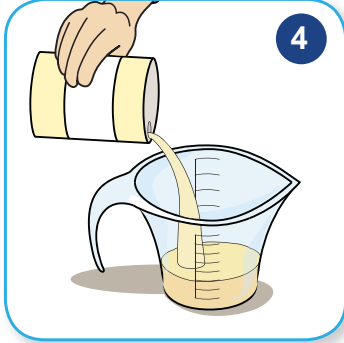


يُعتبر حليب الأطفال المُكثّف آمنًا عندما يُحضّر بطريقة صحيحة. للحصول على مزيد من المعلومات حول اتخاذ قرار مدروس فيما يتعلّق بكيفية تغذية رضيعك، تحدّثي إلى مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك أو ممرض/ ممرضة وحدة الصحة العامة. انظري ورقة النصائح رقم 1 للاطلاع على بعض الحقائق الهامة.



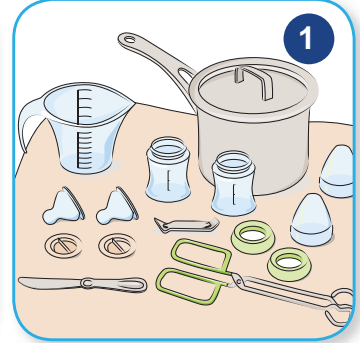
4 قيسي كميات مُتساوية من حليب الأطفال للرضعة الواحدة.



3 انظري ورقة نصائح رقم 2 للاطلاع على كيفية تعقيم الماء المُستخدم في تجهيز حليب الأطفال. اقرئي بطاقة بيان الأغذية للاطلاع على كمية حليب الأطفال وكمية الماء المناسبين لتحضير رضعة واحدة. اسكبي الماء المُعقّم الذي بَرّدته إلى درجة حرارة الغرفة في زجاجة مُعقّمة مع قياس كميّته.



2 اغسلي سطح العبّلة أو الوعاء البلاستيكي لحليب الأطفال بالماء الساخن والصابون. تأكدي من تاريخ انتهاء الصلاحية على العبّلة. زجّي العبّلة جيّدًا وافتحيها بفتّاحة عُلب مُعقّمة.



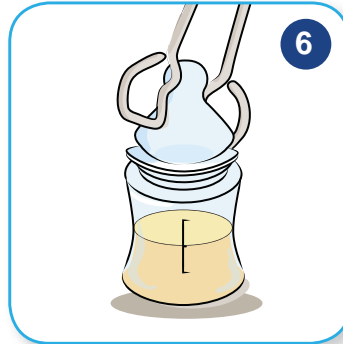
1 اغسلي يديك وسطح المطبخ بالماء والصابون. فلتكن جميع أدوات الرضاعة المُعقّمة جاهزة (انظري ورقة نصائح رقم 2).



8 اخلطيهما برّج الزجاجة برفق.



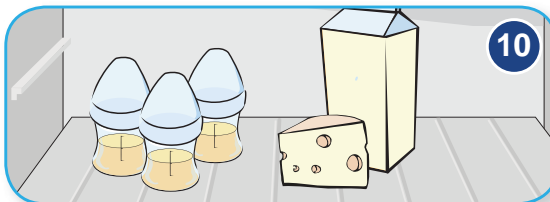
7 شدّي الحلقة بيديك. واحرصي ألاّ تلمسي الحلمة بيديك.



6 استخدمي ملاقط مُعقّمة لالتقاط الحلمة والحلقة وغطاء زجاجة الحليب.



5 أضيفي كميات مُتساوية من حليب الأطفال للرضعة الواحدة في الزجاجة المُعقّمة.



10 يُعدّ استخدام زجاجة مُحضّرة حديثًا في كل مرّة تُرضعين فيها طفلك أكثر أمانًا. إذا حضّرت الزجاجات بماء دافئ/ ساخن، بَرّدي الزجاجات سريعًا تحت الماء الجاري البارد أو في وعاء به ماء بارد. عندما تبرّد الزجاجات، ضعها في الثلاجة/البَرّاد واستخدمها خلال 24 ساعة.

ينبغي تغطية عُلب حليب الأطفال السائل المفتوحة، ووضعها في الثلاجة/البَرّاد على الفور، ويُمكن تخزينها لمدة 48 ساعة في الثلاجة/البَرّاد.



9 بعد ساعتين

أرضعي طفلك استجابةً لإشارات الجوع التي يُبديها (انظري ورقة نصائح رقم 6).

تخلّصي من حليب الأطفال الذي لا يشربه رضيعك بعد ساعتين.



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