

الرضاعة

7. يمكن حفظ الحليب المحضّر لمدة 24 ساعة في الثلاجة. لا تخزنه في مدفأة الرضاعات أو في ترمس. اتبع تعليمات العلبه.
8. يمكن تسخين الحليب في الميكروويف أو على حمام مريه. عند تسخين الحليب في الميكروويف حرّكه جيدا لتجنب وجود نقاط ساخنة قد تحرق الطفل.



إعطاء الرضاعة (الرضاعة)

- قبل إعطاء الرضاعة، تحقق من درجة حرارتها بوضع بضع قطرات من الحليب على يدك .
- الوضعية الصحيحة لإعطاء الرضاعة هي أن يكون الطفل في حضنك ومرفوع قليلا. لا تعطه الرضاعة وهو مستلق أو جالس.
- أثناء إعطائه الحلمة، يجب أن تكون ممثلة بالهليب دائما حتى لا يبتلع الطفل الهواء.
- يجب رمي الحليب المتبقي.
- بعد إعطاء الرضاعة حافظ على الطفل مرفوعا لبضع دقائق لتسهيل الهضم وتقليل خطر الارتجاع.



تنظيف الرضاعة

- يجب تنظيف الرضاعة باستخدام الماء والصابون مع استعمال فرشاة تنظيف الرضاعات. توضع الحلمات بالمقلوب وتُنظف جيدا باستخدام الفرشاة.
- بعد ذلك، يجب تعقيم الحلمات والرضاعات بالمقلوب لمدة 2-3 دقائق، والحلمات في قدر يحتوي على كمية ثلاث أصابع من الماء. يمكن وضع الحلمات على رف التجفيف لتبقى صالحة لمدة أطول.
- قم بحفظ الرضاعات مغطاة مع وضع الحلمات بداخلها وبالمقلوب.
- افحص حالة الحلمات والرضاعات بشكل دوري للتأكد من عدم وجود أي تلف أو تشققات. في حال ظهور أي تشققات أو علامات تلف قم باستبدالها فورا.

يُحضّر الحليب المُخصّص للرضاعات من حليب البقر المعدل ليُشبه حليب الأم. حتى عمر السنة يمكن للرضيع أن يتناول فقط حليب الأم أو الحليب الصناعي. وحتى سن الست أشهر، يجب استخدام حليب البداية (النوع I). وابتداء من عمر الست أشهر حتى سنة، يُوصى بالانتقال إلى حليب المتابعة (النوع II).

المواد اللازمة

- من 2 إلى 3 رضاعات ذات فوهة عريضة لتسهيل تنظيفها وتحتوي على علامات لقياس كمية الماء.
- حلمات الرضاعة ذات ثقب مناسب لخروج الحليب "قطرة بقطرة".
- قدر كبير مع غطاء لغلي الرضاعات.
- فرشاة لتنظيفها.

تحضير الرضاعة

1. من المهم جدا غسل اليدين جيدا بالماء والصابون قبل تحضير الرضاعة.
2. دائما ضع الماء أولا، ثم أضف الحليب البودرة. يمكنك استخدام ماء معبأ (منخفض المعادن مثل الصوديوم) أو ماء الصنبور. في حال الشك، اغل الماء لمدة دقيقة واحدة.
3. املأ الماء بالعلامة الموجودة على الرضاعة على مستوى العين. ويمكنك تدفئته في الميكروويف.
4. أضف ملعقة مستوية من الحليب البودرة لكل 30 مل من الماء:
 - 30 مل: ملعقة واحدة
 - 60 مل: ملعقتان
 - 90 مل: 3 ملاعق
 - 120 مل: 4 ملاعق
 - 150 مل: 5 ملاعق
 - 180 مل: 6 ملاعق
 - 210 مل: 7 ملاعق
 - 240 مل: 8 ملاعق
5. رج المزيج بلطف.
6. احفظ علبه الحليب مغلقة بإحكام، في مكان بارد وجاف.