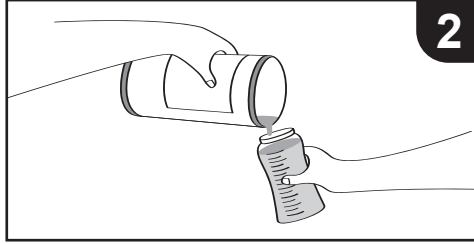
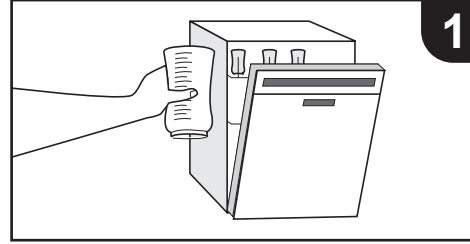


تحضير حليب الأطفال الصناعي الجاهز للرضاعة



تحضير حليب الأطفال الصناعي الجاهز للرضاعة

- قومي بَرَج العلبه جيّدًا قبل فتحها.
- صبي مزيج الحليب الصناعي في زجاجة رضاعة نظيفة.
- لا تضيفي الماء.
- ستؤدي إضافة الماء إلى تخفيف مزيج الحليب؛ ما يعني أن الطفل لن يحصل على الكمية المناسبة من السرعات الحرارية والعناصر الغذائية.



تنظيف زجاجات الرضاعة

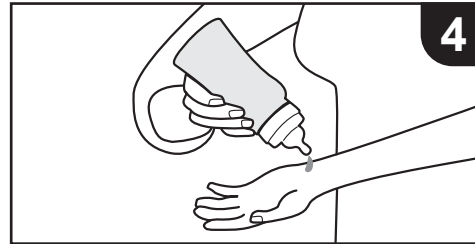
اغسلي جميع زجاجات الرضاعة والأجزاء الملحقة بها في غسالة الأطباق باستخدام دورة غسيل كاملة، أو اتبعي الخطوات التالية:

1. اغسلي زجاجات الرضاعة بالماء الساخن والصابون. اشطفيها جيّدًا.
2. ضعي زجاجات الرضاعة والأجزاء الملحقة بها المغسولة في وعاء وقومي بتغطيتها بالماء. ثم ضعي الوعاء على النار، واتركي الماء بما فيه يغلي لمدة خمس دقائق.
3. ارفعي الوعاء من على النار. أخرجي زجاجات الرضاعة والأجزاء الملحقة بها من الماء. ضعها على سطح نظيف واتركها حتى تجف في الهواء.



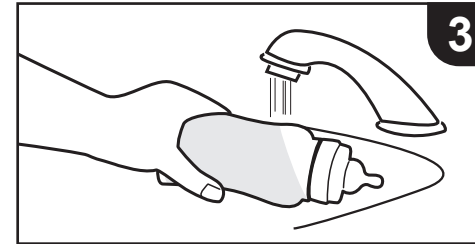
تبريد زجاجات الرضاعة المحتوية على الحليب الصناعي

- تتبقي مراعاة استخدام علبه الحليب الصناعي الجاهز للرضاعة التي تم فتحها في غضون 48 ساعة.
- قومي بتغطية كل زجاجة رضاعة تحتوي الحليب الصناعي بغطاء الحلمة. وقومي بتبريدها حتى تصبح جاهزة للاستخدام.
- لا تتركي مزيج الحليب الصناعي المُحضّر للاستخدام في درجة حرارة الغرفة. ولا تتركه يتجمد في الثلاجة.



اختبري دائمًا حرارة الحليب قبل الرضاعة

- رشّي بضع قطرات من الحليب الصناعي على الجزء الداخلي من معصم يديك. لا ينبغي لك أن تشعرين بأن الحليب ساخن.
- أرضعي الطفل مباشرة بعد تحضير مزيج الحليب.
- تخلّصي دائمًا من كمية الحليب الصناعي المتبقية في الزجاجة بعد الرضاعة. تختلط البكتيريا من فم الطفل بالحليب الصناعي أثناء الرضاعة.



لا يجب عليك تدفئة الحليب الصناعي

- إذا قررت تدفئة الحليب الصناعي، فاحرصي على ما يلي:
- ضعي الزجاجة المحتوية على الحليب الاصطناعي تحت الماء الجاري الدافئ، أو ضعها في وعاء به ماء دافئ (وليس ماءً يغلي).
- لا تضعها في فرن الميكروويف.
- يمكن أن يؤدي ذلك إلى تسخين مزيج الحليب بدرجات حرارة متفاوتة وربما يحرق فم الطفل.

قبل بدء تحضير الحليب

- تحققي من التاريخ المكتوب على العلبه. ستجدين الإرشادات تقول "Best if used by" (يُفضّل استخدامه قبل حلول تاريخ) أو "Best by" (الأفضل استخدامه قبل تاريخ). لا تستخدم الحليب الصناعي بعد هذا التاريخ.
- خزّني العلب التي لم تُفتح بعد في درجة حرارة الغرفة.
- اغسلي يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- نظّفي سطح المكان الذي ستحضرين الحليب فيه.
- اغسلي الجزء العلوي من العلبه.
- قومي بَرَج العلبه جيّدًا.
- استشيرِي الطبيب بشأن ما إذا كان يجب عليك علي الأواني النظيفة، أو زجاجات الرضاعة، أو الحلمات، أو ماء الصنبور قبل خلط الحليب الصناعي. واستشيريه كذلك بشأن استخدام المياه المعبأة.

بعد الانتهاء من تحضير الحليب

- تخزين علب الحليب الصناعي الجاهز للرضاعة التي فُتحت للاستخدام:
- تأكدي من إحكام غلق الأغطية.
- قومي بتبريد كمية الحليب التي لم تُستخدم بعد بوضعها في وعاء بغطاء وضعيه في الثلاجة، واستخدامها في غضون 48 ساعة.



DOH 961-1273 November 2022 Arabic

لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، اتصل بالرقم 1-800-841-1410. بالنسبة إلى العملاء الصم أو ضعاف السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay) أو مراسلة عنوان البريد الإلكتروني WIC@doh.wa.gov.