

## حليب الأطفال: ما عليك معرفته

تنصح منظمة الصحة العالمية، ووزارة الصحة الكندية، وجمعية أخصائيي التغذية في كندا، وجمعية أطباء الأطفال الكندية بإرضاع الأطفال الرضّع طبيعيًا لأول 6 أشهر، مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى عامين وأكثر إلى جانب الأطعمة الصلبة. قد تستخدم العائلات حليب الأطفال لأسباب متعدّدة. إذا كنت تُفكرين في إعطاء حليب الأطفال إلى رضيعك، تحدّثي إلى مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك أو ممرض/ ممرضة وحدة الصحة العامة. إليك بعض النصائح التي عليك مراعاتها.

### المخاطر المحتملة التي تُصاحب تغذية الرضّع

|  |  |   |
|--|--|---|
| عندما لا يرضع الأطفال طبيعيًا، قد يمرضون بسبب:   | عندما لا تُرضع الأمّهات أطفالهن طبيعيًا، يصبحن أكثر عرضةً لما يلي:   | عندما لا يرضع الأطفال طبيعيًا، يصبحون أكثر عرضةً لما يلي:   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>المياه الملوّثة</li><li>أخطاء تصنيع حليب الأطفال</li><li>أغلاط تحضير حليب الأطفال</li><li>التخزين غير الصحيح لحليب الأطفال</li><li>استخدام منتجات أخرى غير حليب الأطفال (مثل الحليب المُكثّف).</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>النزف غير العادي بعد الولادة</li><li>السكري من النوع الثاني</li><li>سرطان الثدي والمبيض.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>التهابات الأذن</li><li>التهابات الجهاز التنفّسي والرئتين</li><li>الإسهال المُعدي</li><li>متلازمة موت الرضّع الفجائي (SIDS).</li><li>زيادة الوزن والسمنة</li><li>السكري من النوع الثاني.</li></ul> |

إذا كنت تعطين طفلك حليب الأطفال، ففكري فيما يلي:

- كيف تشعرين حيال إعطاء طفلك حليب الأطفال بعد أن عرفت مخاطره الآن؟
  - هل يُمكنك تحضير حليب الأطفال وإعطاؤه لطفلك بشكل آمن؟
  - دهل تركين تكاليف حليب الأطفال؟
  - هل تعلمين أن حليب الأطفال مطلوب من 9 إلى 12 شهرًا؟
- إذا كنتِ ترغبين في الحصول على مزيد من المعلومات حول تغذية الرضّع، اتّصلي بوحدة الصحة العامة أو مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك. هناك أوراق نصائح إضافية وفيديو لمساعدتك في حال كنتِ تفكرين في استخدام حليب الأطفال أو إذا كنتِ تستخدمينه بالفعل.

## فيديو: حليب الأطفال: ما عليك معرفته

### أوراق النصائح

- ورقة نصائح رقم 1 - اتخاذ قرار مدروس
- ورقة نصائح رقم 2 - الاستعداد لتجهيز حليب الأطفال
- ورقة نصائح رقم 3 - كيفية تحضير رضعات حليب الأطفال السائل الجاهزة للاستخدام من أجل أطفال أصحاء
- ورقة نصائح رقم 4 - كيفية تحضير رضعات حليب الأطفال السائل المُكثّف من أجل أطفال أصحاء
- ورقة نصائح رقم 5 - كيفية تحضير رضعات مسحوق حليب الأطفال من أجل أطفال أصحاء
- ورقة نصائح رقم 6 - كيفية إرضاع طفلك باستخدام قنينة/زجاجة الحليب وكيفية نقل حليب الأطفال

للحصول على معلومات حول كيفية وأوقات إرضاع طفلك انظري:  
• حليب الأطفال: ما عليك معرفته



للحصول على معلومات حول اتخاذ قرار مدروس فيما يتعلّق بكيفية تغذية رضيعك، تحدّثي إلى مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك أو ممرض/ ممرضة وحدة الصحة العامة. انظري ورقة النصائح رقم 1 للاطلاع على بعض الحقائق الهامة.



