

الحليب الاصطناعي
للرضع: ما عليك
معرفة





استراتيجية مبادرة
صديق للطفل
أونتاريو

التفكير في إعطاء الحليب الاصطناعي

توصي لكل

مدة الامن اسبوع.

قد يعطي الوالدان رضيعهم حليب بطن اصغى
وبعضاً

اصطناعى، أو بعضاً

ل لمولود

.4

، فإذا لظن اصغى لعران بهذا فر بما من المفيدي أن تتحدثا مع أحد مقدمي

الرعاية الصحية.

تأملين نلج وودخل تلك الوبخل لبعثة على طبي عية فاتصل لي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك، أو بمس تشارة رضاعة؛ لمساعدتك في وضع الخطط وتوفير الدعم لتحقيق ذلك.





اصطناعياً أن

تكون لديهم المعلومات التالية؛ وذلك بغية اتخاذ قرار مدروس.

التأثير على الصحة

قد يقلل إعطاء حليب اصطناعي لمولود يرضع رضاعة طبيعية

المولود تترتفع المخاطر الصحية مثل زيادة الوزن، والسمنة،

السكري من النوع الثاني، وسرطان الثدي، وسرطان المبيض.

شديديها محتملان، ويؤلمانها. هناك الكثير من التدابير التي من شأنها أن تريحك، والتي يمكنك مناقشتها مع مقدم الرعاية الصحية، بما في ذلك استخدام كمادات باردة، وعصر الحليب باليد في وقت استخدام مسكنات

الكلفة المادية

يوضح الجدول التالي متوسط كلفة إعطاء المولود حليب بلطص اصطناعياً أساسياً

نوع الحليب الاصطناعي	الكلفة لمدة سنة
الحليب السائل المركز	3,600
حليب البودرة	1,100
	900

سنة تقوّل للكلّ يتضمّن مع الوقت، كما أنها تعتمد على مكان إقامتك.

2014 و 2015.

نوعية الحليب الاصطناعي

أحياناً

على الرابط: <http://healthykanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php>

إذا قررت إعطاء مولودك حليباً اصطناعياً فإن هذا الكتيب يقدم المعلومات التي تحتاجين إليها لإعداد وتخزين ونقل الحليب الاصطناعي، إضافة إلى إعطائه لمولودك بأمان.

يرجى الاطلاع على هذا الكتيب، ومناقشة أية مخاوف لديك مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، أو الممرضة، أو ممرضة الصحة العامة، أو مستشارة الرضاعة، أو أخصائي تغذية مسجّل، أو مختص آخر.

إعطاء الغذاء التكميلي لمولود يرضع رضاعة طبيعية

تترضعين رضاعة طبيعياً، وكان مولودك بحاجة لسعرات حرارية أكثر فعليك أن تعطيه حليباً طبيعياً أو حليباً اصطناعياً.

فيما يلي قائمة بأنواع الحليب مرتبة حسب أولوية ما عليك تجربته إذا توفر:

1. حليب الثدي الطازج المستخرج بظلمة اليد أو بالشفاطة.

2. حليب الثدي تم تجميده وإذابته مباشرة قبل استخدامه.

3.

ج.

4.

معظم الحليب الاصطناعي الذي يأخذون حليباً طبيعياً يفضّلون أن يأخذوا حليباً اصطناعياً بدلاً من حليب الثدي.

فقط في حال أوصى مقدم الرعاية الصحية به.

لكن هذه ليست دائماً

ع

بمساعدة مختص ذي معرفة، فليكن باستخدام:

كوب (كوب مفتوح) دون غطاء، وليس بلفورتشاف (أو ملعقة).

• المساعدة ذات أنبوب يُمرر حليب الثدي.

أدوات إرضاع أكثر تخصصية.

ي عرض هذا الكتي

.17

9

إذا كنت تفكرين بإعطاء حليب اصطناعي، أو كنت بحاجة لذلك ففكري بالتالي:

تلقيني المساعدة من شخص ذي معرفة؛ للحفاظ على كمية حليبك، وتحسين الرضاعة الطبيعية.

