

الحليب الاصطناعي
للرضع: ما عليك
معرفة





استراتيجية مبادرة
صديق للطفل
أونتاريو

استخدام هذا الكتيب

تستخدم الأسر الحليب الاصطناعي للمواليد لأسباب طبية أو شخصية، وتقدّمه لهم منفرداً أو كغذاء تكميلي. سيساعد مورد المعلومات هذا الوالدين، والأسر، ومقدمي الرعاية للطفل، ومقدمي الرعاية في الحضانة على إعداد، وإعطاء، وتخزين الحليب الاصطناعي بأمان. إنّ المواليد الأصحاء الذين وُلدوا بعد استكمال مدة الحمل هم المعنيون بهذه المعلومات. يتضمن هذا الكتيب معلومات حول مخاطر إرضاع الحليب الاصطناعي وكلفته؛ وذلك لمساعدة الأسر على اتخاذ قرار مدروس.

سيرشدك هذا الكتيب إلى:

- اتخاذ قرار مدروس.
- إعداد ثلاثة أنواع من الحليب الاصطناعي بأمان.
- إرضاع مولودك بناءً على إشارات الجوع.
- تخزين الحليب الاصطناعي ونقله بأمان.

في هذا الكتيب تُستخدم كلمة "حليب اصطناعي". من الأسماء الأخرى للحليب الاصطناعي:

- حليب المولود الصناعي.
- بدائل حليب الأم.
- حليب الرضّع الاصطناعي التجاري.
- حليب الرضّع المُصنّع.
- حليب الأم المُصنّع.
- الحليب غير البشري.

جدول المحتويات

2	التفكير في إعطاء الحليب الاصطناعي
4	إعطاء الغذاء التكميلي لمولود يرضع رضاعة طبيعية
5	كيفية اختيار الحليب الاصطناعي
6	تنظيف زجاجات وأدوات الإرضاع
7	تعقيم زجاجات وأدوات الإرضاع
8	اختيار الماء لإعداد الحليب الاصطناعي
9	كيفية تعقيم الماء، واختيار الحليب الاصطناعي ولوازم الإرضاع بالزجاجة
10	إعداد الحليب الاصطناعي السائل الجاهز للإرضاع
11	إعداد الحليب الاصطناعي السائل المُركّز
12	إعداد الحليب الاصطناعي البوردة
14	تخزين الحليب الاصطناعي بأمان
15	تدفئة الحليب الاصطناعي للإرضاع
16	متى عليك إرضاع مولودك
17	كيفية إرضاع المولود بالزجاجة
18	الإرضاع بناءً على إشارات الجوع
20	إرضاع مولودك بينما ينمو ويكبر
20	نقل الحليب الاصطناعي
21	لمزيد من المعلومات

التفكير في إعطاء الحليب الاصطناعي

توصي كلُّ من منظمة الصحة العالمية، وصحة كندا، وأخصائيو التغذية في كندا، والجمعية الكندية لأطباء الأطفال بالرضاعة الطبيعية للمواليد الصغار والأطفال حديثي المشي، وذلك بصورة حصرية خلال الأشهر الستة الأولى، ومن ثم الاستمرار بالرضاعة الطبيعية حتى سن العامين أو أكثر، إلى جانب الأغذية المتَّمة المناسبة.

قد يعطي الوالدان رضيعهما حليباً اصطناعياً لأسباب متعددة، وقد يعطيان المولود حليباً اصطناعياً فقط، أو بعضاً من الحليب الاصطناعي وبعضاً من حليب الأم، وربما لا يكون إعطاء الحليب الاصطناعي خيارهما الأول. إذا كنت تريدين إعطاء الحليب الاصطناعي كمكمل لمولود يرضع رضاعة طبيعية يرجى الاطلاع على الصفحة 4.

قد يشعر الوالدان بعدم الراحة أو بالذنب لإعطائهما مولودهما حليباً اصطناعياً، فإذا كنتما تشعران بهذا فربما من المفيد أن نتحدثا مع أحد مقدمي الرعاية الصحية.

إذا كان إعطاء الحليب الاصطناعي هو القرار الصحيح لك ولمولودك، فمن الأهمية بمكان أن تكون لديك المعلومات اللازمة لت شعري بالراحة تجاه خطتك، وإذا كنت تأملين العودة إلى الرضاعة الطبيعية فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك، أو بمستشارة رضاعة؛ لمساعدتك في وضع الخطط وتوفير الدعم لتحقيق ذلك.





من المهم لجميع الأسر التي تفكر بإعطاء موليدها حليباً اصطناعياً أن تكون لديهم المعلومات التالية؛ وذلك بُغية اتخاذ قرار مدروس.

التأثير على الصحة

- قد يقلل إعطاء حليب اصطناعي لمولود يرضع رضاعة طبيعية من حليب الأم، ويؤثر على خطتها للرضاعة الطبيعية.
- ترتفع لدى المواليد الذين لا يرضعون رضاعة طبيعية مخاطر الإصابة بالتهابات الأذن، ومشاكل الرئتين والتنفس، والإسهال، ومتلازمة موت الرضيع المفاجئ، وفي مرحلة لاحقة من حياة المولود ترتفع المخاطر الصحية مثل زيادة الوزن، والسمنة، والأمراض المزمنة كمرض السكري.
- ترتفع لدى الأمهات اللاتي لا يرضعن رضاعة طبيعية مخاطر الإصابة بمشكلات صحية مثل النزيف التالي للولادة، وداء السكري من النوع الثاني، وسرطان الثدي، وسرطان المبيض.
- في الأيام القليلة التالية لإدخال الحليب الاصطناعي، قد تشعر الأم بأن ثدييها ممتلئان، ويؤلمانها. هناك الكثير من التدابير التي من شأنها أن تريحك، والتي يمكنك مناقشتها مع مقدم الرعاية الصحية، بما في ذلك استخدام كمادات باردة، وعصر الحليب باليد برفق، واستخدام مسكنات الألم المضادة للالتهابات.

الكلفة المادية

يوضح الجدول التالي متوسط كلفة إعطاء المولود حليباً اصطناعياً أساسياً لمدة سنة واحدة، ولا يشمل ذلك كلفة زجاجات الرضاعة، والحلمات، وأدوات الرضاعة الأخرى، أو كلفة إعداد وتخزين الحليب الاصطناعي.

نوع الحليب الاصطناعي	الكلفة لمدة سنة
الحليب الجاهز للاستخدام	3,600 دولار في السنة
الحليب السائل المركز	1,100 دولار في السنة
حليب البودرة	900 دولار في السنة

هذه هي الكلفة التقريبية للحليب الاصطناعي من الولادة حتى عمر السنة، وستختلف الكلفة مع الوقت، كما أنها تعتمد على مكان إقامتك. تعتمد الأرقام على تقديرات في ثلاثة أجزاء من أونتاريو عامي 2014 و2015.

نوعية الحليب الاصطناعي

أحياناً قد يطرأ خلل ما على الحليب الاصطناعي أثناء تصنيعه في المصنع، فعلى سبيل المثال قد يتلوث ببكتيريا، أو قد تكون هناك مكونات ناقصة أو خاطئة. يعرض موقع "الكنديون الأصحاء" قائمة بالمخاوف المتعلقة بالسلامة، وإنذارات السحب من الأسواق. قارني أرقام دفعة المنتج المدونة على علب الحليب الاصطناعي بأرقام دفعات المنتجات على هذا الموقع. للاطلاع على هذا الموقع، والتسجيل لاستقبال الإنذارات ادخلي على الرابط: <http://healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php>.

إذا قررت إعطاء مولودك حليباً اصطناعياً فإن هذا الكتيب يقدم المعلومات التي تحتاجين إليها لإعداد وتخزين ونقل الحليب الاصطناعي، إضافة إلى إعطائه لمولودك بأمان.

يرجى الاطلاع على هذا الكتيب، ومناقشة أية مخاوف لديك مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، أو الممرضة، أو ممرضة الصحة العامة، أو مستشارة الرضاعة، أو أخصائي تغذية مسجل، أو مختص آخر.

إعطاء الغذاء التكميلي لمولود يرضع رضاعة طبيعية

إذا كنت ترضعين رضاعة طبيعية، وكان مولودك بحاجة لسعرات حرارية أكثر فعليك أن تعطيه حليباً اصطناعياً تكميلياً. حليب الأم هو الخيار الأفضل، ويمكن استخراجه باليد و/أو الشفاطة. إعطاء الحليب الاصطناعي لمولود يرضع رضاعة طبيعية قد يقلل من حليب الأم. استخدام الحليب الاصطناعي قد يؤدي إلى التوقف عن الرضاعة الطبيعية قبل أن تخططي لذلك، وقد يكون من الصعب العودة للرضاعة الطبيعية بعد التوقف عنها.

فيما يلي قائمة بأنواع الحليب مرتبة حسب أولوية ما عليك تجربته إذا توفر:

1. حليبك الطازج المستخرج عسراً باليد و/أو بالشفاطة.
2. حليبك الذي تم تجميده وإذابته مباشرة قبل استخدامه.
3. حليب بشري ميسر (حليب أم) من بنك الحليب البشري. قد يكون لدى بعض بنوك الحليب ما يكفي للمولود ذوي الاحتياجات الخاصة فقط مثل الأطفال الخدج.
4. الحليب الاصطناعي التجاري المشتق من حليب البقر.



