



## تغذية رضيعك بالحليب الصناعي قبل أن تبدئي

### Feeding your Baby Formula Before You Start

تستخدمين الحليب المُجفف، حضريه بعناية. لمزيد من المعلومات، انظري [HealthLinkBC الملف #69b إتمام رضيعك الحليب الصناعي:](#) [تحضير الحليب الصناعي وتخزينه بأمان.](#)

بعض الرضع أكثر عرضة للإصابة بالأمراض بسبب الحليب المُجفف ويجب إطعامهم الحليب الجاهز للتغذية أو السائل المركز. يشمل هؤلاء الرضع:

- الأطفال الذين وُلدوا قبل أوانهم، قبل الأسبوع 37 من الحمل، وتقل أعمارهم عن شهرين
  - الأطفال الذين كان وزنهم دون 2500 غرام عند الولادة وتقل أعمارهم عن شهرين
  - الأطفال الذين لديهم جهاز مناعي ضعيف، أي أنهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض إذا تعرضوا للجراثيم.
- إذا لم تكوني متأكدة من نوع الحليب الصناعي الذي عليك تقديمه لطفلك، ناقشي ذلك مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

#### ما الذي أحتاجه لتحضير الحليب الصناعي؟

ستحتاجين إلى الأدوات التالية لتحضير الحليب الصناعي وإطعامه لرضيعك:

- زجاجات، حلقات، حلمات، أقراص، أغطية
- ملاقط، ملاعق، أدوات خلط، فتاحة علب (إذا لزم الأمر)
- ميزان حرارة رقمي (للحليب المُجفف)
- قدر كبير مع غطاء أو إبريق كهربائي لغلي الماء
- ماء آمن للشرب (للسائل المُركَّز والحليب المُجفف)

إذا لم يكن لديك مصدر آمن لمياه الشرب، استخدم الحليب الصناعي الجاهز للتغذية. يمكنك أيضاً أن تحضري السائل المُركَّز أو الحليب المُجفف اللذين يتم شراؤهما من المحلات بالماء المُعبأً بقوارير ما تزال محتومة. إذا لم تكوني متأكدة مما إذا كانت المياه عندك آمنة، تحقق من وحدة الصحة العامة المحلية.

إن الحليب البشري (حليب الثدي) هو الغذاء الوحيد الذي يحتاجه رضيعك طيلة الأشهر الست الأولى من حياته. بعد مرور 6 أشهر، استمري في تقديم الحليب البشري، بالإضافة إلى الأطعمة الصلبة، حتى يبلغ رضيعك سنتين من العمر أو أكثر.

قد يعطي الوالدان الحليب الصناعي لرضيعهما لأسباب مختلفة. يوصى باستخدام الحليب الصناعي المُشتق من حليب البقر الذي يُباع في المحلات لمعظم الأطفال الذين يُغذون بالحليب الصناعي. أعط رضيعك الحليب الصناعي المخصص للرضع حتى يصبح عمره ما بين 9 إلى 12 شهراً.

لا يُنصح باستخدام الحليب الصناعي المُشتق من الصويا إلا للأطفال الذين يعانون من حالة طبية تُسمى الغالاكتوسيميا (وجود الغالاكتوز في الدم)، أو للأطفال الذين لا يشربون الألبان لأسباب دينية أو ثقافية.

لا تقدمي لطفلك حليب الأطفال المصنوع في البيت أو حليب البقر أو حليب أي حيوانات أخرى. أنواع الحليب هذه ليست آمنة ولا تمنح رضيعك التغذية الكاملة التي يحتاجها ليكبر وينمو.

إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف حول إطعام رضيعك، يُرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك، أو ممرضة صحة عامة أو مستشار رضاعة. يمكنك أيضاً الاتصال بـ HealthLink BC على الرقم 1-8-1-1 للتحدث إلى ممرض مسجل أو اختصاصي تغذية مسجل.

#### ما هي أنواع الحليب الصناعي المختلفة؟

هناك 3 أنواع من الحليب الصناعي المُباع في المحلات: الجاهز للتغذية، والسائل المُركَّز، والمُجفف. إن كلاً من الحليب الجاهز للتغذية والسائل المُركَّز مُعقم (خالٍ من الجراثيم) حتى فتح العبوة. بينما الحليب الصناعي المُجفف لا يكون مُعقماً.

يمكنك شراء حليب الرضع الصناعي من معظم محلات البقالة والصيدليات. اتبعي التعليمات الموجودة على المُلصق. لا تُخففي الحليب الصناعي بماء إضافي. لا تستخدمي أبداً حليباً صناعياً من عبوة فيها انبعاث أو انتفاخ أو أضرار أخرى. استخدم الحليب الصناعي قبل انتهاء تاريخ الصلاحية المذكور على العبوة.