ل.

الموارد التي من شأنها دعم الرضاعة الطبيعية:

مولود على الرابط:

www.ontariobreastfeeds.ca

• Leche League على الرابط: www.lll.ca

وحدات الصحة العامة المحلية على الرابط:

www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx

إيجاد مشارة إرضاع في منطقتك على الرابط: www.ilca.org/why-ibclc/falc

تيلي هيلث أون تاريو لدعم الرضاعة الطبيعية 24/7 على هاتف رقم: 1-866-797-0000.

كيفية اختيار الحليب الاصطناعي

توصيات لاختيار الحليب الاصطناعي:

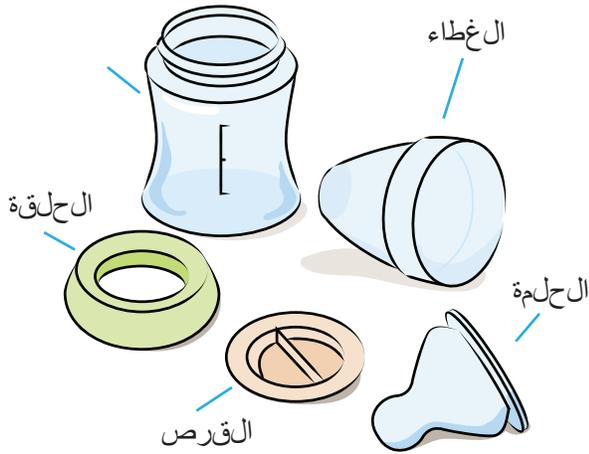
- **نُص:** المواليد الذين يأخذون حليباً بطناً اصطناعياً مشتملة من حليب البقر، مع عناصر غذائية مضافة.
- ع الذين يعانون من مشكلات صحية معينة. أحيايأقوالوالدان استخدام
- مي حليباً اصطناعياً مُعدّياً المنزل، و ر العادي، أو أي حليب لكميات الصحاح عن الطور الغذائية، وتكون مؤذية لمولودك.
- ة بكمي ن الماء إلى الحليب، أو كمية أقل لجعله أسهل قد يكون غير صحي وخطر على مولودك.
- باع على أنه **DHA** نوع مع بروتينات "مكسرة جزئياً" هي كسائر أنواع الحليب الاصطناعي، أو ذلك المضاد إليهم دهون دولوزا
- يحتاج المواليد الذين يخون حليباً بطناً اصطناعياً البقاء على 12-9 شهرًا حليب "كأب عة"

هناك ثلاثة أنواع من الحليب الاصطناعي:

- **السائل المتركز-** يجب خلطه مع ماء معقم.
- **البودرة-** يجب خلطه مع ماء معقم.
- حين فتحة العلبة. حليب البودرة مخفوق مخفوق على بكتيريا ضارة قد تمرض مولودك.
- **والحليب السائل المتركز.**
- **المواليد الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالتهابات من جراء استخدام حليب الرضع البودرة هم:**
- **ج.**
- **المواليد الذين ولدوا من خفض، وعمهم أقل من شهرين.**
- **لمواليد ذوي الجهاز المناعي الضعيف.**
- **اقرأ الصفحات التالية للاطلاع على تفاصيل إعداد وإعطاء الحليب الاصطناعي.**



تنظيف زجاجات وأدوات الإرضاع

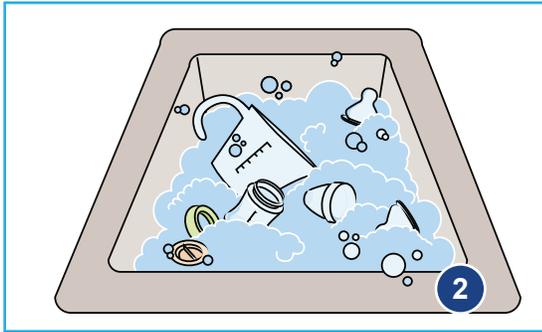


قومي دائماً

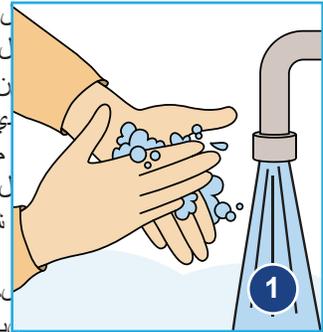
أفان سهين، إذ يؤدي ذلك إلى

قبل التعتيم.

