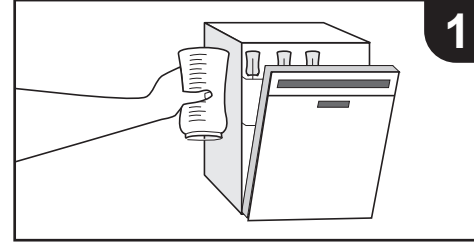


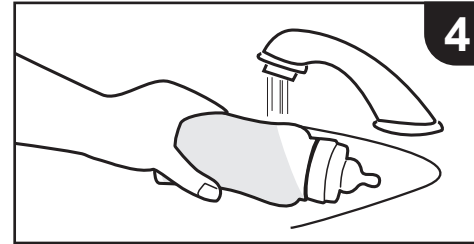
# خلط مسحوق حليب الأطفال الصناعي



1

## 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 جيدًا.
- 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.



4

## لا يجب عليك تدفئة الحليب الصناعي

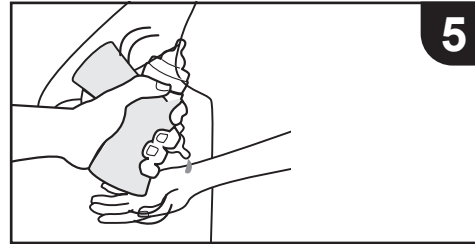
- إذا قررت تدفئة الحليب الصناعي، فاحرصي على ما يلي:
- ضعي الزجاجة المحتوية على الحليب الاصطناعي تحت الماء الجاري الدافئ، أو ضعيها في وعاء به ماء دافئ (وليس ماء يغلي).
- لا تضعيها في فرن الميكروويف.
- يمكن أن يؤدي ذلك إلى تسخين مزيج الحليب بدرجات حرارة متفاوتة وربما يحرق فم الطفل.



2

## اتبعي الإرشادات بدقة

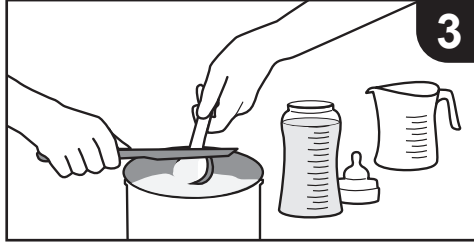
- اخطي تركيبة مسحوق الحليب الصناعي حسب الإرشادات على العبوة.
- من المهم لصحة طفلك استخدام الكميات الدقيقة من تركيبة مسحوق الحليب الصناعي والماء.
- يؤدي نقص كمية الماء عن الحد اللازم إلى صعوبة هضم مزيج الحليب الصناعي.
- تؤدي زيادة كمية الماء عن الحد اللازم إلى تخفيف مزيج الحليب؛ ما يعني أن الطفل لن يحصل على الكمية المناسبة من السعرات الحرارية والعناصر الغذائية.



5

## قومي برج زجاجة الحليب جيدًا قبل الرضاعة

- لا تقومي بتقليب مزيج الحليب.
- رشي بضع قطرات من الحليب الصناعي على الجزء الداخلي من معصم يدك. لا ينبغي لك أن تشعرني بأن الحليب ساخن.
- أرضعي الطفل مباشرة بعد تحضير مزيج الحليب.
- تخلصي دائمًا من كمية الحليب الصناعي المتبقية في الزجاجة بعد الرضاعة. تختلط البكتيريا من فم الطفل بالحليب الصناعي أثناء الرضاعة.



3

## احرصي على المعايرة بدقة

- استخدمي علامات الأوزان الموضحة على الزجاجة لإضافة الماء الفاتر إلى الزجاجة أولاً.
- قومي بمعايرة كمية المسحوق اللازمة باستخدام المعيار الذي يأتي مع عبوة مسحوق الحليب الاصطناعي. املئي المعيار (بشكل غير محكم) واكشطي المسحوق الزائد بالجانب المسطح لسكين.
- أضيفي المسحوق ورجي الزجاجة برفق حتى يمتزج الخليط.



6

## تبريد زجاجات الرضاعة المحتوية على الحليب الصناعي

- قومي بتحضير ما يكفي لرضعة واحدة، أو ما يكفي لإرضاع الطفل على مدار 24 ساعة كحد أقصى.
- قومي بتغطية كل زجاجة رضاعة تحتوي على الحليب الصناعي بغطاء الحلمة.
- وقومي بتبريدها حتى تصبح جاهزة للاستخدام في ذلك اليوم.
- لا تتركي مزيج الحليب الصناعي المُحضَّر للاستخدام في درجة حرارة الغرفة. ولا تتركه يتجمد في الثلاجة.

## قبل بدء تحضير الحليب

- تحققي من التاريخ المكتوب على العبوة. ستجدين الإرشادات تقول "Best if used by" (يُفضَّل استخدامه قبل حلول تاريخ) أو "Best by" (الأفضل استخدامه قبل تاريخ). لا تستخدم الحليب الصناعي بعد هذا التاريخ.
- نظّفي سطح المكان الذي ستحضرين الحليب فيه.
- اغسلي الجزء العلوي من العبوة.
- اغسلي يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- استشيري الطبيب بشأن ما إذا كان يجب عليك غلي ماء الصنبور قبل خلط تركيبة الحليب الصناعي. واستشيري كذلك بشأن استخدام المياه المعبأة.

## بعد الانتهاء من تحضير الحليب

- تخزين علب مسحوق الحليب الصناعي التي فُتحت للاستخدام:
- تأكدي من إحكام غلق أغطية علب مسحوق الحليب الصناعي التي فُتحت للاستخدام.
- خزني علب الحليب في مكان بارد وجاف. لا تضعي عبوة مسحوق الحليب الصناعي في الثلاجة.
- استخدمي مسحوق الحليب الصناعي في غضون شهر واحد بعد فتح العبوة.



DOH 961-996 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.