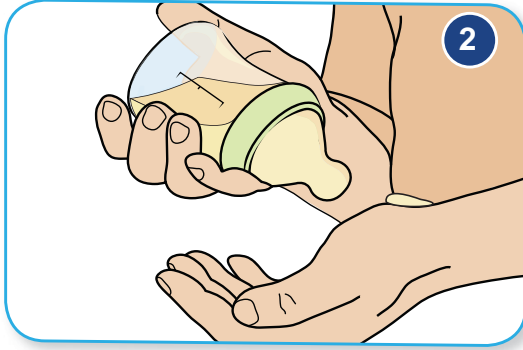
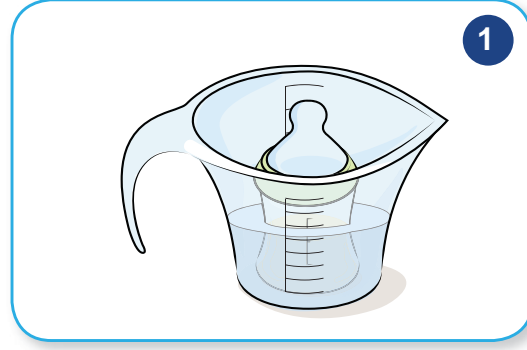


للحصول على معلومات حول اتخاذ قرار مدروس فيما يتعلق بكيفية تغذية رضيعك، تحدّثي إلى مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك أو ممرض/ ممرضة وحدة الصحة العامة. انظري ورقة النصائح رقم 1 للاطلاع على بعض الحقائق الهامة.

تسخين حليب الأطفال



بعد تسخين حليب الأطفال، زجّي الزجاجة. ضعي بضع قطراتٍ من حليب الأطفال على رسغك من الداخل للتأكد من أنه ليس حارًا بدرجة مُفرطة. يجب أن تشعرى بأنه دافئ بعض الشيء وليس حارًا.



يُمكن للرضع شرب حليب الأطفال دافئًا أو باردًا. سخّني زجاجة حليب الأطفال من خلال:

- وضعها في وعاءٍ به ماء دافئ أو باستخدام جهاز تسخين زجاجات الحليب
- تسخينها لمدة لا تتجاوز 15 دقيقة
- زجّي الزجاجة بضع مرات أثناء تدفئتها.
- لا تُسخّني حليب الأطفال في المايكروويف.

كيفية إرضاع طفلك باستخدام قنينة/زجاجة الحليب



4 امسكي بضيعك رأسيًا عند إرضاعه من خلال الزجاجة. ضعي حلمة الزجاجة تحت الشفة السفلى مباشرةً، وانتظري حتى يفتح فمه واسعًا كي تضعي الزجاجة في فمه. لا تسندي الزجاجة أو تضعي الرضيع في السرير ومعه الزجاجة.



3 يُبدي رضيعك إشارات تدل على أنه يتصوّر جوعًا عندما:

- يصعب إرضاءه ويبكي
- يكون في حالة هياج
- يكون منهكًا وبغفو.

قد يكون عليك تهدئة رضيعك إذا كان منزعجًا.



2 يكون رضيعك جوعًا جدًا عندما ترين:

- يديه تتجه إلى فمه
- حركات مصّ ولعق
- أنه يتململ
- أنه يُصدر الأصوات.



1 يُبدي رضيعك إشارات مُبكرة لجوعه من خلال:

- التقلّب وتحريك ذراعيه
- فتح فمه وتمطّق الشفتين
- لفت رأسه باتجاهك.

هذا الوقت مناسب لإرضاع مولودك.

برضع معظم الرضع 8 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة.



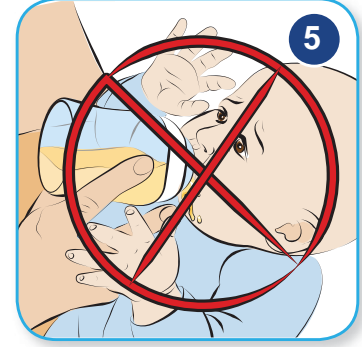
توقّف عن الرضاعة عندما يُبدي رضيعك علامات الشبع التي تشمل:

- إبطاء المص أو إيقافه
- إغلاق الفم
- الإشاحة برأسه بعيدًا
- الابتعاد عن الزجاجة أو الشخص الذي يُقدّم الرضعة
- الغفو.



العلامات الدالة على أن رضيعك يحتاج إلى أن يتجشّأ:

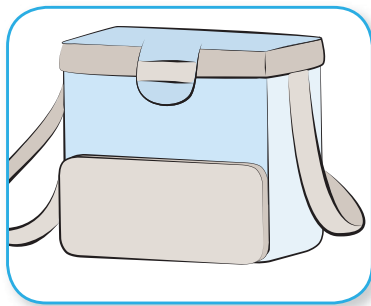
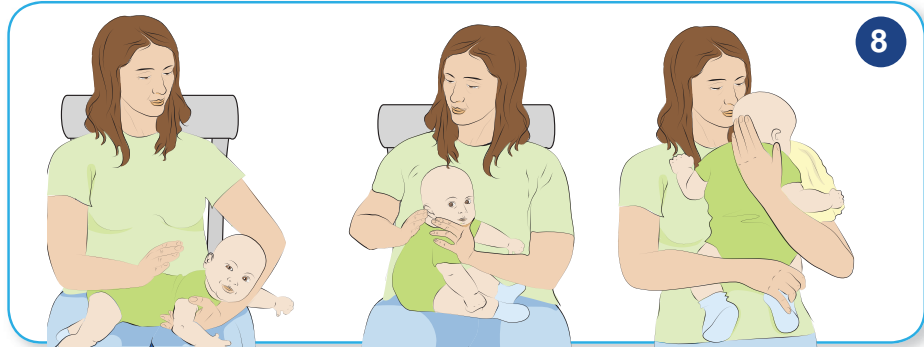
- تقوّس الظهر
- أن يصبح نكدًا أو عصبياً
- إبعاد نفسه عن الزجاجة
- بطء المص أو توقفه.



أرّحى رضيعك إذا بدت عليه إشارات الإجهاد:

- سيلان الحليب من فمه
- الاختناق أو الرغبة في التقيؤ
- التجرّع أو البلع السريع
- التلوّثي أو دفع الزجاجة بعيدًا
- الإشاحة برأسه بعيدًا.

ساعد رضيعك على التجشؤ بالتربيت برفق على ظهره بيد مضمومة. جرّبي تلك الوضعيات لمساعدة رضيعك على التجشؤ.



نقل حليب الأطفال

إذا كنتِ تُسافرين فحضّري حليب الأطفال مُسبقًا. حُذي الزجاجة معك فقط بعد تبريدها في الثلاجة/البرّاد وبعد أن تصبح فاترة الملمس. احتفظي بحليب الأطفال في حقيبة مُبرّدة وضعي كمّادة التجميد إلى أن يحين وقت الرضعة. تخلّصي من حليب الأطفال غير المُستخدم بعد 24 ساعة.

للحصول على مزيد من المعلومات حول كيفية وأوقات إرضاع طفلك انظري: الصفحات 16-20 من كُتَيْب حليب الأطفال: ما عليك معرفته.