الخالي من مادة البيسفنول (BPA) من أن جميع القطع خالية من الصدوع والتشققات، ولم يتغير لونها، وليس بها قطع مرتخية قد تنفصل.



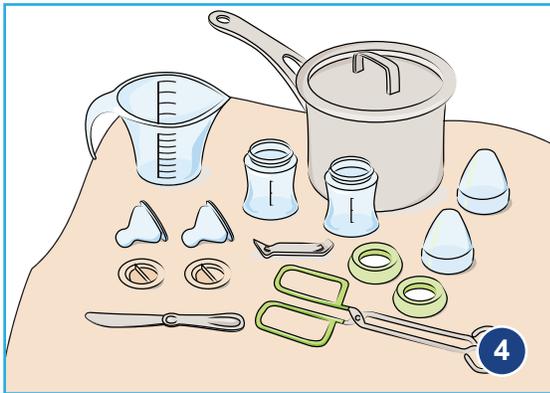
ي يديك بالماء الدافئ لصابون، واغسلي الحوض منطقة العمل بفضوة صحن يفة، وصابون، وماء دافئ. من الجيد أن تعقمي سطح لمطبخ بخلط 5 ملل (ملعقة شاي واحدة) من مبيض منزلي مع 750 ملل (3 أكواب) من ماء. ضع في هذا المحلول في حاسبة بخاخ، وضعي عليها



هناك طحاً للتطبخ وامسحيه بمنشفة نظيفة.

احة الالعاب إن لزم، وأدوات

اغسلي أوعية لتخزين الماء المعقم أيضاً.



اشطفيها جيداً



الرضيع. افركي الزجاجات والحلمات من الداخل؛ كي تتأكدتي أنها

اختيار الماء لإعداد الحليب الاصطناعي

بالنسبة للحليب السائل المركز وحليب البودرة، من الآمن استخدام الأنواع التالية من الماء بعد تعقيمه (انظري صفحة 9)

ماء الصنبور من القرية أو البلدة أو المدينة.
الماء المغلي الذي يمكنك شراؤه.



أن تركيز النترات في ماء البئر أقل من 4.5 مل/لتر) أو 10 مل/لتر ، فإن غليها

على الموالي يدبعت سن الستة أشهر. اتصل لي أو أرسل لي رسالة إلكترونية

إذا كان يُنصح بغلي الماء في مجتمك، فاشترى الماء وعقمه (انظري صفحة 9).

بعض المناطق فيها مشاكل متعلقة بالطحالب الخضراء المانلة إلى الزرقاء، فإذا كان في منطقتك مستويات عالية من الطحالب، استخدم الماء المعبأ الذي عقمته لخلط الحليب الاصطناعي، لأن ماء الصنبور المغلي لن يكون آمناً. كوني مستعدة لحالات الطوارئ كاتقطاع الكهرباء لفترة طويلة، فاستعدي بأن تكون لديك كمية كافية من الحليب الاصطناعي الجاهز للاستخدام لمدة 72 ساعة.

يرجى ملاحظة التالي:

استخدم الماء البور البار الذي يكون الماء أمفألت حيين بوال ماء البارد كقوة يفتقن فيلنت خ لصل من الموالد سامة، أم اللعصن بور الحار فقد يحتوي على مواد معدنية سامّة. كان مستوى الرصاص، هالي الممهورين في كد من تركيز الرصاص، لمعرفة المزيد عن أنابيب الرصاص، أو عن المرشح (الفلتر) المستخدم في المنزل ذات أنابيب الرصاص اطلع على الرابط:
www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/water-eau/lead-plomb-eng.php

لا تستخدم أنواع الماء هذه لتحضير الحليب الاصطناعي:

الماء الذي ترتفع فيه نسبة الصوديوم.

