

تحضير وإعطاء الزجاجاة

من الأفضل دائماً أن تحضري كل رضعة كلما كنت في حاجة إليها. قبل تحضير الزجاجاة، تأكدي من أن أدواتك معقمة، وأن سطح العمل مكان تحضير الزجاجاة نظيف وأنك غسلت يديك جيداً.



1

اغلي ماء صنوبر نقي في الغلاية ودعيه يبرد إلى ما لا يقل عن 70 درجة مئوية (يعني هذا ترك الماء كي يبرد لما لا يزيد عن 30 دقيقة بعد الغلي).



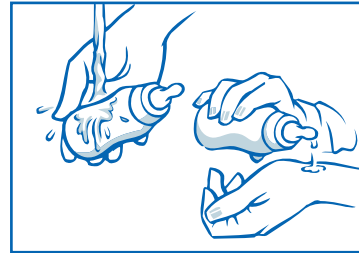
2

قيسي الكمية اللازمة من الماء المغلي المبرد في الزجاجاة المعقمة، حسب ما هو موضح على عبوة مسحوق حليب الأطفال. وباستخدام المغرفة المقدمة، أضيفي عدد المغارف اللازم من المسحوق إلى الزجاجاة، مع تسوية سطح كل مغرفة بسكين جاف نظيف. لا تضعي المسحوق في كومة في المغرفة.



3

ضعي الحلمة المعقمة والغطاء على الزجاجاة ورجيها جيداً. قبل تقديمها إلى رضيعك، برّدي الحليب الصناعي بإمسك الزجاجاة تحت ماء بارد جاري حتى تصبح فاترة. كبديل، ضعي الزجاجاة في إبريق أو إناء ماء بارد حتى تفتّر.



4

عند إرضاع طفلك، امسكي الزجاجاة بزاوية بحيث تكون الحلمة وعنق الزجاجاة مملوءتان دائماً بالحليب. وبهذه الطريقة تقل فرصة احتباس الهواء داخل طفلك. لأسباب تتعلق بالنظافة الصحية، تخلصي من بقية الرضعة الموجودة في الزجاجاة في أقرب وقت ممكن.



5

ملاحظة هامة: أفضل طريقة لإرضاع الطفل هي الرضاعة الطبيعية، حيث أن حليب الثدي يوفر الغذاء المتوازن المثالي والوقاية من المرض لطفلك علاوة على العديد من الفوائد غير التغذوية لكل من الطفل والأم. نوصي بأن تحدثي مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك عندما تتخذين قرارك بشأن تغذية طفلك. ينبغي أيضاً طلب المشورة المتخصصة عند الاستعداد للرضاعة الطبيعية والمداومة عليها. إذا اخترت الرضاعة الطبيعية، من المهم أن تتناولي غذاء صحي متوازن. تركيبة حليب الرضع مخصصة لتحل محل حليب الثدي عندما تختار الأمهات عدم القيام بالرضاعة الطبيعية أو إذا كن غير قادراتٍ عليها لسبب ما. سوف يؤدي قرار عدم القيام بالرضاعة الطبيعية، أو تقديم تغذية جزئية من زجاجاة، إلى تقليل الإمداد من حليب الثدي. إذا اخترت لأي سبب عدم القيام بالرضاعة الطبيعية، تذكري أن هذا القرار قد يكون من الصعب الرجوع فيه. كما أن استخدام تركيبة حليب الرضع لها تبعات اجتماعية ومالية يجب أخذها في الاعتبار. ينبغي دائماً تحضير تركيبة حليب الرضع، واستخدامها وحفظها حسب التعليمات على الملصق، لتجنب المخاطر على صحة الطفل.