#### أي نوع من الحليب الصناعي يمكنني إطعامه لطفلي؟

يمكن إطعام الرضع الأصحاء المولودين بعد اكتمال فترة الحمل التي تكون 37 أسبوعاً من الحمل أو أكثر أي نوع من الحليب الصناعي المُباع في المحلات: الجاهز للتغذية أو السائل المُركَّز أو المُجفف. إذا كنت

## كيف أنظف وأعقم الزجاجات والمعدات التي استخدمها لتحضير الحليب الصناعي؟

اغسلي الزجاجات جيداً بالصابون والماء. ومن ثم عقمي الزجاجات والمعدات المستخدمة لتحضير الحليب الصناعي. لتعلم طريقة الغسل والتعقيم، انظري [HealthLinkBC الملف #69b إبطام رضيعك الحليب الصناعي: تحضير الحليب الصناعي وتخزينه بأمان.](#)

تهتري الحلمات الاصطناعية بمرور الوقت. تخلصي من الحلمات المتشققة أو الدبقة أو الممزقة. بطانات الزجاجات الجديدة المعدة للاستخدام مرة واحدة معقمة وجاهزة للاستعمال. استخدمي بطانة جديدة كلما حضرت زجاجة لرضيعك.

## كيف أروض طفلي من الزجاجات؟

- احضني طفلك أو احمله قريباً منك. يجب أن يكون رأس طفلك أعلى من جسمه. اسندي رأس طفلك ليسهل عليه البلع.
- دعي طفلك يقرر كمية الحليب التي يريد شربها. لا تستعجليه أو تجبريه على إنهاء الزجاجات.
- امسكي الزجاجات بحيث تكون معظم الحلمة في فم الطفل.
- أملي الزجاجات قليلاً فقط، مع الحفاظ عليها أفقية تقريباً. سيسهل ذلك على طفلك التحكم في تدفق الحليب. لن يسبب وجود بعض الهواء في الحلمة مشكلة لطفلك.
- ربتي بلطف لتساعد طفلك على التجشؤ بعد الرضاعة. إذا كان لدى طفلك الكثير من الغازات، فقد يساعد تجشؤه بعد أن ينهي نصف الزجاجات على التخفيف منها.
- لا تستخدم مسنداً للزجاجة أو تضعي رضيعك في السرير مع الزجاجات. قد يشرب رضيعك الكثير جداً أو القليل جداً وقد يؤدي ذلك إلى الاختناق والتهاب الأذن وتسوس الأسنان (فجوات). لمزيد من المعلومات، انظري [HealthLinkBC الملف #19 العناية بأسنان رضيعك وطفلك الدارج](#)
- قد يحاول طفلك الإمساك بالزجاجة بنفسه ولكنه لن يتمكن من شربها بنفسه إلا في أواخر عامه الأول. عندما يصبح طفلك قادراً على شرب زجاجة الحليب بنفسه، حاولي تقديم الحليب الصناعي له في كوب.

## كم مرة يجب أن أقدم الحليب لطفلي؟

يشرب معظم الأطفال الحليب على الأقل 8 مرات خلال 24 ساعة في الأشهر القليلة الأولى من حياتهم. قد يختلف الوقت الذي يفصل بين الرضعات. من الطبيعي أن يشرب الرضع الحليب أثناء الليل. قد يشرب طفلك كميات مختلفة من الحليب في كل رضعة، وقد يتغير هذا من يوم لآخر. من المهم رصد علامات الجوع والشبع لدى طفلك.

قَمي الحليب لطفلك عندما تلاحظين علامات الجوع المبكرة. سيظهر لك طفلك أنه جائع من خلال القيام بأحد الأشياء التالية:

- يقرب يديه من فمه
- يفتح فمه، يتنأب أو يصدر أصوات تلاقي الشفتين
- يدير رأسه نحو الشخص الذي يحمله، وغالباً ما يكون فمه مفتوحاً (يدعى ذلك اللقم)
- يحرك قبضة يده فوق صدره أو بطنه

## ما كمية الحليب التي يجب أن أقدمها لطفلي؟

يختلف كل رضيع عن الآخر. في الأيام القليلة الأولى، تكون معدة طفلك صغيرة جداً. قد لا يحتاج طفلك إلا لكميات صغيرة من الحليب الصناعي في كل مرة تطعميه فيها. مع نموه، قد يشرب حليباً أكثر في كل مرة، كما يتباعد الوقت الذي يفصل بين الرضعات.

دعي طفلك يقرر كمية الحليب التي يريد أن يشربها في كل مرة. سيظهر لك طفلك أنه قد شبع من خلال القيام بأحد الأشياء التالية:

- يغلق فمه
- يبطن مص الحليب أو يتوقف عنه
- يدير رأسه بعيداً عن الزجاجات أو الشخص الذي يعطيه إياها
- يُظهر عدم اهتمام بشرب الحليب
- يغفو

توقفي عن إعطاء طفلك الحليب عندما يُظهر لك أنه قد شبع. قد يستمر طفلك بالقيام بحركات مص خفيفة بعد انتهائه من شرب الحليب. هذا سلوك طبيعي لدى الرضع.

بمجرد البدء بإطعام الحليب لطفلك، استخدمي الزجاجات خلال ساعتين. تخلصي مما تبقى من الحليب الصناعي بعد الانتهاء. لا تعيدي تسخين الحليب أثناء إطعامه لطفلك أو تُرجعي ما تبقى في الزجاجات إلى التلاجة.

يكون طفلك حاصلاً على ما يكفي من الحليب الصناعي إذا كان ينمو بشكل جيد ويبلل 6 حفاضات أو أكثر في اليوم عند بلوغه أسبوعاً واحداً من العمر. إذا كنت تشعرين بالقلق من أن رضيعك لا يتغذى كفايةً، اتصلي بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

## لمزيد من المعلومات

لتعلم المزيد عن إطعام الرضع انظري:

- [أفضل فرصة للرضع](#)