الماء اللّخرب
الماء الذي يمكن أن يكون في الماء المكربن ملح مضاف.

الماء في المناطق التي يتبعها فلورايد الطبعي عية) أكتمل غل 5:1 ح سب الدليل التوجي هي.)

من غير المعروف ما إذا كان من الآمن استخدام أنواع الماء التالية لتحضير الحليب الاصطناعي؛ لذا لا تستخدمها، وهي:

الماء المنقى.

الماء المقطر.

الماء المعالج بالتناضح العكسي.

الماء من زوع الشوارد.

الماء من زوع المعدن.

ع.

ملاحظة: إذا لم يكن لديك مصدر ماء آمن استخدم الحليب الاصطناعي الجاهز للاستخدام.

كيفية تعقيم الماء، واختيار الحليب الاصطناعي ولوازم الإرضاع بالزجاجة

عقمي كل الماء اللازم لإعداد الحليب الاصطناعي للمواليد أياً كان سنهم، فلا يوجد بحث ينص على الوقت الذي يكون فيه وقف التعقيم آمناً، مما يعني أنه من الأسلم تعقيم الماء ولوازم الإرضاع بالزجاجة طالما أن مولودك يشرب الحليب الاصطناعي.

لتجهيز الماء لاستخدامه في الحليب الاصطناعي:

اغلي الماء لمدة دقيقتين، واسمري بالغلغل لمدة دقيقتين. اتي التي تنطفئ قبل غليان الماء لمدة دقيقتين.

• إذا كنت تستخدمين الحليب الاصطناعي السائل المركز:

– اغلي الماء لمدة دقيقتين، وبر

يمكن كذلك تعقيم الماء بغلجلة موقد الغاز لمدة دقيقتين ثم بتخزينه في وعاء معقم في درجة حرارة الغرفة، ولمدة 2-3 الجسم.

• إذا كنت تستخدمين حليب البودرة:

صطناعي عن دم تكون درجة حرارة الماء 70 واحد من الماء يبرد إلى درجة 70 مئوية بعد قرابة 30 تكون درجة حرارة الماء أقل من 70

در وكمية الماء). عن دم دي الحليب

عذيق "في خطر" كما ورد في دليلك، فإليك نصائح لاختيار حليب البودرة بالماء الذي تم تعقيمه

اختيار عب الحليب الاصطناعي:

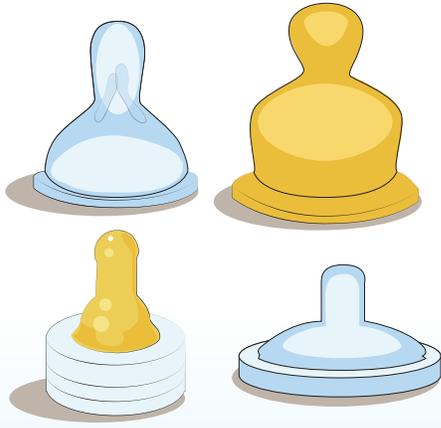
يس من بعب آمن تفخاً

اختيار لوازم الإرضاع بالزجاجة:

راقبي مولودك، واختاري حلقة تساعد على الرضاعة دون انظري صفحة 18.

تختلف حلقات

قصيم عدل التدفق من الحلقات خروج الحليب أو الحليب



تعمل بعض الحلقات بصوت أغم من غيرها في أوقات مختلفة؛ لذا اشكري حلقة واحدة، وراقبي إن كان مولودك يبدو مرتاحاً أثناء الرضاعة، أم إن واجه مشكل، فجربي نوعاً آخر.

قد نضنّ ضاع من مواد مختلفة.