الإطعام بكوب مفتوح

معظم الرضع الذين يأخذون حليباً اصطناعياً يكونون بأفضل حال عند أخذهم حليباً اصطناعياً مشتقاً من حليب البقر، أما الحليب الاصطناعي الخاص فيجب إعطاؤه للرضع فقط في حال أوصى مقدم الرعاية الصحية به.

معظم الآباء والأمهات يعطون مولودهم الحليب الاصطناعي التكميلي بزجاجة الإرضاع، لكن هذه ليست دائماً الطريقة الأفضل لإعطاء الحليب التكميلي للرضع، فقد يجد الرضع الذين يأخذون الحليب بزجاجة الإرضاع أن الرضاعة الطبيعية أصعب.

بإمكانك إعطاء مولودك الحليب الاصطناعي باستخدام واحدة أو أكثر من الطرق التالية: بمساعدة مختص ذي معرفة، فكري باستخدام:

- كوب (كوب مفتوح (دون غطاء)، وليس كوب ارتشاف) أو ملعقة.
- أداة الإرضاع المساعدة ذات أنبوب يُمرَّر على ثديك.
- الإرضاع بالإصبع على أن يكون الأنبوب مربوطاً بالإصبع التنظيف.
- أدوات إرضاع أكثر تخصصية.

يعرض هذا الكتيب معلومات حول لوازم الإرضاع بالزجاجة في الصفحة 9، وكيفية الإرضاع بالزجاجة في الصفحة 17.

إذا كنت تفكرين بإعطاء حليب اصطناعي، أو كنت بحاجة لذلك ففكري بالتالي:

- تلقي المساعدة من شخص ذي معرفة؛ للحفاظ على كمية حليبك، وتحسين الرضاعة الطبيعية.
- الرضاعة الطبيعية إلى جانب إعطاء الحليب الاصطناعي كمكمل.
- إعطاء حليب الأم المستخرج من ثديها والحليب الاصطناعي.

الموارد التي من شأنها دعم الرضاعة الطبيعية:

- الخدمات المقدمة في مجتمعك المحلي مثل عيادة الرضاعة الطبيعية، أو دعم الأمهات لبعضهن البعض. يمكنك إيجاد هذه الموارد على الرابط: www.ontariobreastfeeds.ca
- وحدات الصحة العامة المحلية على الرابط: www.llc.ca La Leche League على الرابط:
- وحدات الصحة العامة المحلية على الرابط: www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- إيجاد مستشارة إرضاع في منطقتك على الرابط: www.ilca.org/why-ibclc/falc
- تيلي هيلث أوناريو لدعم الرضاعة الطبيعية 24/7 على هاتف رقم: 1-866-797-0000.

كيفية اختيار الحليب الاصطناعي

توصيات لاختيار الحليب الاصطناعي:

- يُنصح بالحليب الاصطناعي المشتق من حليب البقر لمعظم المواليد الذين يأخذون حليباً اصطناعياً، ومعظم أنواع الحليب الاصطناعي مشتقة من حليب البقر، مع عناصر غذائية مضافة.
- لا يوصى بإعطاء الحليب الاصطناعي المشتق من الصويا إلا للرضع الذين يعانون مشكلة صحية معينة. أحياناً يقرر الوالدان استخدام الصويا لأسباب شخصية، أو ثقافية، أو دينية.
- لا تستخدم حليباً اصطناعياً مُعداً في المنزل، ولا تستخدم حليب البقر العادي، أو أي حليب حيواني آخر، فهذه الأنواع لا تحتوي على الكميات الصحيحة من العناصر الغذائية، وقد تكون مؤذية لمولودك.
- اتبعي الإرشادات المدونة على العلبة بدقة والمتعلقة بكميات الماء والحليب الاصطناعي، فإضافة كمية زائدة من الماء إلى الحليب الاصطناعي لجعله أخف، أو كمية أقل لجعله أسمك قد يكون غير صحي وخطر على مولودك.
- الحليب الاصطناعي الذي يُباع على أنه عضوي، أو مصنوع مع البروبيوتك أو البروبيوتك، أو ذلك المضاف إليه دهون دوكوزا هيكسانويك (DHA)، أو المصنوع مع بروتينات "مكسرة جزئياً" كلها لا حاجة لها، إذ لم تثبت البحوث أن هذه الأنواع مفيدة.
- يحتاج المواليد الذين يأخذون حليباً اصطناعياً إلى البقاء على الحليب الاصطناعي التجاري حتى سن 9-12 شهراً، أما حليب "المتابعة" الاصطناعي فلا حاجة له.

هناك ثلاثة أنواع من الحليب الاصطناعي:

- الجاهز للاستخدام- لا يحتاج إلى الماء.
- السائل المركّز - يجب خلطه مع ماء معقم.
- البودرة- يجب خلطه مع ماء معقم.

الحليب الجاهز للاستخدام والحليب السائل المركّز كلاهما معقم إلى حين فتح العلبة. حليب البودرة غير معقم، وقد يحتوي على بكتيريا ضارة قد تُمرض مولودك.

يجب أن يأخذ المواليد المعرضون أكثر للالتهابات الحليب الاصطناعي السائل المعقم، مثل الحليب الجاهز للاستخدام والحليب السائل المركّز.

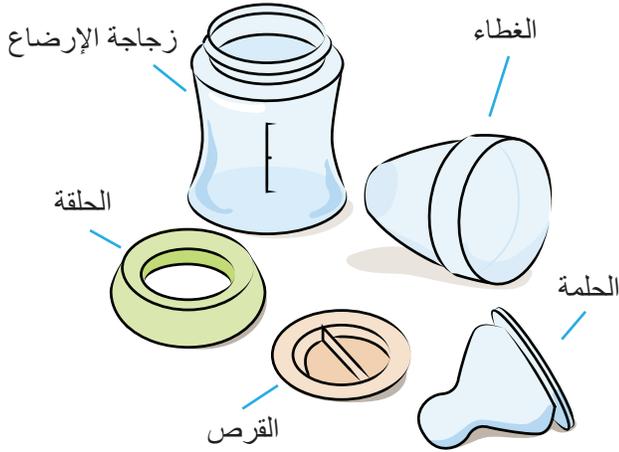
المواليد الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالتهابات من جرّاء استخدام حليب الرضع البودرة هم:

- الأطفال الخدج.
- المواليد الذين وُلدوا بوزن منخفض، وعمرهم أقل من شهرين.
- المواليد ذوي الجهاز المناعي الضعيف.

اقرأ الصفحات التالية للاطلاع على تفاصيل إعداد وإعطاء الحليب الاصطناعي.

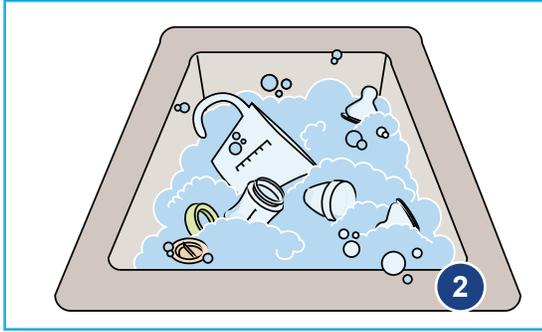


تنظيف زجاجات وأدوات الإرضاع

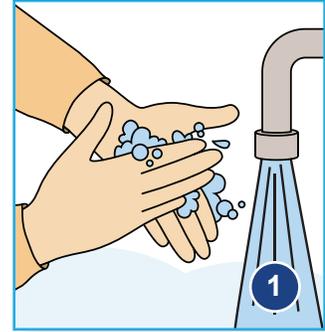


قومي دائماً بتنظيف زجاجات الإرضاع وأدوات الرضاعة للمواليد الذين يأخذون الحليب الاصطناعي أيًا كان سنهم، إذ يؤدي ذلك إلى إزالة ذرات الحليب الاصطناعي غير المرئية، أو ذرات الوسخ، وذلك قبل التعقيم.

استخدمي زجاجات الإرضاع المصنوعة من الزجاج أو البلاستيك الخالي من مادة البيسفنول (أ) BPA. تأكدي من أن جميع القطع خالية من الصدوع والتشققات، ولم يتغير لونها، وليس بها قطع مرتخية قد تنفصل.

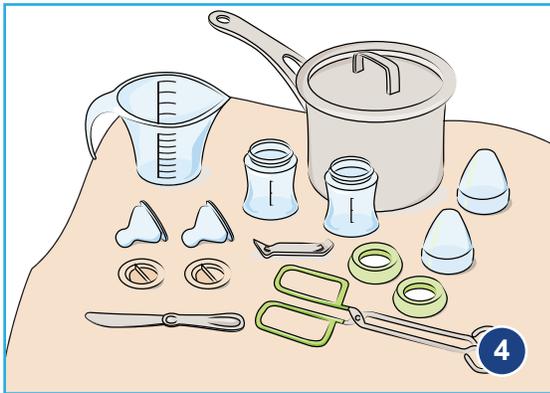


نظفي جميع الزجاجات، والحلمات، والحلقات، والأغطية، والأقراص، وكوب القياس، وفتاحة العلب إن لزم، وأدوات التحريك، والملقط في ماء ساخن مع صابون، وإن لزم الأمر اغسلي أوعية لتخزين الماء المعقم أيضاً.