4

اشطفيها جيدًا بماء آمن. تُعتبر المياه التالية آمنة بعد تعقيمها:

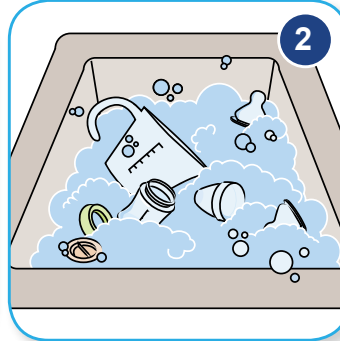
- مياه الصنوبر التي توفرها البلدية
- المياه التجارية التي تُعبأ في زجاجات (باستثناء المياه الغازية أو المقطرة أو المعدنية)
- مياه الآبار التي تخضع للفحص الدوري.

ينبغي أن يُستخدم الماء الآمن دائمًا عند تحضير حليب الأطفال ولتعقيم أدوات الرضاعة. ضعي زجاجات الحليب وأدوات الرضاعة على منشفة نظيفة لتجفّ في الهواء.



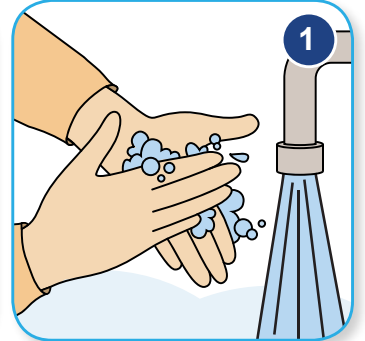
3

استخدمي فرشاة زجاجات نظيفة لفرك زجاجات الحليب والحلمات من الداخل والخارج.



2

اغسلي جميع زجاجات الحليب والحلمات والحلقات والأغطية والسدادات وأكواب القياس وفتّاحات العُلب وأواني الخلط والملاقط بالماء الساخن والصابون في حوضّ نظيف.



1

اغسلي يديك وسطح المطبخ بالماء والصابون.



8

#### تخزين الماء المُعقّم

يُمكن الاحتفاظ بالماء المُعقّم الزائد في وعاءٍ زجاجي مُعقّم ومُحكّم الإغلاق لمدة 24 ساعة في درجة حرارة الغرفة أو لمدة 2-3 أيام في التلاجة/البرّاد.

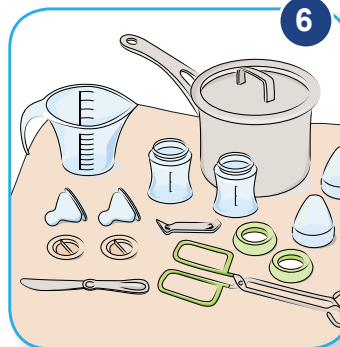


7

2:00

#### تعقيم الماء

ضعي الماء الذي ستستخدمينه لتجهيز حليب الأطفال في قدر. اغلي الماء ودعيه يغلي لمدّة دقيقتين.



6

استخدمي ملاقط مُعقّمة لإزالة زجاجات الحليب وأدوات الرضاعة من الماء. ضعي الأدوات على منشفة نظيفة لتجفّ في الهواء. هي الآن جاهزة للاستخدام.



5

2:00

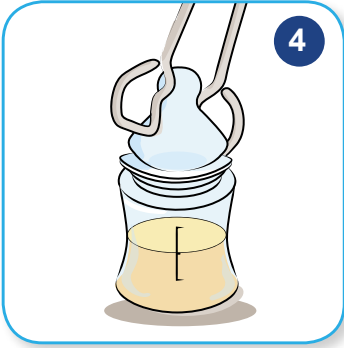
لتعقيم أدوات الرضاعة امثلي قدرًا كبيرًا بالماء وضعي فيه جميع أدوات الرضاعة حتى يُغطّيها الماء تمامًا. اغلي الماء في القدر ودعيها تغلي لمدّة دقيقتين.

لمزيد من المعلومات انظري حليب الأطفال: ما عليك معرفته الصفحات 6-9:

- كيفية تنظيف وتعقيم أدوات زجاجات الرضاعة
- كيفية تعقيم الماء
- كيف تضمنين استخدامك للماء الآمن؟



حليب الأطفال الجاهز للاستخدام مُعقَّم وهو أكثر أنواع حليب الأطفال أمانًا. للحصول على معلومات حول اتخاذ قرار مدروس فيما يتعلق بكيفية تغذية رضيعك، تحدّثي إلى مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك أو ممرض/ممرضة وحدة الصحة العامة. انظري ورقة النصائح رقم 1 للاطلاع على بعض الحقائق الهامة.