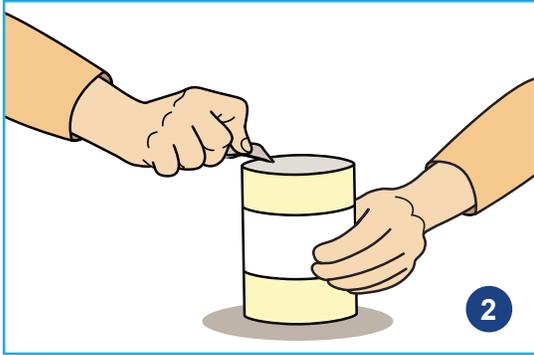
دم

تجدي إن لها متشققة، أو لزجة، أو متمزقة، أو لونها متغير، أو إن أصبح ثقبها أكبر بحيث أصبح الحليب يخرج بسرعة.

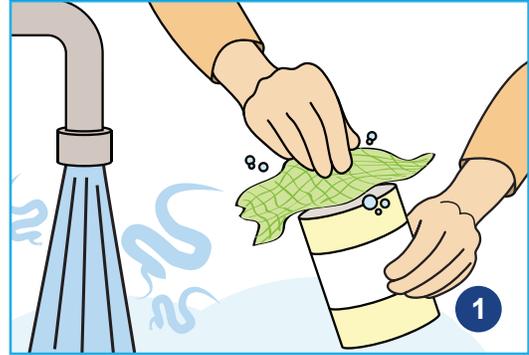
إعداد الحليب الاصطناعي السائل الجاهز للإرضاع

6.

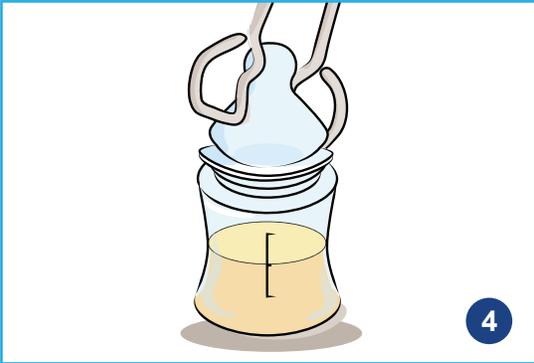
اغسلي يديك بالماء الدافئ والصابون، وعقمي سطح طليخ وفقاً
اجعلي جميع اللوازم المعقمة جاهزة (انظري الصفحتين 6 و7).



ي (الرجل) لفة أو الزجاج أو يفتحها بفتحة علب معقمة



اغسلي سطح اللفة بالماء الساخن والصابون، وذلك
بإستخدام منشفة صحتون نظيفة.



استخدمي ملقطة معقمة
وضعيها على الزجاجات.



صن

اقرني التعليمات الخاصة بكيفية وقت إطعام مولودك
التي سترد لاحقاً في هذا الكتيب.



ي الشلقة بيديك، واحرصي ألا تمسي الحلمة.

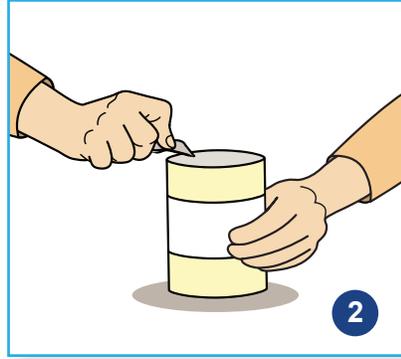
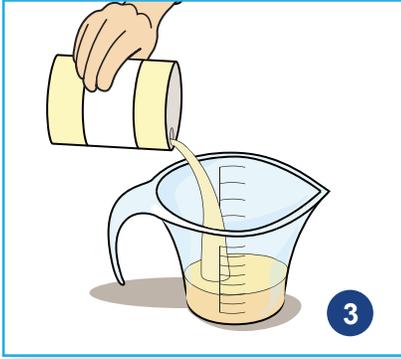
إعداد الحليب الاصطناعي السائل المُركَّز

خلطُ بالماء وفقاً

للمولود.

6.

اغسلي يديك بالماء الدافئ والصابون، وعتمي سطح المطبخ وفقاً
اجعلي جميع اللوازم المعقمة جاهزة (انظري الصفحتين 6 و7).



