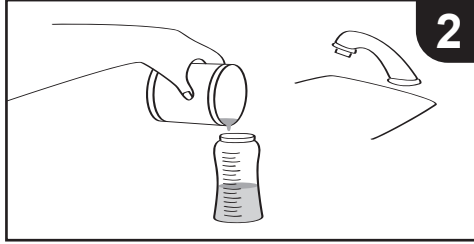


تحضير حليب الأطفال الصناعي السائل المُركَّز

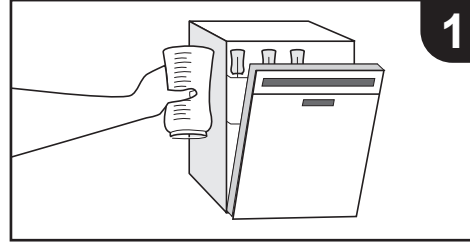


حليب الأطفال الصناعي السائل المُركَّز

- قومي بَرَج العلبَة جيّدًا قبل فتحها.
- اخلطي تركيبة الحليب الصناعي السائل المُركَّز مع كمية مساوية من الماء. استخدمي علامات الأوزان الموضحة على الزجاجة.
- قومي بَرَج مزيج التركيبة أو تَقْلِيْبها جيّدًا.

مثال:

- قومي بقياس 4 أوقيات من تركيبة الحليب وضعيها في زجاجة رضاعة نظيفة وأضيفي 4 أوقيات من مياه الصنبور الفاترة. اخلطي كل التركيبة وحضريها في زجاجات رضاعة منفصلة لتخزينها بطريقة مناسبة.



تنظيف زجاجات الرضاعة

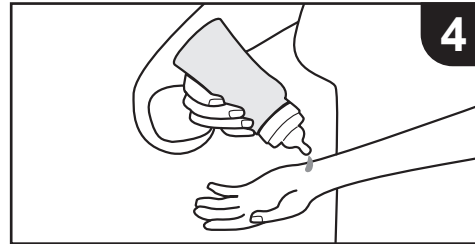
اغسلي جميع زجاجات الرضاعة والأجزاء الملحقة بها في غسالة الأطباق باستخدام دورة غسيل كاملة، أو اتبعي الخطوات التالية:

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. ضعيها على سطح نظيف واتركيها حتى تجف في الهواء.



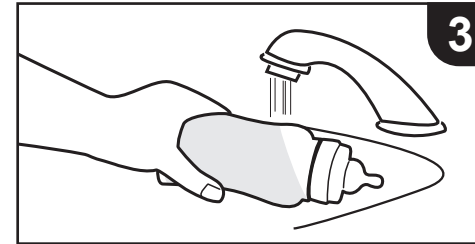
تبريد زجاجات الرضاعة المحتوية على الحليب الصناعي

- قومي بتحضير ما يكفي لرضعة واحدة، أو ما يكفي لإرضاع الطفل على مدار 48 ساعة كحد أقصى.
- قومي بتغطية كل زجاجة رضاعة تحتوي الحليب الصناعي بغطاء الحلمة. وقومي بتبريدها حتى تصبح جاهزة للاستخدام.
- لا تتركي مزيج الحليب الصناعي المُحضَّر 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 تشعرى 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 ضعيها في وعاء به ماء دافئ (وليس ماءً يغلي).
- لا تضعيها 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 العلبَة. ستجدين الإرشادات تقول "Best if used by" (يُفضَّل استخدامه قبل حلول تاريخ) أو "Best by" (الأفضل استخدامه قبل تاريخ). لا تستخدمي الحليب الصناعي بعد هذا التاريخ.
- خزني 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 العلبَة.
- قومي بَرَج العلبَة جيّدًا.
- استشيرِي الطبيب بشأن ما إذا كان يجب عليك علي الأواني النظيفة، أو زجاجات الرضاعة، أو الحلمات، أو ماء الصنبور قبل خط الحليب الصناعي. واستشيريه كذلك بشأن استخدام المياه المعبأة.

بعد الانتهاء من تحضير الحليب

تخزين علب الحليب الصناعي السائل المُركَّز التي فُتحت للاستخدام:

- تأكدي من إحكام غلق الأغطية.
- قومي بتبريد كمية الحليب التي لم تُستخدم بعد بوضعها في وعاء بغطاء وضعيه في الثلاجة، واستخدمها في غضون 48 ساعة.



DOH 961-138 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.