4 التقطي الحلمة والغطاء والحلقة باستخدام ملاقط مُعقّمة وركّبيها على الزجاج.



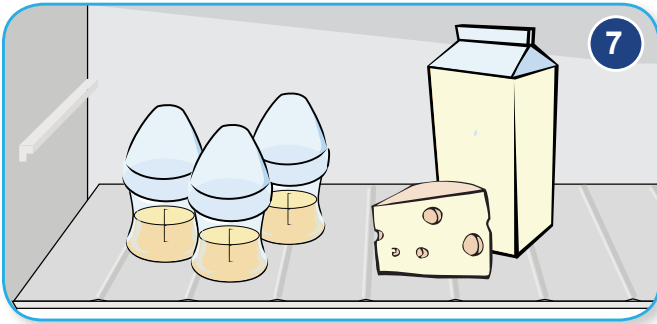
3 اسكّبي حليب الأطفال مباشرةً في زجاجة أطفال نظيفة ومُعقّمة. لا تُضيفي الماء إلى حليب الأطفال الجاهز للاستخدام.



2 اغسلي سطح العبّية أو الوعاء البلاستيكي لحليب الأطفال بالماء الساخن والصابون. تأكدي من تاريخ انتهاء الصلاحية على العبّية. رُجّي العبّية جيّدًا وافتحيها بفتّاحة عُلب مُعقّمة.



1 اغسلي يديك وسطح المطبخ بالماء والصابون. فلتنك جميع أدوات الرضاعة المُعقّمة جاهزة (انظري ورقة نصائح رقم 2).



7 يُعدّ تحضير زجاجة طازجة في كل مرّة تُرضعين فيها طفلك وإرضاعه الزجاجات مباشرةً أكثر أمانًا. إذا حضّرت أكثر من زجاجة، ضعها في الثلاجة/البرّاد واستخدمها خلال 24 ساعة. ينبغي تغطية عُلب حليب الأطفال السائل المفتوحة ووضعها في الثلاجة/البرّاد على الفور، ويُمكن تخزينها لمدة 48 ساعة في الثلاجة/البرّاد.



بعد ساعتين

أرضعي طفلك استجابةً لإشارات الجوع التي يُبديها (انظري ورقة نصائح رقم 6) تخلّصي من حليب الأطفال الذي لا يشربه رضيعك بعد ساعتين.



5 شدّي الحلقة بيدك.

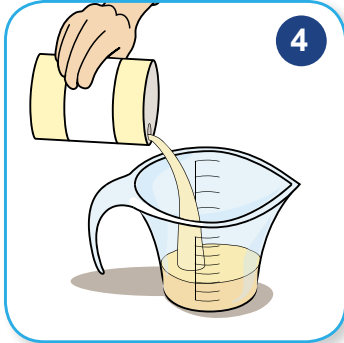
للحصول على معلومات حول كيفية وأوقات إرضاع طفلك انظري:

- الصفحات 16-20 من كُتَيْب حليب الأطفال: ما عليك معرفته
- ورقة نصائح رقم 6.

• قد يُسحب حليب الأطفال من الأسواق. يُمكن إيجاد معلومات سحب المنتجات من الأسواق على موقع وزارة الصحة الكندية من خلال الرابط التالي:  
[www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php)



يُعتبر حليب الأطفال المُكثّف آمناً عندما يُحضّر بطريقة صحيحة. للحصول على مزيد من المعلومات حول اتخاذ قرار مدروس فيما يتعلّق بكيفية تغذية رضيعك، تحدّثي إلى مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك أو ممرض/ ممرضة وحدة الصحة العامة. انظري ورقة النصائح رقم 1 للاطلاع على بعض الحقائق الهامة.