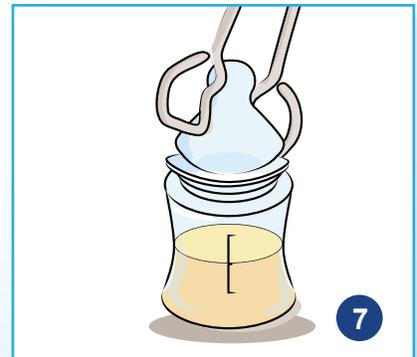
يرالعلبوتواغنيبتأحيها بفتححة عللمعقمة
معقم. اقرئي الملصق لتعرفي لكمية الحليب لكمية

اغسلي سطح العلبة بالماء الساخن
والصابون، وذلك باستخدام منشفة صقون
نظيفة.



أضي في مأمعق ملبريده إلى درجة حرارة جي على مهل باستخدام أداة تحريك معقمة. صب
الغرفة.

اقرني التعليمات الخاصة بكيفية
ووقت إطعام مولودك التي
سترد لاحقاً في هذا الكتيب.



ي الفحلقية بيديك، واحرصي لتلمسي
الجملة.

استخدمي ملق طأم عقمأ

إعداد الحليب الاصطناعي البودرة

، وقد تسبب في إمرض بعض المواليد؛ لذا من المهم إعداد الحليب البودرة بالشكل الصحيح لتقليل خطر إصابة مولودك بمرض التهاب السحايا أو المراكز، في حال شرائه بصندوق، وكلفة الحليب البودرة ما إن يتم خلطهما (انظري صفحة 3).

اء استخدام حليب الرضع البودرة هم:

ج.

المواليد الذين يُوزن من خفض، وعمرهم أقل من شهرين.

المواليد ذوي الجهاز المناعي الضعيف.

تكوني متأفدة من إعطاء مولودك حليب البودرة، فاستشيري مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. إن كان عليك إعطاء حليب البودرة لمولود لديه واحد أو أكثر من هذه المخاطر، فاتبعي التوجيهات بدقة.

التوجيهات:

6.

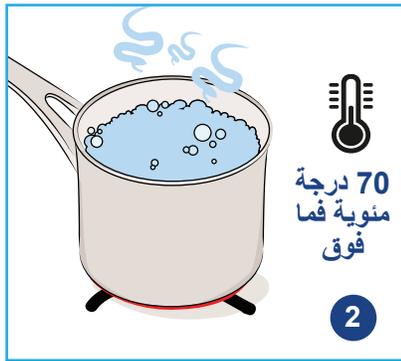
اغسلي يديك بالماء الدافئ والصابون، وعقمي سطح المطبخ وفقاً

اجعلي جميع اللوازم المعقمة جاهزة (انظري الصفحتين 6 و7).

استخدمي ماءً حاراً معقماً لإعداد حليب البودرة، ومن الأفضل إعداد الحليب طازجاً، واستخدامه على الفور بعد أن يصبح فاتراً.



اقري المصق الموجود على الحليب



أعدّ



اغلي الماء لمدة دقيقتين.

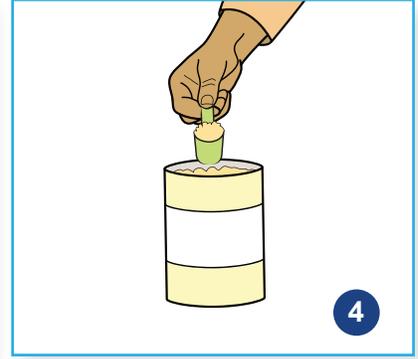
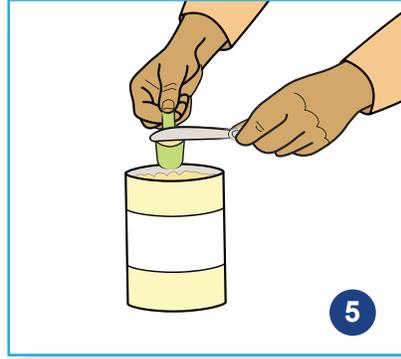
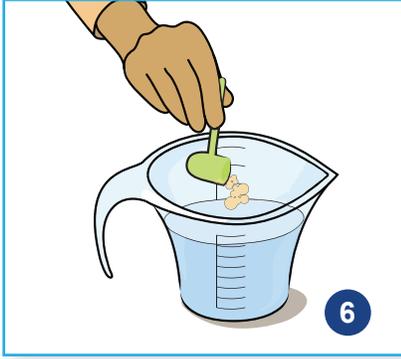
70 درجة

