

## الرضاعة الصناعية



مستشفى طيبة  
TAIBA HOSPITAL



@taibahospital

1808088

www.taibahospital.com

## الرضاعة الطبيعية هي الأفضل لصحتك وصحة طفلك

بحسب منظمة الصحة العالمية، فإن الرضاعة الطبيعية وحدها خلال الستة أشهر الأولى من حياة الطفل تجعله يحصل على أفضل بداية للنمو والتنمية والصحة.

الرضع الذين لا يتلقون رضاعة طبيعية، يحتاجون إلى حليب بديل مناسب مثل حليب الأم، على سبيل المثال حليب الأطفال الصناعي.

### التنظيف، التعقيم والتخزين

من المهم جداً أن جميع المعدات المستخدمة لإطعام وتحضير الوجبة التي يتغذى عليها الرضيع ( على سبيل المثال، الزجاجات، الحلمات والأغطية ) أن يتم تنظيفها وتعقيمها بطريقة جيدة جداً قبل الإستخدام. تعقيم الأدوات يقضي على البكتيريا الضارة التي قد تتكاثر في الأطعمة وتؤدي إلى إصابة الرضع بالأمراض.

### التنظيف



#### الخطوة الأولى

اغسل يديك بالماء والصابون وإحرص على تجفيفها باستخدام قطعة قماش نظيفة.



#### الخطوة الثانية

- اغسل جميع معدات الإطعام والتحضير بالماء الساخن والصابون بعناية.  
- استخدم فرشاة نظيفة لتنظيف داخل وخارج الزجاجات والحلمة للتأكد من أن تتم إزالة كل بقايا الطعام من الأماكن التي يصعب الوصول إليها.



#### الخطوة الثالثة

تأكد من شطف الأدوات جيداً بماء نظيف.

## التعقيم

يمكن تعقيم الأدوات باستخدام جهاز التعقيم التجاري (اتبع تعليمات المصنع)، أو التعقيم باستخدام وعاء وماء مغلي.

### الخطوة الأولى

املاً القدر بكمية كبيرة من الماء النظيف.



### الخطوة الثانية

- ضع معدات الإطعام والتحضير النظيفة في الماء.  
- تأكد من أن المعدات مغطاة بالكامل في الماء، وأنه لا توجد فقاعات هواء.



### الخطوة الثالثة

قم بتغطية القدر مع التأكد من الغليان وأن الماء يغطي جميع الأدوات.



### الخطوة الرابعة

إبقاء الأدوات مغطاة في القدر حتى تحتاج إليها.



## التخزين

- اغسل يديك وجفها قبل التعامل مع المعدات المعقمة.
- من المستحسن أن يستخدم ملقط معقم للتعامل مع المعدات المعقمة.
- إذا قمت بإزالة الأدوات قبل أن تحتاج إليها، ابقها مغطاة في مكان نظيف، هذا يمنع تلوث الزجاجات من الداخل والخارج.

## كيفية تحضير زجاجات الرضاعة

### الخطوة الأولى

تنظيف وتطهير السطح الذي سوف تحضر الطعام عليه.



### الخطوة الثانية

غسل اليدين بالماء والصابون، وتجفيفهما بقطعة قماش نظيفة أو قطعه قماش ذات الاستخدام الواحد.



### الخطوة الثالثة

- قم بغلي بعض المياه الصالحة للشرب.  
- إذا كنت تستخدم غلاية أوتوماتيكية انتظر حتى يغلق الزر أوتوماتيكياً.  
- إذا كنت تستخدم وعاء لغلي الماء، تأكد من أن الماء يغلي جيداً.



### الخطوة الرابعة

اقرأ التعليمات الموجودة على العبوة جيداً لمعرفة مقدار الماء وكم بودة الحليب التي تحتاج إليه الجرعة الواحدة، إضافة المزيد أو القليل من الكمية الموصى بها قد يؤدي إلى إصابة الرضع بالمرض.



### الخطوة الخامسة

- كن حريصاً لتجنب الحروق وصب الكمية الصحيحة من الماء المغلي في زجاجة الرضاعة النظيفة والمعقمة.  
- يجب ألا تكون درجة حراره الماء أقل من ٧٠ درجة مئوية، لذلك يجب ألا تترك الماء أكثر من نصف ساعه بعد الغليان.



### الخطوة السادسة

إضافة الكمية المناسبة من الحليب إلى الماء في زجاجة الرضاعة.



### الخطوة السابعة

تخلط جيداً المقادير عن طريق هز زجاجة الرضاعة أو تحريكها بلطف.



### الخطوة الثامنة

على الفور قم بتبريد زجاجة الرضاعة تحت مياه المغسلة أو عبر وضعها في وعاء به ماء بارد، وتأكد من أن مستوى الماء البارد لا يصل إلى قمة زجاجة الرضاعة حتى لا يتم تلوثها.

### الخطوة التاسعة

تحقق من درجة حرارة الحليب عن طريق وضع القليل منه على الجهة الداخلية من معصم اليد، ويجب أن تكون فاترة وليست ساخنة.

### الخطوة العاشرة

قم بإطعام الطفل.

### الخطوة الحادية عشر

- قم بالتخلص من أي بواقي طعام للطفل لا يتم تناوله خلال ساعتين.  
- إذا تم تحضير الرضعة ولم تعطي منها لطفلك، يمكن الاحتفاظ بها في الثلاجة لمدة ٢٤ ساعة فقط، وللتسخين مرة أخرى يتم تدفئة الرضعة بوضعها في حمام ماء ساخن.

**تحذير:** لا تستخدم مطلقا فرن الميكروويف لإعادة تسخين الأطعمة، قد يسبب "بقع ساخنة" قد تحرق فم الرضيع.