اغسلي يديك بالماء الدافئ والصابون، واغسلي الحوض ومنطقة العمل بفوطاة صخور نظيفة، وصابون، وماء دافئ. ثم من الجيد أن تعقمي سطح المطبخ بخلط 5 ملل (ملعقة شاي واحدة) من مبيض منزلي مع 750 ملل (3 أكواب) من الماء. ضعي هذا المحلول في علبة بخاخ، وضعي عليها

ملصقاً. رشّي سطح المطبخ وامسحيه بمنشفة نظيفة.



اشطفيها جيداً بماء حار. ضعي الزجاجات وأدوات الإرضاع على منشفة نظيفة أو سطح نظيف؛ حتى تجف في الهواء. الآن أنت جاهزة لتعقيم هذه الأدوات.

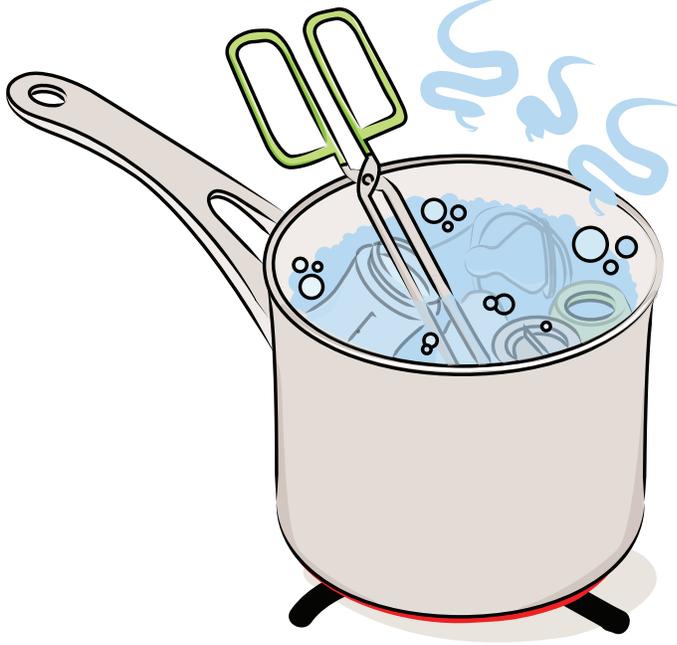


استخدمي فرشاة للزجاجات مخصصة فقط لأدوات إرضاع الطفل الرضيع. افركي الزجاجات والحلمات من الداخل؛ كي تتأكدي أنها خالية من أية آثار للحليب الاصطناعي.

تعقيم زجاجات وأدوات الإرضاع

عقمي جميع الزجاجات، وأدوات الإرضاع، والماء اللازم لإعداد الحليب الاصطناعي للمواليد أيّاً كان سنهم، فلا يوجد بحث ينصّ على الوقت الذي يكون فيه وقف التعقيم آمناً، مما يعني أنه من الأسلم تعقيم الماء ولوازم الإرضاع بالزجاجة طالما أن مولودك يشرب الحليب الاصطناعي.

لتعقيم الزجاجات وأدوات الإرضاع بعد غسلها:



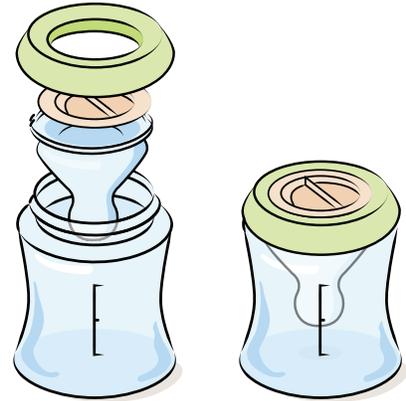
1 املئي قدراً كبيراً بالماء. أضيفي:

- زجاجات الإرضاع.
 - الحلمات.
 - الحلقات.
 - الأغطية.
 - الأقراص.
 - كوب القياس والسكين.
 - فتّاحة العلب (إن لزمّت)، وأدوات التحريك.
 - الملقط على أن تكون مسكته خارج القدر.
- تأكّدي من أن جميع أدواتك مغطاة بالماء، وأنه لا توجد فقاعات هواء.

2 اغلي الماء في القدر، ودعيه يغلي لمدة دقيقتين دون تغطية القدر.

3 استخدمي الملقط المعقّم لإخراج الزجاجات وأدوات الإرضاع من الماء. انفضي الماء الزائد. ضعي الأدوات على منشفة نظيفة لتجف في الهواء. الأدوات جاهزة الآن للاستخدام.

4 إن لم تُستخدَم الأدوات فوراً، دعيها تجف، وخرّنيها في مكان نظيف. يمكن إبقاء الأدوات على منشفة نظيفة وجافة على سطح المطبخ، مع تغطيتها بمنشفة نظيفة أخرى، كما يمكن حفظها في كيس بلاستيكي جديد. لا تلمسي الأدوات من الداخل حيث سيلامسها الحليب الاصطناعي. ركبي الحلمات، والأغطية، والحلقات معاً. ضعي الحلمة داخل الزجاجة؛ للحفاظ عليها نظيفة إلى أن تكوني مستعدة لاستخدامها.



من الآمن استخدام أجهزة التعقيم المنزلية التي يمكن شراؤها من المتاجر، ويشمل هذا أجهزة التعقيم التي توضع في المايكروويف. احرصي على اتباع إرشادات المُصنِّع للتأكد من سلامة البلاستيك والمعدن، كما أن استخدام قير على الموقد سيؤدي بالغرض، أما غسالة الصحون فلا تعقم أدوات الإرضاع عادة.

إن كنت تستخدمين الزجاجات ذات الاستخدام الواحد، فاغسلي جميع الأجزاء التي لا تُرمى مثل الحلمات، والأغطية، ثم عقميها، أما الطبقات الداخلية الجديدة فهي نظيفة وجاهزة للاستخدام لمرة واحدة فقط.

لا يوصى باستخدام أجهزة إعداد الحليب الاصطناعي الأوتوماتيكية في المنزل، فقد يبقى الماء فيها راکداً لفترة طويلة، مما يؤدي إلى نمو بكتيريا أكثر في هذا الماء، وعندما يُسخَّن الماء لا يكون حاراً كفاية لقتل البكتيريا التي قد تكون موجودة في حليب البودرة، كما أن هذه الأجهزة لا تخلط حليب البودرة ليتجانس جيداً.

اختيار الماء لإعداد الحليب الاصطناعي



بالنسبة للحليب السائل المركز وحليب البودرة، من الآمن استخدام الأنواع التالية من الماء بعد تعقيمه (انظري صفحة 9)

- ماء الصنبور من القرية أو البلدة أو المدينة.
- الماء المعبأ الذي يمكنك شراؤه.

• ماء الآبار الذي يتم اختياره بصفة دورية، إذ يجب أن تكون مستويات هذا الماء من البكتيريا آمنة ومستوياته من النترات ملائمة. تأكدي من أن تركيز النترات في ماء البئر أقل من 45 ملغ/ليتر (أو 10 ملغ/ليتر نترات-نيتروجين)؛ لأنه إذا كان مستوى النترات في الماء مرتفعاً، فإن عليه سيزيد من كمية النترات أكثر، ولأن مستويات النترات المرتفعة خطيرة جداً على المواليد تحت سن السنة أشهر. اتصلي أو أرسلني رسالة إلكترونية إلى وحدة الصحة المحلية لتسألني عن استخدام ماء الآبار لتحضير الحليب الاصطناعي، أو إن كانت لديك أسئلة متعلقة بإمداد الماء لديك.

إذا كان يُنصح بغلي الماء في مجتمك، فاشترى الماء وعقمه (انظري صفحة 9).

بعض المناطق فيها مشاكل متعلقة بالطحالب الخضراء المانلة إلى الزرققة، فإذا كان في منطقتك مستويات عالية من الطحالب، استخدم الماء المعبأ الذي عقمته لخلط الحليب الاصطناعي، لأن ماء الصنبور المغلي لن يكون آمناً. كوني مستعدة لحالات الطوارئ كاتقطاع الكهرباء لفترة طويلة، فاستعدي بأن تكون لديك كمية كافية من الحليب الاصطناعي الجاهز للاستخدام لمدة 72 ساعة.

يرجى ملاحظة التالي:

- أدوات معالجة المياه المنزلية لا تحل محل الحاجة لتعقيم الماء للمواليد.
- استخدم ماء الصنبور البارد. ليكون الماء آمناً افترحي صنبور الماء البارد أولاً لمدة دقيقتين للتخلص من المواد السامة، أما ماء الصنبور الحار فقد يحتوي على مواد معدنية سامة، كالرصاص الموجود في الأنابيب. للإعداد الآمن للحليب الاصطناعي يجب غلي الماء، أما إذا كان مستوى الرصاص في الماء مرتفعاً، فإن عليه سيزيد من تركيز الرصاص، لمعرفة المزيد عن أنابيب الرصاص، أو عن المرشح (الفلتر) المستخدم في المنازل ذات أنابيب الرصاص اطلعي على الرابط: www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/water-eau/lead-plomb-eng.php

لا تستخدم أنواع الماء هذه لتحضير الحليب الاصطناعي:

- الماء اليسر الذي ترتفع فيه نسبة الصوديوم.
- الماء المعدني الذي ترتفع فيه نسبة الصوديوم والمعادن الأخرى.
- الماء المُكربن: فعلمية الكربنة وإضافة النكهات غير ملائمة للمواليد، كما يمكن أن يكون في الماء المكربن ملح مضاف.
- الماء في المناطق التي ترتفع فيها نسبة الفلورايد الطبيعية (أكثر من 1.5 ملغ/ليتر حسب الدليل التوجيهي).

