

كيفية تحضير رضعات مسحوق حليب الأطفال من أجل أطفال أصحاء

مسحوق حليب الأطفال غير مُعقَّم؛ فيزداد خطر النمو البكتيري عندما لا يُحضَّر بطريقة آمنة. للحصول على معلومات حول اتخاذ قرار مدروس فيما يتعلَّق بكيفية تغذية رضيعك، تحدَّثي إلى مقدِّم الرعاية الصحية الخاص بك أو ممرض/ ممرضة وحدة الصحة العامة. انظري ورقة النصائح رقم 1 للاطلاع على بعض الحقائق الهامة.



استخدمي العدد المناسب من الملاعق كما جاء في التعليمات الواردة على العبوة. املئي ملعقة القياس بمسحوق حليب الأطفال داخل العبوة. لا تضغطي المسحوق إلى الأسفل. سوِّي سطح الملعقة باستخدام سكين مُعقَّمة. أضيفي المسحوق إلى الماء الساخن المُعقَّم.

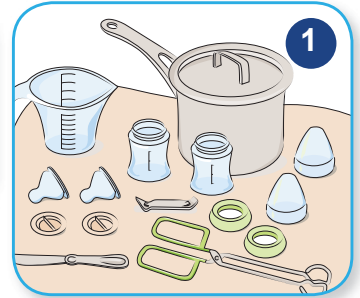


تأكدي من تاريخ انتهاء الصلاحية على العبوة. اسكبي الكمية اللازمة من الماء المُعقَّم داخل زجاجة مُعقَّمة.

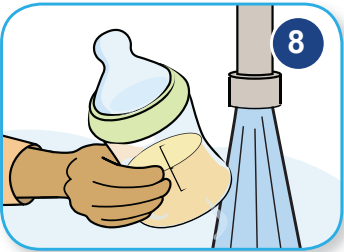


تعقيم الماء

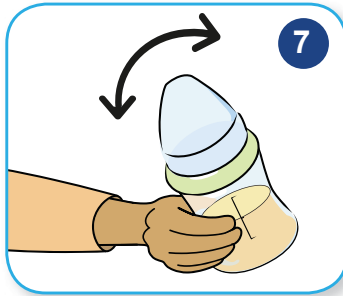
اغلي الماء لمدة دقيقتين. انظري ورقة النصائح رقم 2 لمعرفة المياه الآمنة للاستخدام. حضري حليب الأطفال بماء درجة حرارته 70 درجة مئوية أو أكثر (يبرد 1 لتر من الماء المغلي إلى 70 درجة مئوية بعد 30 دقيقة). من أجل أطفال أصحاء، يُمكن استخدام الماء المُعقَّم المُبرَّد إلى درجة حرارة الغرفة شريطة أن يُعطى حليب الأطفال للرضيع على الفور.



اغسلي يديك وسطح المطبخ بالماء والصابون. فلتكن جميع أدوات الرضاعة المُعقَّمة جاهزة (انظري ورقة نصائح رقم 2).



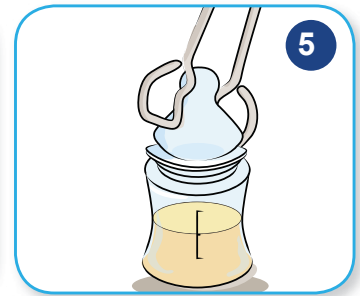
برّدي زجاجة حليب الأطفال بسرعة تحت الماء البارد الجاري أو في وعاء يحتوي على الماء البارد. وعندما يصبح الحليب في درجة حرارة الجسم أو الغرفة أرضعيه لمولودك.



رّجّي الزجاجة حتى لا تتبقَّى أي كُتْل من مسحوق الحليب.



شدي الحلقة بيدك.



التغطي الحلمة والغطاء والحلقة باستخدام ملاقظ مُعقَّمة وركبها على الزجاجة.

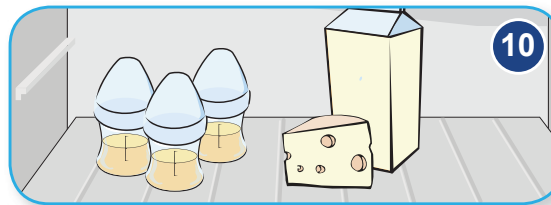


للحصول على معلومات حول كيفية وأوقات إرضاع طفلك انظري:

- الصفحات 16-20 من كُتَيْب حليب الأطفال: ما عليك معرفته

• ورقة نصائح رقم 6.

قد يُسحب حليب الأطفال من الأسواق. يُمكن إيجاد معلومات سحب المنتجات من الأسواق على موقع وزارة الصحة الكندية من خلال الرابط التالي: www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php



يُعدّ استخدام زجاجة مُحضَّرة حديثًا في كل مرّة تُرضعين فيها طفلك أكثر أمانًا. إذا حضَّرت الزجاجات بماء دافئ/ ساخن، برّدي الزجاجات سريعًا تحت الماء الجاري البارد أو في وعاء به ماء بارد. عندما تبرد الزجاجات، ضعها في الثلاجة/البرّاد واستخدمها خلال 24 ساعة.



بعد ساعتين

أرضعي طفلك استجابةً لإشارات الجوع التي يُبديها (انظري ورقة نصائح رقم 6) تخلّصي من حليب الأطفال الذي لا يشربه رضيعك بعد ساعتين.