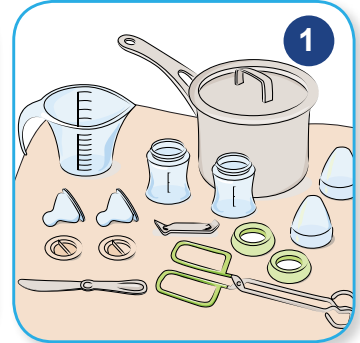
4 قيسي كميات مُتساوية من حليب الأطفال للرضعة الواحدة.



3 انظري ورقة نصائح رقم 2 للاطلاع على كيفية تعقيم الماء المُستخدم في تجهيز حليب الأطفال. اقرئي بطاقة بيان الأغذية للاطلاع على كمية حليب الأطفال وكمية الماء المناسبين لتحضير رضعة واحدة. اسكبي الماء المُعقّم الذي بَرّدته إلى درجة حرارة الغرفة في زجاجة مُعقّمة مع قياس كميّته.



2 اغسلي سطح العبّوة أو الوعاء البلاستيكي لحليب الأطفال بالماء الساخن والصابون. تأكدي من تاريخ انتهاء الصلاحية على العبّوة. زجّي العبّوة جيّداً وافتحيها بفتّاحة عُلب مُعقّمة.



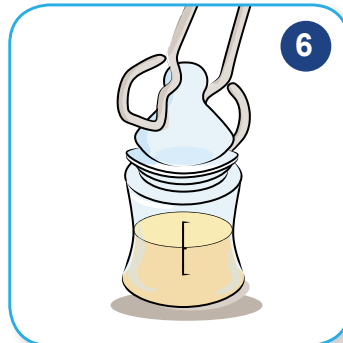
1 اغسلي يديك وسطح المطبخ بالماء والصابون. فلتكن جميع أدوات الرضاعة المُعقّمة جاهزة (انظري ورقة نصائح رقم 2).



8 اخلطيهما برّج الزجاجة برفق.



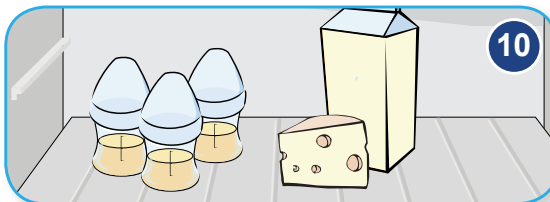
7 شدّي الحلقة بيديك. واحرصي ألا تلمسي الحلمة بيديك.



6 استخدمي ملاقط مُعقّمة لالتقاط الحلمة والحلقة وغطاء زجاجة الحليب.



5 أضيفي كميات مُتساوية من حليب الأطفال للرضعة الواحدة في الزجاجة المُعقّمة.



10 يُعدّ استخدام زجاجة مُحضّرة حديثاً في كل مرّة تُرضعين فيها طفلك أكثر أمّاناً. إذا حضّرت الزجاجات بماء دافئ/ ساخن، بَرّدي الزجاجات سريعاً تحت الماء الجاري البارد أو في وعاءٍ به ماء بارد. عندما تبرّد الزجاجات، ضعها في الثلاجة/البَرّاد واستخدمها خلال 24 ساعة.

ينبغي تغطية عُلب حليب الأطفال السائل المفتوحة، ووضعها في الثلاجة/البَرّاد على الفور، ويُمكن تخزينها لمدة 48 ساعة في الثلاجة/البَرّاد.



9 بعد ساعتين

أرضعي طفلك استجابةً لإشارات الجوع التي يُبديها (انظري ورقة نصائح رقم 6).

تخلّصي من حليب الأطفال الذي لا يشربه رضيعك بعد ساعتين.



للحصول على معلومات حول كيفية وأوقات إرضاع طفلك انظري:  
• الصفحات 16-20 من  
كُتَيْب حليب الأطفال:  
ما عليك معرفته

• ورقة نصائح رقم 6.