من غير المعروف ما إذا كان من الآمن استخدام أنواع الماء التالية لتحضير الحليب الاصطناعي؛ لذا لا تستخدمها، وهي:

- الماء المنقى.
- الماء المقطر.
- الماء المعالج بالتناضح العكسي.
- الماء منزوع الشوارد.
- مياه "نيرسري" الخاصة أو مياه الأطفال الرضع.
- الماء منزوع المعادن.

ملاحظة: إذا لم يكن لديك مصدر ماء آمن استخدم الحليب الاصطناعي الجاهز للاستخدام.

كيفية تعقيم الماء، واختيار الحليب الاصطناعي ولوازم الإرضاع بالزجاجة

عقمي كل الماء اللازم لإعداد الحليب الاصطناعي للمواليد أياً كان سنهم،

فلا يوجد بحث ينصّ على الوقت الذي يكون فيه وقف التعقيم آمناً، مما يعني أنه من الأسلم تعقيم الماء ولوازم الإرضاع بالزجاجة طالما أن مولودك يشرب الحليب الاصطناعي.

لتجهيز الماء لاستخدامه في الحليب الاصطناعي:

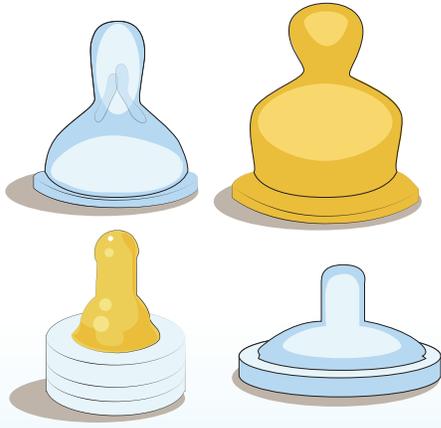
- اغلي الماء جيداً في قدر على الموقد، واستمري بالغليان لمدة دقيقتين. لا تستخدمى الغلايات التي تنطفئ قبل غليان الماء لمدة دقيقتين.
- إذا كنت تستخدمين الحليب الاصطناعي السائل المركز:
 - اغلي الماء لمدة دقيقتين، وبرّديه قبل خلطه مع الحليب الاصطناعي.
 - يمكن كذلك تعقيم الماء بغليه جيداً لمدة دقيقتين ثم تخزينه. يمكن حفظ الماء المعقم في وعاء معقم ومحكم الإغلاق لمدة 24 ساعة في درجة حرارة الغرفة، ولمدة 2-3 أيام في الثلاجة (البرّاد). أعطي مولودك الحليب الاصطناعي الذي تقارب حرارته درجة حرارة الجسم.
- إذا كنت تستخدمين حليب البودرة:
 - اغلي الماء جيداً لمدة دقيقتين، ثم اخلطيه مع الحليب الاصطناعي عندما تكون درجة حرارة الماء 70 درجة مئوية على الأقل (لتر واحد من الماء يبرد إلى درجة 70 درجة مئوية بعد قرابة 30 دقيقة، لكن الأمر يختلف باختلاف نوع القدر وكمية الماء). عندما تكون درجة حرارة الماء أقل من 70 درجة مئوية لا يكون حاراً كفاية لقتل البكتيريا الضارة في الحليب الاصطناعي. برّدي الحليب الاصطناعي المخلوط بسرعة إلى درجة حرارة الجسم قبل إعطائه لمولودك.
 - بالنسبة للمواليد الذين لا يُعتبرون "في خطر" كما ورد في الصفحات 5 و12، بإمكانك خلط حليب البودرة بالماء الذي تم تعقيمه وتبريده وتخزينه في وعاء معقم ومحكم الإغلاق كما ذكر أعلاه. يجب إعطاء هذا الحليب لمولودك فوراً.

اختيار علب الحليب الاصطناعي:

- تأكدي من أن وعاء الحليب الاصطناعي ليس منبعجاً أو منتفخاً؛ فهذه علامات دالة على أن الحليب الاصطناعي قد فسد.
- تأكدي من تاريخ انتهاء الصلاحية على العلبة، ولا تستخدمي الحليب بعد انتهاء مدة صلاحيته.

اختيار لوازم الإرضاع بالزجاجة:

- راقبي مولودك، واختاري حلمة تساعد على الرضاعة دون جهد وهو مستريح. لمزيد من المعلومات عن إشارات الجوع وإشارات الإجهاد انظري صفحة 18.

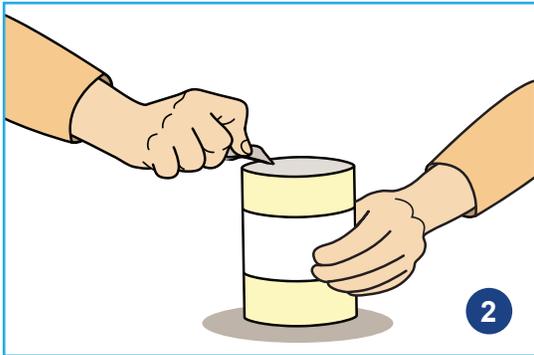


- تختلف حلمات زجاجات الإرضاع في شكلها وحجمها.
- يُقصد بمعدل التدفق من الحلمة مدى سرعة خروج الحليب أو الحليب الاصطناعي من خلالها، وقد يختلف معدل التدفق وقياس ثقب الحلمة من حلمة لأخرى، حتى في العلبة نفسها.
- تعمل بعض الحلمات بصورة أفضل من غيرها في أوقات مختلفة؛ لذا اشترى علبة واحدة، وراقبي إن كان مولودك يبدو مرتاحاً أثناء الرضاعة، أما إن واجه مشاكل، فجرّبي نوعاً مختلفاً.
- قد تُصنّع حلمات زجاجات الإرضاع من مواد مختلفة.
- افحصي حلمات زجاجات الإرضاع بصورة متكررة، واستبدليها عندما تجدين أنها منتفخة، أو لزجة، أو متمزقة، أو لونها متغير، أو إن أصبح ثقبها أكبر بحيث أصبح الحليب يخرج بسرعة.

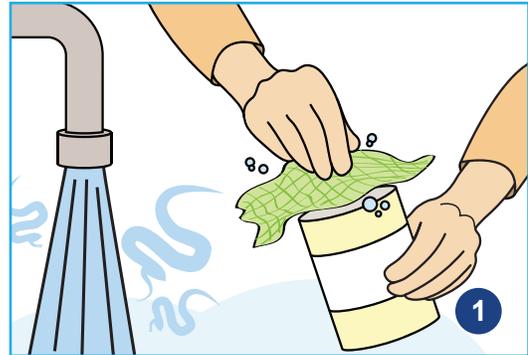
إعداد الحليب الاصطناعي السائل الجاهز للإرضاع

إن الحليب الاصطناعي السائل الجاهز للإرضاع هو أسلم أنواع الحليب لا سيما للأطفال الخدج، وذوي الوزن المنخفض عند الولادة، والمواليد المرضى، أو أولئك ذوي الجهاز المناعي الضعيف، فهذا النوع من الحليب الاصطناعي معقم.

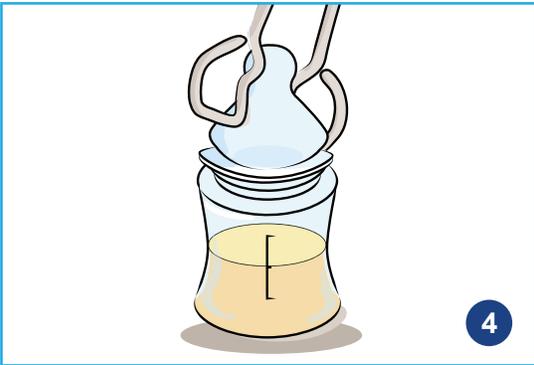
- اغسلي يديك بالماء الدافئ والصابون، وعتقي سطح المطبخ وفقاً للإرشادات الواردة في صفحة 6.
- اجعلي جميع اللوازم المعقمة جاهزة (انظري الصفحتين 6 و7).



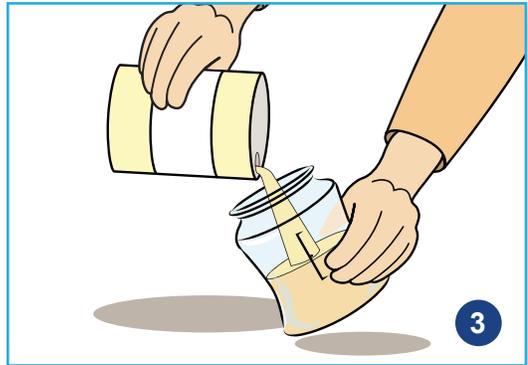
رُجّي العلبه أو الزجاجه جيداً، وافتحيها بفتّاحة علب معقمة إن لزم الأمر.



اغسلي سطح العلبه بالماء الساخن والصابون، وذلك باستخدام منشفة صخور نظيفة.



استخدمي ملقطاً معقماً لالتقاط الحلمات والأغطية والحلقات، وضعيها على الزجاجات.



