

كيفية تحضير الحليب الصناعي المجفف بأمان



توصي منظمة الصحة العالمية بالرضاعة الطبيعية الحصرية خلال الأشهر الأولى من الحياة. ومع ذلك، توجد حالات لا تكون فيها الرضاعة الطبيعية ممكنة أو تكون متأخرة. في هذه الحالات، من الضروري اللجوء إلى الحليب الصناعي، إما كدعم إضافي (و غالباً بشكل مؤقت) أو بشكل حصري. لذلك من المهم معرفة الطريقة الصحيحة لتحضير هذا الغذاء. ولتحديد نوع الحليب الصناعي المناسب، تحدث مع طبيب الأطفال الخاص بطفلك.

1 - تنظيف وتعقيم السطح المستخدم لتحضير زجاجة الرضاعة.



2- غسل اليدين جيداً:
بلل اليدين بالماء، وافركهما بالصابون لمدة 15 ثانية، ثم اشطفهما جيداً، وجففهما بمنشفة نظيفة، وأغلق الصنبور باستخدام المنشفة أو المرفق.



3- املاً وعاءً بلتر واحد من ماء الصنبور العذب أو ماء معدني منخفض الأملاح من الزجاجات، ثم اغله.
اتركه يبرد وهو مغطى بغطاء لمدة لا تزيد عن 30 دقيقة، حتى تصل درجة حرارة الماء إلى حوالي 70 درجة مئوية. إذا كنت تستخدم غلاية كهربائية، انتظر حتى تنطفئ تلقائياً.
لا تستخدم فرن الميكروويف أبداً لأنه لا يضمن تسخيناً متجانساً.



4- اقرأ جيداً التعليمات الموجودة على عبوة الحليب المجفف.
من المهم جداً الالتزام بالنسبة المحددة بين كمية الماء وكمية الحليب
المجفف لتجنب الإضرار بالطفل.
اسكب الماء الساخن بدرجة 70° مئوية في زجاجة الرضاعة مع التأكد من
أن المستوى صحيح.



5- اسكب الماء الساخن بدرجة 70° مئوية في زجاجة الرضاعة مع التأكد
من الكمية الصحيحة.
عادةً ما يلزم 30 مل من الماء لكل مكial من مسحوق الحليب (تجدون على
العبوة النسبة 30 إلى 1).
مثال:
30 مل ماء + مكial واحد
60 مل ماء + مكialان
90 مل ماء + 3 مكيايل



6- املاً المكial الموجود داخل العبوة وسوّ سطحه، من دون ضغط، باستخدام
سكين نظيف وجاف.
ثم أضف الكمية المطلوبة من مسحوق الحليب إلى الماء.



7- ضع الحلمة على زجاجة الرضاعة وأغلقها بالغطاء، ثم رجّ الزجاجة
حتى يذوب مسحوق الحليب تماماً.



8- الآن برّد الزجاجة تحت ماء جارٍ حتى تصل إلى درجة الحرارة
المناسبة



9- اختبر درجة حرارة الحليب بوضع بضع قطرات على الجزء الداخلي من المعصم:
يجب أن يكون دافئاً، وليس ساخناً جداً.



10- إذا تبقى بعض الحليب، فلا تحتفظ به للرضعة التالية.
تخلص منه!



إذا كنت بحاجة إلى إعطاء الحليب لطفلك خارج المنزل، فاصطحب معك:

- * الكمية المقاسة من الحليب المجفف في وعاء صغير نظيف وجاف
- * حاوية حرارية تحتوي على ماء سبق غليه وحُفظ بدرجة 70° مئوية
- * زجاجة رضاعة فارغة ومعقمة مع الحلمة والغطاء

حضّر زجاجة الرضاعة وقت الوجبة مباشرة.

إذا لم يكن من الممكن تحضير الزجاجة في وقت الرضعة، فحضّر الحليب في المنزل بعناية كبيرة واتبع الجدول التالي

إذا تم حفظ الحليب الصناعي
المحضر
• في الثلاجة
• في حقيبة تبريد مع قالب ثلج

يجب استخدامه خلال
24 ساعة
4 ساعات