

## تحضير الرضاعات

### كيف تُحضّر الرضاعة؟

اغسلي يديك وجهزي الأغراض اللازمة:

- يُفضل استخدام ماء الصنبور أو المياه المُعبأة غير الغازية المُوصى بها لتحضير رضاعات الأطفال. لا تحتفظي بقاءورة الماء المفتوحة لأكثر من يوم واحد.
- علبة الحليب المجفف مع ملعقة القياس (لا تستخدمي ملعقة القياس لعلبة حليب من علامة تجارية أخرى)
- الرضاعة والمصاصة وحلقة التثبيت وغطاء حماية حلقة التثبيت، يجب أن تكون تلك الأدوات كلها في غاية النظافة

املأي الرضاعة بماء الصنبور البارد إلى الحد المطلوب. ثم سخنيها حتى تصل إلى درجة حرارة الشرب (37 درجة مئوية) (باستخدام جهاز تسخين الرضاعة أو قدر). يُفضل استخدام ماء الصنبور بدلاً من المياه المعدنية. أضيفي كمية الملاعق اللازمة من الحليب باستخدام ملعقة القياس دون الإفراط في ملئ الملعقة. **يرجى التقيّد بالتعليمات المدونة على علبة الحليب.** ثم أغلقي الرضاعة **واخلطيها** عن طريق لفها بين يديك حتى يذوب الحليب فيها تماماً، بدون رجّها.



تحققي من درجة حرارة الحليب عن طريق إسقاط بضع قطرات على الجانب الداخلي من معصمك. يُفترض أن تشعرى بإحساس لطيف، لا حار ولا بارد. تجنبى تسخين الحليب في الميكروويف لأنه يزيد من خطر الإصابة بالحروق. يمكنك إن أردتي:

- إزالة المصاصة
- تحريك السائل بشكل جيد
- من الضروري التحقق من درجة حرارة الحليب قبل إعطائه لطفلك لتجنب خطر الإصابة بحروق.

الحليب المسخن حتى 60 درجة مئوية يحتفظ بقيمته الغذائية كلها. لزيادة حصة طفلك الغذائية، انتظري حتى ينتهي من شرب الرضاعة أو حتى يطلب تناول المزيد بعد الانتهاء من تناول وجبته في كل مرة.



### تُعد العملية الصحيحة لإعداد الحليب المجفف أمراً مهماً جداً لصحة طفلك.

- في حال كانت كمية الماء غير كافية: يذوب مسحوق الحليب بصعوبة، ويصبح الخليط سميكاً جداً ويصعب ابتلاعه وهضمه
- في حال كانت كمية الماء زائدة عن اللزوم: لا يكون الحليب مُغذياً بما فيه الكفاية
- يجب استشارة طبيب الأطفال أو ممرضة الطفولة المبكرة أو القابلة قبل تغيير نوع الحليب



### كيف نُنظف الرضّاعات؟

1. يجب تفكيك جميع أجزاء الرضاعة: القنينة وحلقة التثبيت والمصاصة والغطاء
2. نظفها بوسائل غسل الصحون، مع تركيز التنظيف على أسنان الإغلاق اللولبية
3. اغسليها جيداً بالماء واتركيها حتى تجف



### كيف نعطي الدواء للطفل الرضيع؟

- صبّي القليل من الحليب في ملعقة صغيرة أو داخل المصاصة
- أضيفي عليها الدواء
- اخلطي المزيج جيداً
- ضعي الملعقة أو المصاصة في فم طفلك
- صبي الحليب والدواء في فمه



## معلومات مهمة

- من الأفضل إعطاء الأدوية للطفل قبل أن يشرب رضاعة الحليب
- حضري الرضاعات واحدة تلو الأخرى وفقاً لاحتياجات طفلك
- تحققى من درجة حرارة الحليب عند تحضير كل رضاعة
- لا تعيدي تسخين الرضاعة المحضّرة مسبقاً لإعطائه رضعة أخرى، وتخلصي من الحليب المتبقي في الرضاعة الذي لم يشربه الطفل!
- لتجنب حدوث أي تلوث، تجنبي وضع المصاصات واللهيات في فمك قبل إعطائها لطفلك.
- تجنبي تسخين العبوات البلاستيكية



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



AIDE ET SOINS  
À DOMICILE



Section VD Ne Ju  
Fédération Suisse de Sages-femmes



GPV

Groupement des Pédiatres Vaudois