صَبّي الحليب الاصطناعي مباشرة في زجاجات الإرضاع النظيفة والمعقمة، ولا تضيفي الماء.

اقرني التعليمات الخاصة بكيفية وقت إطعام مولودك التي سترد لاحقاً في هذا الكتيب.

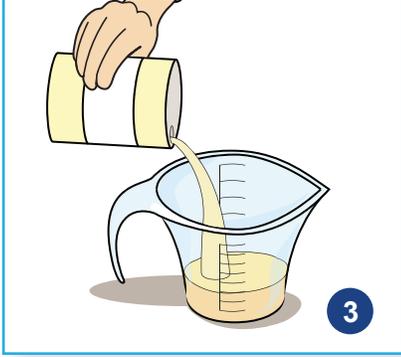


شُدّي الحلقة ببديك، واحرصي ألا تلمسي الحلمة.

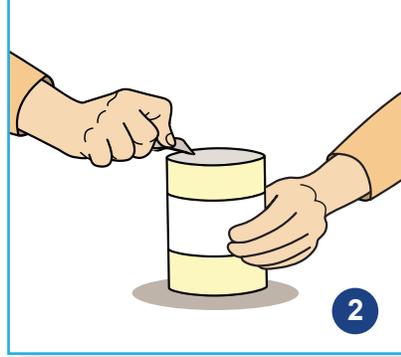
إعداد الحليب الاصطناعي السائل المُركَّز

الحليب الاصطناعي السائل المركز معقم. الحليب الاصطناعي السائل المركز الذي يُخلط بالماء وفقاً للإرشادات هو ثاني أسلم حليب اصطناعي للمولود.

- اغسلي يديك بالماء الدافئ والصابون، وعقمي سطح المطبخ وفقاً للإرشادات الواردة في صفحة 6.
- اجعلي جميع اللوازم المعقمة جاهزة (انظري الصفحتين 6 و7).



قيسي كمية الحليب الاصطناعي بكوب قياس معقم. اقرني الملصق لتعرفي كمية الحليب وكمية الماء اللازم استخدامها.



رُجّي العلبه جيداً، وافتحيها بفتّاحة علب معقمة إن لزم الأمر.



اغسلي سطح العلبه بالماء الساخن والصابون، وذلك باستخدام منشفة صخون نظيفة.



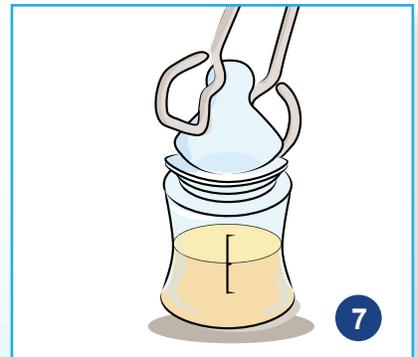
امزجي على مهل باستخدام أداة تحريك معقمة. صبّي الحليب الاصطناعي مباشرة في زجاجات الإرضاع المعقمة.



أضيفي ماءً معقماً تم تبريده إلى درجة حرارة الغرفة.



شدّي الحلقة بيديك، واحرصي ألا تلمسي الحلمة.



استخدمي ملقطاً معقماً لالتقاط الحلقات والحلقات والأغطية.

اقرني التعليمات الخاصة بكيفية ووقت إطعام مولودك التي سترد لاحقاً في هذا الكتيب.

إعداد الحليب الاصطناعي البودرة

الحليب الاصطناعي البودرة ليس معقماً، وقد تسبب في إمراض بعض المواليد؛ لذا من المهم إعداد الحليب البودرة بالشكل الصحيح لتقليل خطر إصابة مولودك بمرض. تتشابه جداً كلفة الحليب السائل المركز، في حال شرائه بصندوق، وكلفة الحليب البودرة ما إن يتم خلطهما (انظري صفحة 3).

يجب أن يأخذ المواليد المعرضون أكثر للالتهابات الحليب الاصطناعي السائل المعقّم، مثل الحليب الجاهز للاستخدام، أو الحليب السائل المركز. المواليد الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالتهابات من جرّاء استخدام حليب الرضع البودرة هم:

- الأطفال الخدج.
 - المواليد الذين وُلدوا بوزن منخفض، وعمرهم أقل من شهرين.
 - المواليد ذوي الجهاز المناعي الضعيف.
- إن لم تكوني متأكدة من إعطاء مولودك حليب البودرة، فاستشيري مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. إن كان محتمماً عليك إعطاء حليب البودرة لمولود لديه واحد أو أكثر من هذه المخاطر، فاتبعي التوجيهات بدقة.

التوجيهات:

- اغسلي يديك بالماء الدافئ والصابون، وعقمي سطح المطبخ وفقاً للإرشادات الواردة في صفحة 6.
- اجعلي جميع اللوازم المعقمة جاهزة (انظري الصفحتين 6 و7).

استخدمي ماءً حاراً معقماً لإعداد حليب البودرة، ومن الأفضل إعداد الحليب طازجاً، واستخدامه على الفور بعد أن يصبح فاتراً.



اقرني الملصق الموجود على الحليب الاصطناعي؛ لمعرفة كمية الحليب والماء التي عليك استخدامها. صبي كمية الماء المعقم المطلوبة في كوب قياس زجاجي معقم.

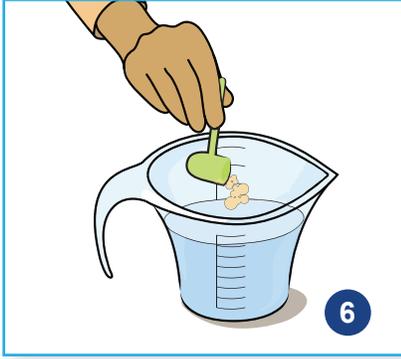


أعدّي الحليب الاصطناعي عندما تصبح درجة حرارة الماء على الأقل 70 درجة مئوية، إذ يجب أن تكون الحرارة أكثر من 70 درجة مئوية لقتل البكتيريا الضارة التي قد تكون موجودة في البودرة. إن بقي الماء المغلي في درجة حرارة الغرفة لأكثر من 30 دقيقة، فيجب أن تسخنيه مرة أخرى حتى 70 درجة مئوية أو أكثر قبل خلطه مع الحليب الاصطناعي.

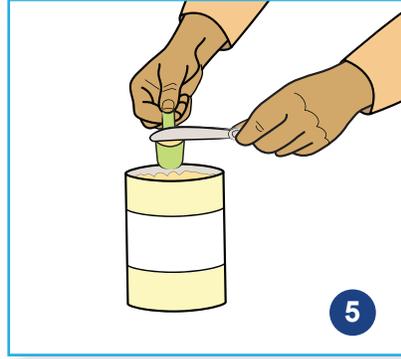


اغلي الماء لمدة دقيقتين.

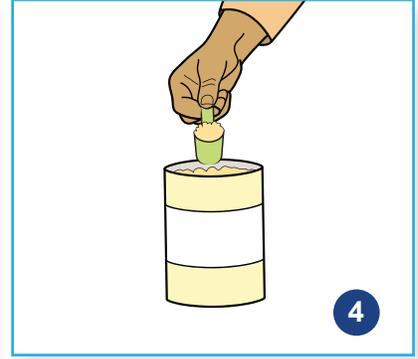
إعداد الحليب الاصطناعي البودرة (تتمّة)



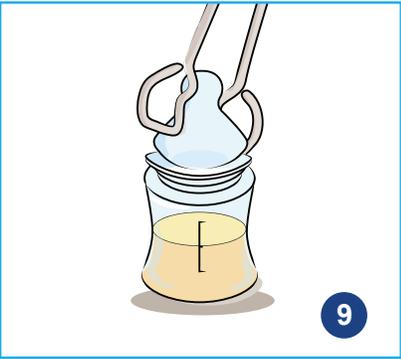
أضيفي البودرة إلى الماء الحار المعقم.



لا تضغطي البودرة داخل المغرفة، بل سوّي سطحها باستخدام الجهة المسطحة من سكين معقمة.



قيسي الكمية المطلوبة من حليب البودرة، مستخدمة المغرفة الموجودة داخل علبة الحليب.



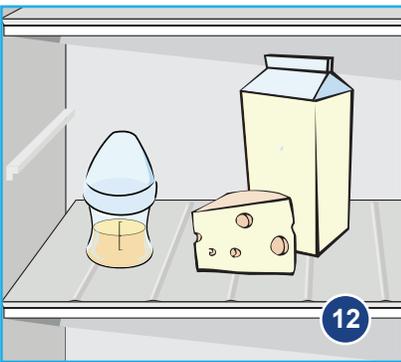
استخدمي ملقطاً معقماً لالتقاط الحلمات والحلقات والأغطية، وضعيها على الزجاجات.



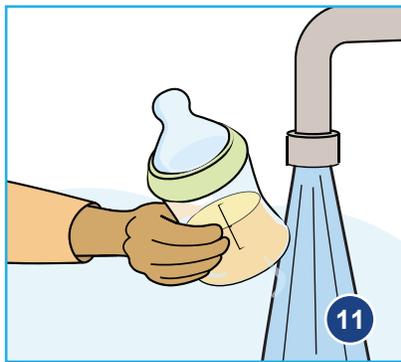
سبي كمية الحليب الاصطناعي اللازمة لرضعة واحدة في زجاجة معقمة.