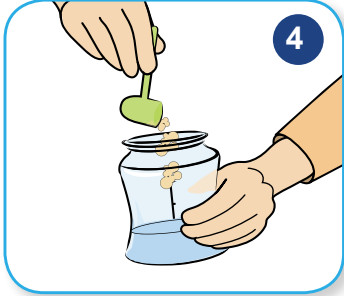
قد يُسحب حليب الأطفال من الأسواق. يُمكن إيجاد معلومات سحب المنتجات من الأسواق على موقع وزارة الصحة الكندية من خلال الرابط التالي:

[www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php)



## كيفية تحضير رضعات مسحوق حليب الأطفال من أجل أطفال أصحاء

مسحوق حليب الأطفال غير مُعقَّم؛ فيزداد خطر النمو البكتيري عندما لا يُحضَّر بطريقة آمنة. للحصول على معلومات حول اتخاذ قرار مدروس فيما يتعلَّق بكيفية تغذية رضيعك، تحدَّثي إلى مقدِّم الرعاية الصحية الخاص بك أو ممرض/ ممرضة وحدة الصحة العامة. انظري ورقة النصائح رقم 1 للاطلاع على بعض الحقائق الهامة.



4

استخدمي العدد المناسب من الملاعق كما جاء في التعليمات الواردة على العبوة. املئي ملعقة القياس بمسحوق حليب الأطفال داخل العبوة. لا تضغطي المسحوق إلى الأسفل. سوِّي سطح الملعقة باستخدام سكين مُعقَّمة. أضيفي المسحوق إلى الماء الساخن المُعقَّم.



3  
70 درجة  
مئوية  
أو أكثر

تأكدي من تاريخ انتهاء الصلاحية على العبوة. اسكبي الكمية اللازمة من الماء المُعقَّم داخل زجاجة مُعقَّمة.

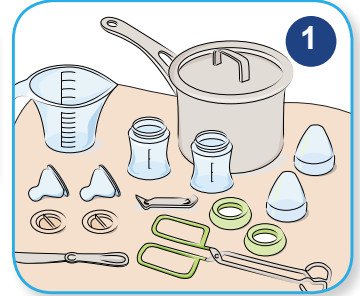


2

2:00  
دقيقتان

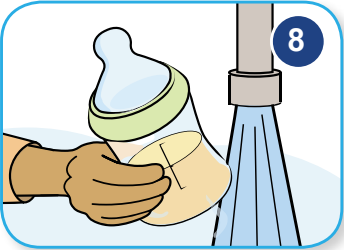
### تعقيم الماء

اغلي الماء لمدة دقيقتين. انظري ورقة النصائح رقم 2 لمعرفة المياه الآمنة للاستخدام. حضري حليب الأطفال بماء درجة حرارته 70 درجة مئوية أو أكثر (يبرد 1 لتر من الماء المغلي إلى 70 درجة مئوية بعد 30 دقيقة). من أجل أطفال أصحاء، يُمكن استخدام الماء المُعقَّم المُبرَّد إلى درجة حرارة الغرفة شريطة أن يُعطى حليب الأطفال للرضيع على الفور.



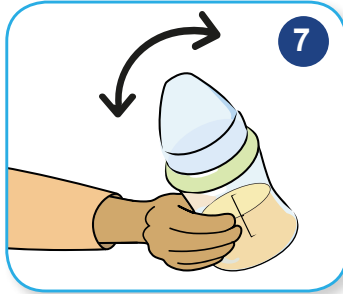
1

اغسلي يديك و سطح المطبخ بالماء والصابون. فلتكن جميع أدوات الرضاعة المُعقَّمة جاهزة (انظري ورقة نصائح رقم 2).



8

برّدي زجاجة حليب الأطفال بسرعة تحت الماء البارد الجاري أو في وعاء يحتوي على الماء البارد. وعندما يصبح الحليب في درجة حرارة الجسم أو الغرفة أرضعيه لمولودك.



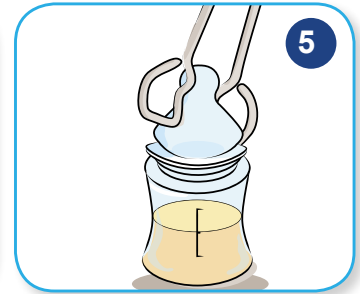
7

رّجّي الزجاجة حتى لا تتبقّى أي كُتْل من مسحوق الحليب.



6

شدّي الحلقة بيدك.



5

التقطي الحلمة والغطاء والحلقة باستخدام ملاقح مُعقَّمة وركّبيها على الزجاجة.

