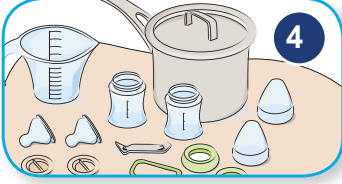


للحصول على معلومات حول اتخاذ قرار مدروس فيما يتعلق بكيفية تغذية رضيعك، تحدّثي إلى مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك أو ممرض/ ممرضة وحدة الصحة العامة. انظري ورقة النصائح رقم 1 للاطلاع على بعض الحقائق الهامة.



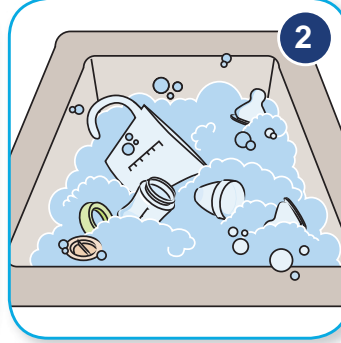
4 اشطفيها جيدًا بماء آمن. تُعتبر المياه التالية آمنة بعد تعقيمها:

- مياه الصنوبر التي توفرها البلدية
- المياه التجارية التي تُعبأ في زجاجات (باستثناء المياه الغازية أو المقطرة أو المعدنية)
- مياه الآبار التي تخضع للفحص الدوري.

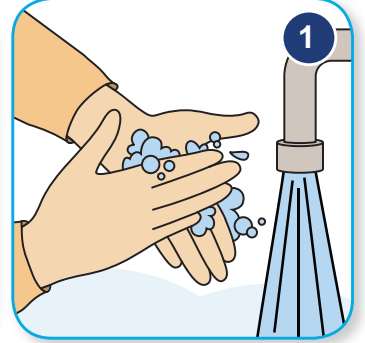
ينبغي أن يُستخدم الماء الآمن دائمًا عند تحضير حليب الأطفال ولتعقيم أدوات الرضاعة. ضعي زجاجات الحليب وأدوات الرضاعة على منشفة نظيفة لتجفّ في الهواء.



3 استخدمي فرشاة زجاجات نظيفة لفرك زجاجات الحليب والحلمات من الداخل والخارج.



2 اغسلي جميع زجاجات الحليب والحلمات والحلقات والأغطية والسدادات وأكواب القياس وفتّاحات العُلب وأواني الخلط والملاقط بالماء الساخن والصابون في حوضٍ نظيف.



1 اغسلي يديك ووسطح المطبخ بالماء والصابون.



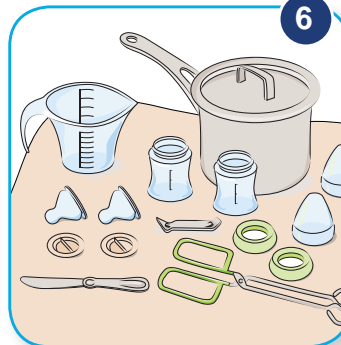
تخزين الماء المُعقّم

يُمكن الاحتفاظ بالماء المُعقّم الزائد في وعاءٍ زجاجي مُعقّم ومُحكّم الإغلاق لمدة 24 ساعة في درجة حرارة الغرفة أو لمدة 3-2 أيام في التلاجة/البرّاد.



تعقيم الماء

ضعي الماء الذي ستستخدمينه لتجهيز حليب الأطفال في قدر. اغلي الماء ودعيه يغلي لمدة دقيقتين.



6 استخدمي ملاقط مُعقّمة لإزالة زجاجات الحليب وأدوات الرضاعة من الماء. ضعي الأدوات على منشفة نظيفة لتجفّ في الهواء. هي الآن جاهزة للاستخدام.



5 لتعقيم أدوات الرضاعة املئي قدرًا كبيرًا بالماء وضعي فيه جميع أدوات الرضاعة حتى يُغطّيها الماء تمامًا. اغلي الماء في القدر ودعيها تغلي لمُدّة دقيقتين.

لمزيد من المعلومات انظري حليب الأطفال: ما عليك معرفته الصفحات 6-9:

- كيفية تنظيف وتعقيم أدوات زجاجات الرضاعة
- كيفية تعقيم الماء
- كيف تضمنين استخدامك للماء الآمن؟