اخطي باستخدام أداة تحريك معقمة حتى لا تبقى أية كتل بودرة.



من الأفضل أن تخلطي هذا النوع من الحليب الاصطناعي عند كل رضعة ليكون طازجاً، أما إن كان ذلك غير ممكن لسبب ما، فضعي الحليب المجهّز في الثلاجة، واستخدميه في غضون 24 ساعة. اقرني التعليمات الخاصة بكيفية وقت إطعام مولودك التي سترد لاحقاً في هذا الكتيب.



بردي زجاجة الحليب الاصطناعي بسرعة تحت ماء بارد جارٍ أو في وعاء يحتوي ماءً بارداً، وعندما يصبح الحليب في درجة حرارة الجسم أو الغرفة أرضعيه لمولودك.



شدي الحلقة ببديك، واحرصي ألا تلمسي الحلمة.

بالنسبة للمواليد الذين لا يُعتبرون "في خطر" (انظري أعلى صفحة 12)، بإمكانك خلط حليب البودرة بالماء الذي تم تعقيمه وتبريده، ويجب إعطاء هذا الحليب لمولودك فوراً.

تخزين الحليب الاصطناعي بأمان

- من الأفضل استخدام الحليب الاصطناعي بعد إعداده مباشرة .
- في حال كان من اللازم تخزين الحليب الاصطناعي فابدئي بوضع ملصق على العلبة، وكتبي عليه التاريخ والوقت الذي قُتحت فيه العلبة.

الحليب السائل الجاهز للاستخدام والحليب السائل المركز:

– الحليب المُخزّن في أوعية:

- غطي العلب المعدنية بغطاء بلاستيكي أو ببلاستيك التغليف.
- احفظي العلب المعدنية المفتوحة من الحليب المركز أو الجاهز للاستخدام في الثلاجة.
- ارمي العلب المعدنية بعد 48 ساعة، أو وفقاً لما هو مدوّن على ملصق العلبة.

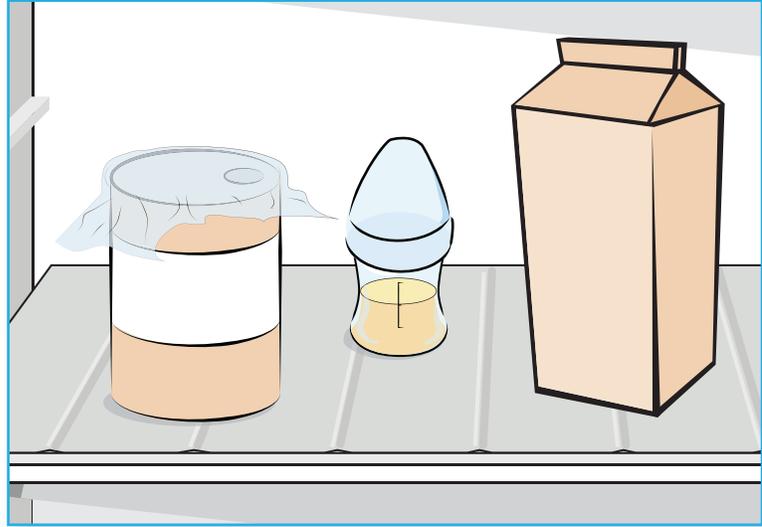
– الحليب المُخزّن في الزجاجات:

- احفظي الزجاجات المملوءة بالحليب الاصطناعي في الثلاجة لمدة 24 ساعة كحدّ أقصى.
- ارمي الحليب الاصطناعي المُعدّ بعد 24 ساعة.
- خزني الزجاجات قرب الجزء الخلفي من الثلاجة حيث تبقى أكثر برودة.

الحليب الاصطناعي البوردة:

- احفظي الزجاجات المملوءة بالحليب الاصطناعي في الثلاجة لمدة 24 ساعة كحدّ أقصى.
- خزني علب حليب البوردة المعدنية المفتوحة في مكان بارد وجاف (لا في الثلاجة)، وذلك بعد إحكام إغلاق الغطاء.
- بعد فتح العلبة المعدنية استخدمي المتبقي من حليب البوردة في غضون شهر واحد، وقبل مضي تاريخ انتهاء الصلاحية.

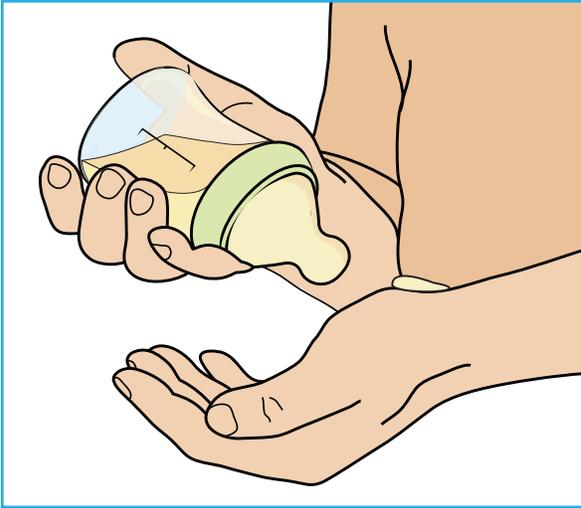
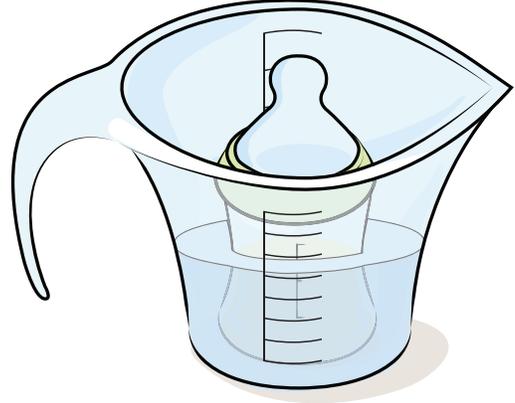
لا تجمدي الحليب الاصطناعي أبداً
لاستخدامه في وقت لاحق؛ إذ يمكن أن
يؤدي ذلك إلى تغيير القوام ومستوى العناصر
الغذائية.



تدفئة الحليب الاصطناعي للإرضاع

تحذير

- أخرجي الحليب الاصطناعي من الثلاجة (البراد) مباشرة قبل الحاجة إلى إعطائه لمولودك.
- يفضل كثير من المواليد الحليب الاصطناعي في درجة حرارة الجسم (دافئاً)، في حين يحبه آخرون بارداً، ولا بأس بأيّ منهما، وسيُعلمك مولودك أيهما يفضل.
- دقّي زجاجة الحليب الاصطناعي في وعاء فيه ماء دافئ، أو في جهاز تدفئة زجاجة الإرضاع، وأبقي منطقة الحلمة خارج الماء.
- لا تسخني أياً من زجاجات الحليب في المايكروويف، لأن ذلك يُسخّن الحليب الاصطناعي ويسبب "بوراً ساخنة" قد تحرق فم مولودك.
- دقّي الزجاجة لمدة لا تزيد عن 15 دقيقة. رُجّي الزجاجة بضع مرات أثناء تدفئتها.



- تفقدي الحليب للتأكد من أنه ليس حاراً جداً قبل إرضاعه للمولود، وذلك بأن تضعي بضع قطرات من الحليب على باطن رسغك، ويجب أن تشعرى بأنه دافئ قليلاً وليس حاراً.
- ما إن تدفئي الحليب الاصطناعي أعطيه لمولودك فوراً.
- لا تعيدي تسخين الحليب الاصطناعي أثناء الرضعة، ولا تعيدي تبريد الجزء المتبقي منه في الثلاجة (البراد).
- يجب استخدام الزجاجة في غضون ساعتين من تسخينها، أو حسب الإرشادات المدونة على العبوة المعدنية.
- تخلصي من أي حليب اصطناعي متبقّي.

متى عليك إرضاع مولودك

في الأشهر القليلة الأولى يرضع معظم المواليد 8 مرات على الأقل خلال الـ 24 ساعة، ولا يعني ذلك أنهم يرضعون كل 3 ساعات، بل سيرضعون عندما يشعرون بالجوع، وسيرضعون أثناء الليل، ومن الطبيعي أن يرضعوا ليلاً لعدة أشهر، أما المواليد الأكبر سناً فقد يحتاجون إلى الرضاعة مرات أقل. من المهم أن تتبعي وتحترمي ما يطلبه مولودك منك، فهذه هي إشارات المولود. اتبعي سلوك مولودك.

أبقي مولودك معك في الغرفة سواء كنت في المستشفى أو المنزل. يُنصَح بأن ينام مولودك معك في الغرفة ذاتها، لكن على سطح خاص به، وذلك لمدة ستة أشهر، وهذا هو الأفضل لأنه قد:

- يساعدك في ملاحظة متى يكون مولودك جائعاً.
- يساعدك على تعلم دورك الجديد كأم بشكل أفضل.
- يساعد في خفض خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ المعروف بـ SIDS.



إشارات الجوع المبكرة: فتح الفم، التثاؤب، مصمصة الشفتين.

سيخبرك مولودك متى يكون جائعاً؛ لذا من المهم فهم هذه الإشارات، ومن الأفضل إرضاع المولود عندما يصدر إشارات الجوع المبكرة.