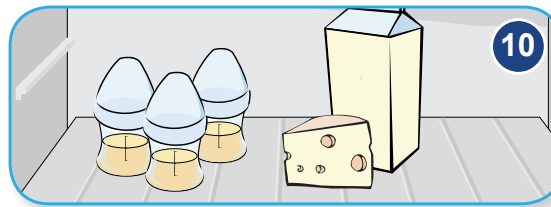


للحصول على معلومات حول كيفية وأوقات إرضاع طفلك انظري:

• الصفحات 16-20 من كُتّيب حليب الأطفال: ما عليك معرفته

• ورقة نصائح رقم 6.

قد يُسحب حليب الأطفال من الأسواق. يُمكن إيجاد معلومات سحب المنتجات من الأسواق على موقع وزارة الصحة الكندية من خلال الرابط التالي: [www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php)



10

يُعدّ استخدام زجاجة مُحضّرة حديثًا في كل مرّة تُرضعين فيها طفلك أكثر أمانًا. إذا حضّرت الزجاجات بماء دافئ/ ساخن، برّدي الزجاجات سريعًا تحت الماء الجاري البارد أو في وعاء به ماء بارد. عندما تبرد الزجاجات، ضعها في الثلاجة/البرّاد واستخدميها خلال 24 ساعة.



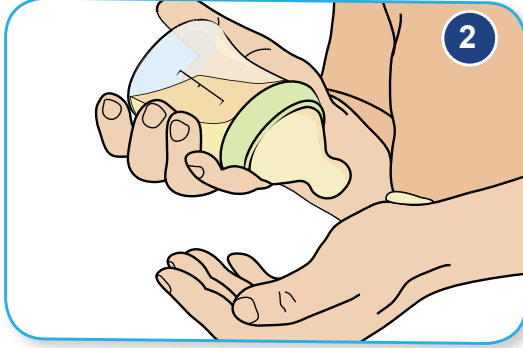
9

بعد ساعتين

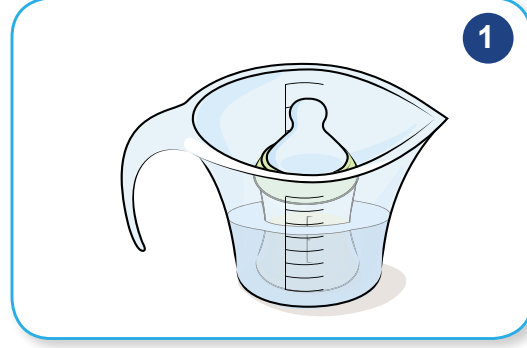
أرضعي طفلك استجابةً لإشارات الجوع التي يُبديها (انظري ورقة نصائح رقم 6) تخلّصي من حليب الأطفال الذي لا يشربه رضيعك بعد ساعتين.

للحصول على معلومات حول اتخاذ قرار مدروس فيما يتعلق بكيفية تغذية رضيعك، تحدّثي إلى مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك أو ممرض/ ممرضة وحدة الصحة العامة. انظري ورقة النصائح رقم 1 للاطلاع على بعض الحقائق الهامة.

## تسخين حليب الأطفال



بعد تسخين حليب الأطفال، زجّي الزجاجة. ضعي بضع قطراتٍ من حليب الأطفال على رسغك من الداخل للتأكد من أنه ليس حارًا بدرجة مُفرطة. يجب أن تشعرى بأنه دافئ بعض الشيء وليس حارًا.



يُمكن للرضع شرب حليب الأطفال دافئًا أو باردًا. سخّني زجاجة حليب الأطفال من خلال:

- وضعها في وعاءٍ به ماء دافئ أو باستخدام جهاز تسخين زجاجات الحليب
- تسخينها لمدة لا تتجاوز 15 دقيقة
- زجّي الزجاجة بضع مرات أثناء تدفئتها.
- لا تُسخّني حليب الأطفال في المايكروويف.

## كيفية إرضاع طفلك باستخدام قنينة/زجاجة الحليب



4 امسكي بضيعك رأسيًا عند إرضاعه من خلال الزجاجة. ضعي حلمة الزجاجة تحت الشفة السفلى مباشرةً، وانتظري حتى يفتح فمه واسعًا كي تضعي الزجاجة في فمه. لا تسندي الزجاجة أو تضعي الرضيع في السرير ومعه الزجاجة.



