠ ملل/كجم وزن في اليوم.

٣-٦ شهور: ١٢٠ ملل/كجم وزن في اليوم.

٦-١٢ شهور: ١٠٠ ملل/كجم وزن في اليوم.

من المهم أن يكون حليب الطفل مركباً طبقاً للإرشادات وليس مخففاً أو مركزاً جداً.

تجنب استخدام الميكروويف لتسخين الزجاجات! الميكروويف لا يسخن السوائل بتعادل، قد تتشكل نقاط ساخنة تحرق فم طفلك.

قد يستغرق الأمر وقتاً قبل استقرار نظام رضاعة يناسبكم. قد يرغب طفلك بالرضاعة بمعدل كل ثلاث ساعات خلال اليوم. لا تحتاجين إتباع روتين معين. حين ينام الطفل خلال رضاعة ليلية، فهذا يعني عدم حاجته للمزيد. لا توقظيه لإطعامه. فترة تناول الحليب قد تستمر حتى ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة.

## كيف تمنحين الحليب

اجلسي مرتاحة واحلمي طفلك بين ذراعيك أثناء منحه الزجاجة. أمسكي بالزجاجة مائلة بحيث يمتلئ عنق الزجاجة والحلمة بالحليب.

إن لم يلتقط الطفل الحلمة بيسر، اضغطي برفق أسفل ذقنه بإبهامك واسحبي الحلمة بخفة لتشجيع الامتصاص. هذه الوسيلة تقي طفلك من

إن كانت الرضاعة الطبيعية غير ممكنة، فيوصى باستخدام الحليب الاصطناعي المضاف إليه الفيتامينات، المعادن، البروتين، الدهون والكربوهيدرات. الحليب الاصطناعي البقري مناسب لمعظم الأطفال ويوصى به أكثر من حليب الصويا وحليب الأغنام. هذه الأنواع وغيرها تستخدم طبقاً لنصيحة المختص الصحي. الحليب البقري أو الغنمي العادي غير المعالج غير ملائم للأطفال ولا يجب استخدامه في الإثني عشر شهراً الأولى.

إن كان طفلك يتناول الحليب الاصطناعي، فيرجى استشارة طبيبك، ممرضة الصحة أو طبيب الأطفال في نوعيته. يوصى بمنح طفلك الحليب الاصطناعي حتى سن ١٢ شهراً.

## البدء

- اغلي الماء لمدة خمس دقائق.
- اتركه يبرد.
- اتبعي التعليمات على العلبة لعمل وجبة صحيحة لطفلك. ارفعي تركيزه وستضرين بكليتي طفلك، خفي تركيزه فلا ينمو طفلك بصورة جيدة.
- قيسي الكمية بحذر، باستخدام المعلقة المرفقة. راعي عدم خلط الملاعق من علب أخرى.
- ضع الحليب المعد في الثلاجة إن لم يكن للاستخدام مباشرة.
- لا تبقي الحليب المعد في الثلاجة لأكثر من ٢٤ ساعة.
- أضيفي الحليب والماء فقط إلى الزجاجة. لا تضيفي غذاء الأطفال، السكر أو المشروبات أو أي شيء آخر.
- لا تستخدم الرضاعة في تقديم المشروبات الباردة، الشاي أو المشروبات الدافئة لطفلك. هذه الأنواع من المشروبات لا تلائم طفلك، وستؤدي لزيادة الفرصة في ضعف أسنانه.
- احلمي طفلك قريباً منك عند إرضاعه. لا تتركه يشرب الزجاجة وحيداً.
- لا تضعي طفلك في السرير مع زجاجة رضاعة تحتوي على أي شيء سوى الماء.





ابتلاع الهواء الذي قد يسبب له ألم الغازات.  
تفحصي تدفق الحليب. حين تكون الزجاجاة مقلوبة، يجب أن يقطر الحليب  
بتدفق منتظم من الحلمة. تنسد الحلمة أحيانا في حالة استخدام  
مسحوق الحليب. تفحصي الحلمة باستمرار.  
حتى عند تناول الطعام بشكل ملائم فقد يبتلع الطفل بعض الهواء.  
مساعدته على التجشؤ تساعد على التخلص منه. احلمي طفلك  
باستقامة على كتفك أو باستقامة على حضنك مع دعم أسفل ذقنه بيديك.  
ارتي أو دلكي منتصف ظهره برفق حتى يتجشأ. افعلي ذلك في منتصف  
الرضاعة ومجددا بعد الانتهاء. بعض الأطفال يحتاجون للتجشؤ غالبا.  
في كل الأحوال، إن كان الطفل سعيدا يتناوله الحليب، فلا تتوقفي عن  
إرضاعه حتى يصبح مستعدا لذلك! انتبهي للعلامات الدالة على اكتفاء  
طفلك.

## الشكر والتقدير

تنفق هذه النشرة وإرشادات إطعام الرضع وإرشادات تغذية الأطفال والمراهقين في أستراليا  
الصادرة عن المجلس الوطني للصحة والبحوث الطبية.  
مصادر المعلومات في هذه النشرة:

- *Infant and Toddler Feeding Guide*, Department of Nutrition and Dietetics, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
  - *Breastfeeding: A Simple Guide to Help You Establish Breastfeeding*, Community Child Health Service, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
  - *Growing Strong: Feeding You and Your Baby*, Public Health Services, Queensland Health, 2003.
  - *Optimal Infant Nutrition: Evidence Based Guidelines 2003-2008*, Queensland Health, 2003.
- نشرة المعلومات التي بين يديك نتيجة جهود وعمل العديد من ممارسي الطب في ولاية  
كوينزلاند ونحن نقدر مساعدتهم لنا جزيل التقدير.