أرضعي مولودك عندما ترين علامات الجوع المبكرة مثل:

- التقلّب وتحريك الذراعين.
 - حركات العين السريعة تحت الجفنين.
 - فتح الفم أو التثاؤب أو مصمصة الشفتين.
 - تحريك الرأس تجاهك أو تجاه شيء يلمس خده، مع فتح الفم (البحث عن الحلمة).
- هذا الوقت مناسب لإرضاع مولودك.



إشارات الجوع المتوسطة: التملل، ارتفاع أصوات التنهّد.

يكون مولودك أكثر جوعاً عندما ترين:

- أن يديه تتجهان نحو فمه.
- أنه يقوم بحركات مص أو لعق.
- أنه يتململ.
- أن أصوات الهديل الناعم أو التنهد ترتفع لديه.

إشارات الجوع المتأخرة التي تظهر أن مولودك جائع للغاية:

- العصبية.
- البكاء.
- الهياج.
- الإرهاق.
- الغفور.



إشارات الجوع المتقدمة: العصبية، البكاء، الهياج.

إذا كان مولودك يظهر إشارات الجوع المتأخرة، فربما يتعين عليك تهدئته أو تركه ينام لفترة قصيرة قبل الرضاعة. إحدى الطرق الرائعة لتهدئة مولودك أن تحمليه على صدرك ملامسة جلده جلدك.

كيفية إرضاع المولود بالزجاجة

- احضني مولودك أو احمليه قريباً منك أثناء إرضاعه، واجعلي وقت الرضاعة وقتاً مميزاً.
- احملي مولودك مستقيماً نحو الأعلى، بحيث يكون رأسه أعلى كثيراً من جسده، وأبقي رأسه مدعوماً.
- ضعي حلمة زجاجة الإرضاع مباشرة تحت الشفة السفلى، وانتظري "دعوة" لإدخالها. الدعوة هي أن يستجيب مولودك لهذه اللمسة بفتح فمه فتحاً كبيراً واسعاً. تأكدي أن معظم الحلمة داخل فم مولودك؛ بحيث يكون فمه أثناء الرضاعة مفتوحاً باتساع على جزء كبير من الحلمة. تجنبي دفع حلمة الزجاجة في فم مولودك.
- أميلي زجاجة الإرضاع قليلاً فقط، جاعلة إياها مستقيمة تقريباً؛ وذلك ليسهل على مولودك أن يتلقى الحليب المتدفق ويبلعه، وإن وجود بعض الهواء في الحلمة لن يسبب مشكلة لمولودك.
- لا تسندي الزجاجة أو تضعي المولود في السرير ومعه الزجاجة؛ فقد يشرب كمية كبيرة جداً أو قليلة جداً، كما قد يختنق، ويصاب بتسوس الأسنان، والتهابات الأذن. من المهم أن يتم حمل المواليد ولمسهم أثناء الرضاعة.
- احملي مولودك على إحدى ذراعيك في بعض الرضعات، وعلى الذراع الثانية في رضعات أخرى؛ إذ يساعد ذلك في تطور عضلات مولودك عندما يدير رأسه لينظر إليك.



- الرضاعة وقت مميز. استمتعي بمولودك، وتحدثي إليه، وابتسمي له، وغني له، وضمّيه.

تلامس جلدكهما

احملي مولودك بحيث يلامس جلدك جلده بشكل يومي. استمري بحمل مولودك مع تلامس جلدكهما بصورة متكررة أثناء الأشهر القليلة الأولى.

تظهر البحوث أن قضاء الكثير من الوقت بالتلامس الجلدي قد:

- يُشعر المولود بالأمان والحماية.
- يبقي المولود دافئاً.
- ينظّم دقات قلب مولودك وتنفسه ومستوى السكر بالدم لديه بعد الولادة.
- يبقي مولودك هادئاً، ويقلل من بكائه.
- يساعدك في معرفة متى يكون مولودك جائعاً.
- يساعد الأمهات، وأفراد الأسرة، والمواليد على تعلم كيفية الاستجابة لبعضهم البعض بصورة أفضل.
- يساعد المواليد على تعلم التواصل الاجتماعي بشكل أفضل.
- يساعد في تطور الدماغ.
- يقلل من اكتئاب ما بعد الولادة بالنسبة للأمهات.

يمكن كذلك للأزواج، والأشخاص الآخرين الذين يرعون المولود في الأسرة أن يستمتعوا بوقت التلامس الجلدي معه. مارسي ذلك أثناء إرضاع المولود، أو تحميمه، أو عندما يكون في حالة غضب، أو في أي وقت. انظري الرابط التالي:

http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin.parents.mp4



الإرضاع بناءً على إشارات الجوع

اجعلي الرضاعة على فترات مريحة لمولودك، إذ يجب أن يبدو المولود مرتاحاً أثناء الرضاعة. ترقّبي أن تري وجهاً هادئاً، ويدين وذراعين مسترخية، لا سيما بعد بدء الرضاعة. لا تستعجلي عملية الرضاعة. خذي وقتك، ولا تجبري مولودك على أن يرضع أكثر مما يريد. من المهم أن تراقبي إشارات الجوع لدى مولودك. انتبهي إن كانت هناك علامات انزعاج أو إجهاد أثناء الرضاعة.



قد تشمل علامات الإجهاد أثناء الرضاعة:

- تسرّب الحليب أو خروج قطرات منه خارج الفم.
- الاختناق أو الشعور بالرغبة في التقيؤ أثناء الرضاعة.
- ابتلاع كمية كبيرة من الحليب، أو ابتلاعه بسرعة دون أخذ نفس بعد كل بلعة.
- التنفس بسرعة، أو بذل مجهود لالتقاط النفس.
- أصوات ممصصة أو صرير.
- التلوي أو المجاهدة أثناء الرضاعة.
- دفع زجاجة الإرضاع بيديه أو لسانه أو تحريك رأسه بعيداً.
- أن يبدو الإجهاد على جبينه.

إن أظهر مولودك علامات الإجهاد أثناء الرضعة فبطّني الرضاعة لبضع لحظات أو أوقفها. أعطي مولودك استراحة بامالة زجاجة الإرضاع بحيث تقل كمية الحليب في الحلمة، أو تخلو من الحليب لبرهة قصيرة. بإمكانك أيضاً إخراج الزجاجة من فمه، وضّمه إليك، ومساعدته على التجشؤ، والانتباه لإشارات الجوع لإعادة البدء بالرضاعة.

ابدئي الرضاعة من جديد عندما يرتاح تنفس مولودك، وعندما يطلب هو المزيد. انتبهي لإشارات الجوع (صفحة 16). في حال كانت هناك إشارات جوع استمري بالرضاعة، أما إن لم تعد هناك إشارات جوع فتوقفي عن الرضاعة. إذا استمر مولودك بإظهار علامات الإجهاد أثناء الرضاعة فتأكدي مما إذا كانت لوازم الإرضاع مناسبة له، فقد يكون تدفق الحليب من الحلمة التي تستخدمها مثلاً سريعاً جداً، وإن واجهت صعوبة في التغلب على المشكلة، اطلبي المساعدة من شخص مختص ذي دراية.

توقفي عن الرضاعة عندما يظهر مولودك علامات الشبع، التي تشمل:

- إبطاء المص أو إيقافه.
 - إغلاق الفم.
 - لف الرأس بعيداً.
 - الابتعاد عن زجاجة الإرضاع أو عن الشخص الذي يُرضع المولود.
 - الغفو وفقدان الاهتمام بالرضاعة.
- لا تضغطي على مولودك ليكمل الزجاجة، بل انتبهي لإشارات الجوع لديه، ودعيه يقرر الكمية التي سيشربها. واستجبي لمولودك. قد تبقى لدى مولودك حركات مصّ صغيرة بعد الرضاعة، وهذا سلوك طبيعي لديه.



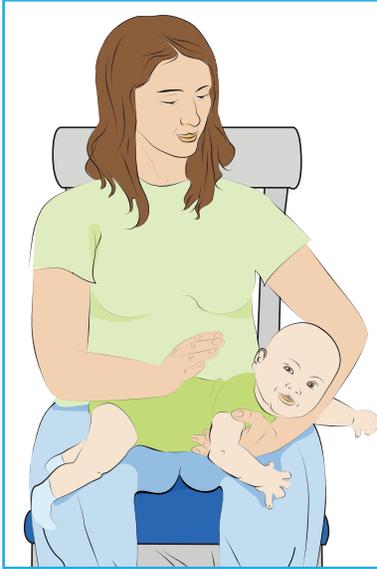
التجشؤ

- حاولي مساعدة مولودك على التجشؤ بضع دقائق فقط أثناء الرضعة، وبعدها.
- قد يُخْرِج التجشؤ الهواء الذي ابتلع أثناء الرضعة.

العلامات الدالة على أن مولودك يحتاج أن يتجشأ:

- تقويس ظهره.
- أن يصبح نكداً أو عصبياً.
- إبعاد نفسه عن الزجاجة.
- بطء المص أو توقفه.

ساعدي مولودك على التجشؤ بالتربيت على ظهره بلطف ويدك مقببة (على شكل قبة). جربي الوضعيات التالية لمساعدة مولودك على التجشؤ:



ضعي مولودك على بطنه في حجرك.



احملي مولودك الرضيع بوضعية الجلوس على حجرك. سيكون مولودك مائلاً نحو الأمام قليلاً وفكه مستنداً على يدك.



احملي مولودك الرضيع مستقيماً بمحاذاة كتفك.