3 يُبدي رضيعك إشارات تدل على أنه يتصوّر جوعًا عندما:

- يصعب إرضاءه ويبكي
- يكون في حالة هياج
- يكون منهكًا وبغفو.

قد يكون عليك تهدئة رضيعك إذا كان منزعجًا.



2 يكون رضيعك جوعانًا جدًا عندما ترين:

- يديه تتجه إلى فمه
- حركات مصّ ولعق
- أنه يتململ
- أنه يُصدر الأصوات.



1 يُبدي رضيعك إشارات مُبكرة لجوعه من خلال:

- التقلّب وتحريك ذراعيه
- فتح فمه وتمطّق الشفتين
- لفت رأسه باتجاهك.

هذا الوقت مناسب لإرضاع مولودك.

برضع معظم الرضع 8 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة.



توقّف عن الرضاعة عندما يُبدي رضيعك علامات الشبع التي تشمل:

- إبطاء المص أو إيقافه
- إغلاق الفم
- الإشاحة برأسه بعيدًا
- الابتعاد عن الزجاجة أو الشخص الذي يُقدّم الرضعة
- الغفو.



العلامات الدالة على أن رضيعك يحتاج إلى أن يتجشّأ:

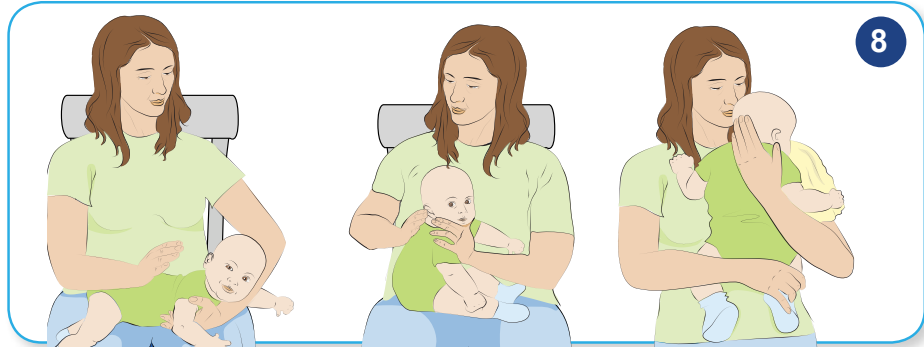
- تقوّس الظهر
- أن يصبح نكداً أو عصبياً
- إبعاد نفسه عن الزجاجة
- بطء المص أو توقفه.



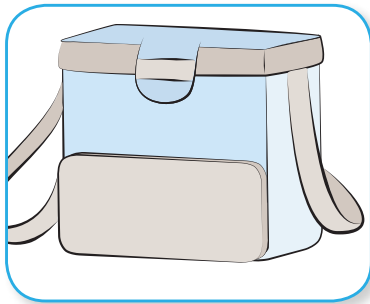
أرّحى رضيعك إذا بدت عليه إشارات الإجهاد:

- سيلان الحليب من فمه
- الاختناق أو الرغبة في التقيؤ
- التجرّع أو البلع السريع
- التلوّي أو دفع الزجاجة بعيدًا
- الإشاحة برأسه بعيدًا.

ساعد رضيعك على التجشؤ بالتربيت برفق على ظهره بيدٍ مضمومة. جرّبي تلك الوضعيات لمساعدة رضيعك على التجشؤ.



## نقل حليب الأطفال



إذا كنتِ تُسافرين فحضّري حليب الأطفال مُسبقًا. خُذي الزجاجة معك فقط بعد تبريدها في الثلاجة/البرّاد وبعد أن تصبح فاترة الملمس. احتفظي بحليب الأطفال في حقيبة مُبرّدة وضعي كمّادة التجميد إلى أن يحين وقت الرضعة. تخلّصي من حليب الأطفال غير المُستخدم بعد 24 ساعة.

للحصول على مزيد من المعلومات حول كيفية وأوقات إرضاع طفلك انظري:  
الصفحات 16-20 من كُتَيْب حليب الأطفال: ما عليك معرفته.

