

تحضير الحليب الصناعي بأمان للرضع باستخدام الحليب المجفف

(Safe Preparation of Infant Formula from Powder)



ستحتاجين إلى: (You will need:)

- زجاجات وحلمات
- صابون غسيل الأطباق
- سكين لاستخدامه في معايرة الحليب المجفف
- وعاء كبير (يسع الزجاجات والحلمات والسكين)
- حليب صناعي مجفف للرضع
- ملقط

التعليمات (Instructions)	الخطوات (Steps)
اغسلي يديك بالصابون والماء لمدة 15 ثانية على الأقل.	1. اغسلي يديك.
تأكدي من نظافة جميع الأسطح المستخدمة. نظفي أدوات الرضاعة بالماء الدافئ والصابون، ثم اشطفيها بالماء النظيف.	2. اغسلي الزجاجات والحلمات والسكين.
ضعي كل الأدوات في وعاء كبير. غطيها بماء بارد من الصنبور. غطي الوعاء بالغطاء. اتركي الماء حتى يغلي، ودعيه يغلي باستمرار لمدة دقيقتين. أخرجي الأدوات المعقمة باستخدام الملقط (الذي تم تعقيمه بالفعل). ضعها على منشفة نظيفة لتجف في الهواء وتبرد.	3. قومي بتعقيم الزجاجات والحلمات والسكين. دقيقتان
املئي الوعاء الكبير بماء بارد من الصنبور. اتركي الماء حتى يغلي. دعي الماء يستمر في الغليان لمدة دقيقتين. أزيل الوعاء عن النار. دعيه يبرد. صبي الماء المغلي في إناء معقم. تأكدي من إغلاق غطاء الإناء بإحكام. ضع الإناء في الثلاجة. يمكن تخزين الماء المغلي في الثلاجة لمدة يومين إلى 3 أيام في درجة حرارة (4 مئوية أو 40 فهرنهايت)، أو لمدة 24 ساعة في درجة حرارة الغرفة.	4. قومي بتعقيم الماء. دقيقتان

<p>اغسلي الجزء العلوي من عبوة الحليب الصناعي المجفف للرضع الجديدة بالماء الساخن والصابون. اشطفيه بماء نظيف، وافتحي العبوة عن طريق إزالة الغطاء المصنوع من رقيقة معدنية.</p> <p>بعد الاستخدام، غطي العبوة. احتفظي بها في مكان بارد وجاف. استخدمي العبوة في غضون شهر واحد من فتحها.</p>	<p>5. افتحي عبوة الحليب الصناعي المجفف للرضع.</p> 
<p>اتبعي الوصفة المحددة لرضيعك. قومي بمعايرة الكمية المحددة من الماء المعقم البارد في الزجاجة.</p> <p>املئي الملعقة من العبوة التي تحتوي على الحليب الصناعي المجفف للرضع، وقومي بتسوية السطح بسكين معقم.</p> <p>أضيفي العدد المناسب من ملاعق الحليب الصناعي المجفف للرضع إلى الزجاجة. ثبتي الغطاء على الزجاجة. رجّي الزجاجة جيداً.</p>	<p>6. قومي بتحضير الحليب الصناعي.</p> 
<p>إذا أردت تسخين الزجاجة لإرضاع طفلك، فضعيها في وعاء من الماء الدافئ لمدة لا تزيد عن 15 دقيقة، حتى تصل إلى درجة الحرارة الدافئة. رجّي الزجاجة برفق لمزج المكونات.</p> <p>ضعي القليل من الحليب الصناعي على معصمك؛ لتتأكدي من أنه دافئ وليس ساخناً. لا تستخدم الميكروويف أبداً لتسخين الحليب الصناعي.</p> <p>أرضعي طفلك.</p>	<p>7. قومي بتدفئة الحليب الصناعي، وأرضعي طفلك.</p> 
<p>تخلصي من أي حليب صناعي متبقّي في الزجاجة بعد ساعتين.</p>	<p>8. تخلصي من أي حليب صناعي زائد عن الحاجة.</p> 

ملاحظة: واصلي تعقيم الأدوات والماء حتى يبلغ طفلك 4 أشهر على الأقل. بعد ذلك، استخدم ماء بارداً من الصنبور لتحضير الحليب الصناعي. تأكدي من تنظيف الأدوات جيداً بالماء الدافئ والصابون، واشطفيها بماء نظيف.

إرشادات خاصة: (Special Instructions:)

أخصائي التغذية: _____

الهاتف: _____