بعد الرضعة:

- ارمي الحليب الاصطناعي الذي لم يُسْتخدَم. لا تعيدي استخدام الحليب أو تسخينه أبداً، ولا تعيديه إلى الثلاجة (البراد) لاستخدامه لاحقاً، فقد تبدأ البكتيريا الضارة بالنمو في الحليب المتبقي بعد ساعتين.
- اشطفي الزجاجة وقطعها بالماء مباشرة بعد الرضعة.
- نظفي لثة مولودك بقطعة قماش نظيفة ودافئة ومبللة، وذلك بعد كل رضعة.
- بينما يكبر مولودك امسحي لثته ونظفي أسنانه بالفرشاة للمساعدة في منع التسوس. احرصي على أخذ مولودك إلى طبيب الأسنان بدءاً من بلوغه العام.

إرضاع مولودك بينما ينمو ويكبر

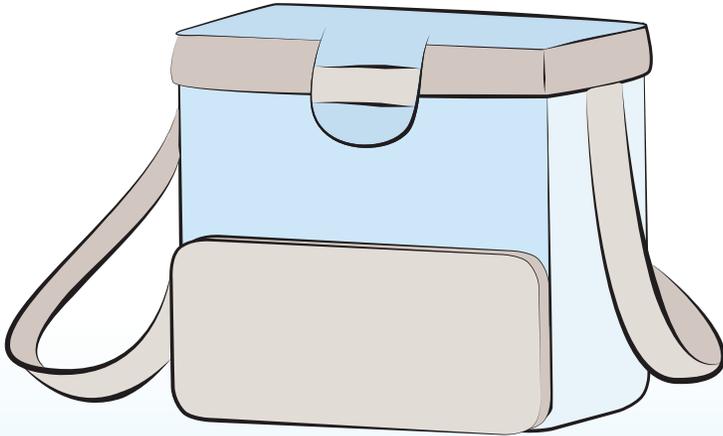
الرضاعة في الأسبوع الأول:

- في الأيام القليلة الأولى تكون معدة مولودك صغيرة تماماً، لذا سيحتاج إلى كميات صغيرة فقط من الحليب الاصطناعي في كل رضعة.
- يختلف كل مولود عن الآخر من حيث كمية الحليب التي يرضعها وتواتر الرضعات. أَرْضِعي مولودك كلما أظهر علامات تدل أنه جائع. انظري صفحة 18 لمزيد من المعلومات عن إشارات الجوع لدى المواليد الرضّع. مع مرور الوقت ستتعلمين بشكل أفضل كيف تميزين متى يكون مولودك جائعاً.
- لا تحاولي إجبار مولودك على إكمال الزجاجة أو كمية معينة من الحليب، فكما هم الكبار، يختلف المواليد من حيث كمية الحليب التي يريدونها في كل رضعة، ومن الأفضل أن تعطي مولودك كميات صغيرة بصورة متكررة أكثر.
- بينما يكبر مولودك وينمو خلال الأسابيع القليلة الأولى سيأخذ كمية أكبر أثناء الرضعة.
- قد تتساءل الأمهات ما إذا كان يعطين مواليدهن كمية أقل أو أكثر من اللازم. استجيبِي لإشارات الجوع التي تصدر عن مولودك، وإن كانت لديك أسئلة فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- إن كانت لديك أسئلة أو مخاوف متعلقة بإرضاع مولودك تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

الرضاعة بعد الأسبوع الأول:

- توقعي أن يرضع مولودك بصورة متكررة في الشهر الأول أو نحو ذلك، وبعد ذلك قد تمر فترات أطول بين الرضعات، ومن ثم سيرضع كمية أكبر في كل رضعة.
- أَرْضِعي مولودك بناءً على إشارات الجوع، وليس بكميات محددة.
- طفرات النمو شائعة نحو سن ثلاثة أسابيع، وستة أسابيع، وثلاثة أشهر، وستة أشهر تقريباً، وقد يريد مولودك كمية حليب أكبر في هذه الفترات، أو قد يريد أن يرضع بشكل متكرر أكثر.
- لا يحتاج المواليد إلى فيتامين "د" كمكمل غذائي إن كانوا يأخذون فقط الحليب الاصطناعي؛ لأنه يحتوي على فيتامين "د" مضاف؛ لذا تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لتعرفي إن كان مولودك بحاجة لفيتامين "د" إضافي.
- يستخدم الكثير من مقدمي الرعاية الصحية مخططات النمو لتتبع قياسات المواليد. حاولي ألا تقارني مولودك بالمواليد الآخرين، فالمواليد يكبرون بمعدلات مختلفة. يمكن الاطلاع على مخططات نمو المواليد على الرابط: www.dietitians.ca/secondary-pages/public/who-growth-charts.aspx. انظري "هل ينمو مولودي جيداً؟"

نقل الحليب الاصطناعي



- من الأسلم السفر ومعك علبة حليب اصطناعي جاهز للاستخدام غير مفتوحة.
- أما ثاني أسلم الخيارات فهو إعداد ماء للحليب الاصطناعي في المكان الذي ستذهبين إليه، ولكن إن كنت غير متأكدة من سلامة الماء في المكان الذي ستذهبين إليه فأحضري معك من المنزل ماءً آمناً تم غليه، واحرصي على أن يكون مخزناً ومنقولاً في وعاء معقم.
- إن كان لا بد من تجهيز الحليب الاصطناعي مسبقاً، فخذِي معك زجاجة فقط بعد تبريدها لدرجة حرارة التلاجة (البرّد) أي 4 درجات مئوية.

- ضعي الحليب الاصطناعي في الثلاجة (البرّاد) فور وصولك إلى المكان الذي ستذهبين إليه، كلما كان ذلك ممكناً.
- إن لم تكن هناك ثلاجة (برّاد)، فأبقي الحليب في حقيبة تبريد إلى أن يحين وقت الرضاعة.
- عند إخراج الحليب الاصطناعي من الثلاجة من الأسلم استخدامه في غضون ساعتين.
- يمكن إعادة وضع زجاجة الحليب في الثلاجة (البرّاد) حتى 24 ساعة بدءاً من وقت إعداده طالما كان جوابك "نعم" على كل من الجمل التالية:
 1. أُبقيت زجاجة الحليب باردة أثناء السفر.
 2. أُخرِجت زجاجة الحليب من الثلاجة (البرّاد) لأقل من ساعتين.
 3. لم يأخذ المولود شيئاً من الحليب من الزجاجة حتى وإن كانت بضع جرعات.

لمزيد من المعلومات حول الحليب الاصطناعي وإرضاع مولودك يُرجى الاطلاع على:

- إعداد الحليب الاصطناعي البودرة للرضع والتعامل معه على الرابط:
<http://healthy Canadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/milk-lait/formula-nourrisson-eng.php>
- الحليب الاصطناعي للرضع على الرابط:
<http://healthy Canadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php>
- معلومات تغذوية على موقع "مركز موارد بست ستارت" على الرابط:
www.beststart.org/resources/nutrition
- مؤسسة إيت رايت أونتااريو (EatRight Ontario) - تحدّثي مع أخصائي تغذية مسجّل بالاتصال مجاناً على الرقم 1-877-510-5102 أو: www.eatrightontario.ca
- جدي وحدة الصحة العامة المحلية على الرابط:
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- توصيات إعداد الحليب الاصطناعي البودرة للرضع والتعامل معه على الرابط:
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourrisson/pif-ppn-recommandations-eng.php
- خدمات محلية أخرى: _____

نشكركم على قضائكم الوقت في قراءة المعلومات الواردة في هذا الكتيب، فذلك أحد الطرق الكثيرة التي تظهرين من خلالها اهتمامك بمولودك.



شكر وتقدير

أُقْبِس هذا الكتيب بإذن من "الصحة العامة في منطقة نياغارا".
نودُّ كذلك أن نشكر "علوم صحة هاميلتون" على مساهمتهم.
والشكر موصول كذلك لأعضاء "لجنة تطبيق استراتيجية مبادرة
صديق للطفل"، والمختصين الكثر الذين أدلوا بمدخلاتهم. والشكر
لـ **Marg La Salle** -مقيّمة في مبادرة صديق للطفل- على
إسهاماتها. وفي النهاية شكر كبير للأهيات اللاتي راجعن هذا
المنشور.

معلومات الاتصال الخاصة بهذا الكتيب.

لطلب نسخ، أو الحصول على معلومات حول حقوق
الطبع، أو إعادة إصدار المعلومات، يرجى الاتصال
بمركز موارد بست ستارت على البريد الإلكتروني
beststart@healthnexus.ca أو رقم الهاتف
1-800-397-9567، أو الطلب عبر الإنترنت على موقع
www.beststart.org.

تم إعداد هذه المنشور بتمويل من حكومة أونتاريو. تعكس المعلومات الواردة
في هذا المنشور وجهات نظر المؤلفين، وليست مُصدقة رسمياً من قبل حكومة
أونتاريو. لا يصادق مركز موارد بست ستارت، أو مستشفى ماكيل غارون،
أو مجلس المقاطعة لصحة الأم والطفل بالضرورة على الموارد والخدمات
المُدْرَجَة في هذا المورد. ولا تحل النصيحة الواردة في هذا المورد محل
النصيحة الصحية من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. أُكْمِل هذا المنشور
عام 2017.