مئوية، إذ يجب أن تكون الحرارة أكثر من التي عليك استخدامها. صبي كمية الماء درجة مئوي 70 قتل البكتيريا الضارة التي لم تقم المطبوخة في كوب قياس زجاجي قد تكون موجودة في البودرة. إن بقي الماء معقم.

30

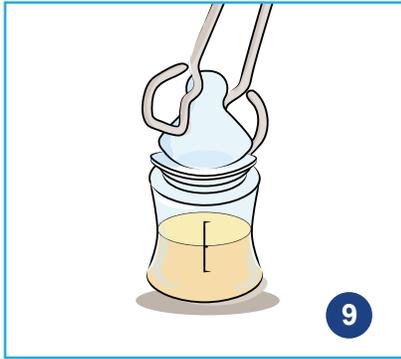
دقيقة، فيجب أن تسخنيه مرة أخرى حتى 70 درجة مئوية أو أكثر قبل خلطه مع الحليب

إعداد الحليب الاصطناعي البودرة (تتمّة)



أضيفي البودرة إلى الماء الحار المعقم.

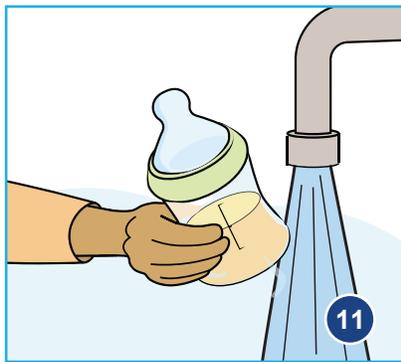
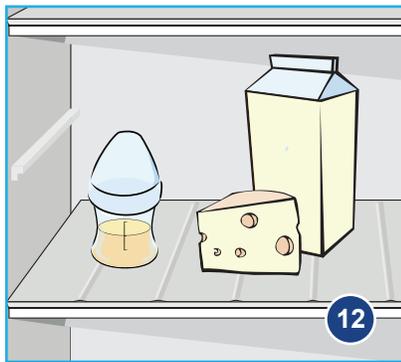
قيسي الكمية المطلوبة من حليب البودرة،
مستخدمة الم غرفة الموجودة داخل علبة سطحها باستخدام الجهة المسطحة من سكين
م عقم.



استخدمي ملق طمّ عقم

لرضعة واحدة في زجاجة معقمة.

تبقى أيّة كتل بودرة.



ي الشّلقة بيديك، واحرصي لتلمسي
الحلّة.

تحت ماء بارد يوّارفي وعاء يحتوي ماءً
، ويغليدم أ يصبح الحليب في درجة حرارة ٤٠م إن كان ذلك غير ممكن لسبب ما، فضعي
الحليب المجة
الجسم أو ال غرفة أرض عيه لمولودك.

غضون 24 ساعة. اقرني التعليمات الخاصة
بكيفية وقت إطعام مولودك التي سترد لاحقاً
في هذا الكتيب.

بالنسبة للمواليد الذين لا يُعتبرون "في خطر" (انظري أعلى صفحة 12)، بإمكانك
خلط حليب البودرة بالماء الذي تم تعقيمه وتبريده، ويجب إعطاء هذا الحليب
لمولودك فوراً.

تخزين الحليب الاصطناعي بأمان

وقت الذي فُتِحَ فيه

العلبة.

الحليب السائل الجاهز للاستخدام والحليب السائل المركز:

– الحليب المُخزَّن في أوعية:

ارمي العلبة المعدنية بعد 48 ساعة، أو وفقاً لما هو مذكور على ملصق العلبة.

– الحليب المُخزَّن في الزجاجات:

24 ساعة كحلقصى.

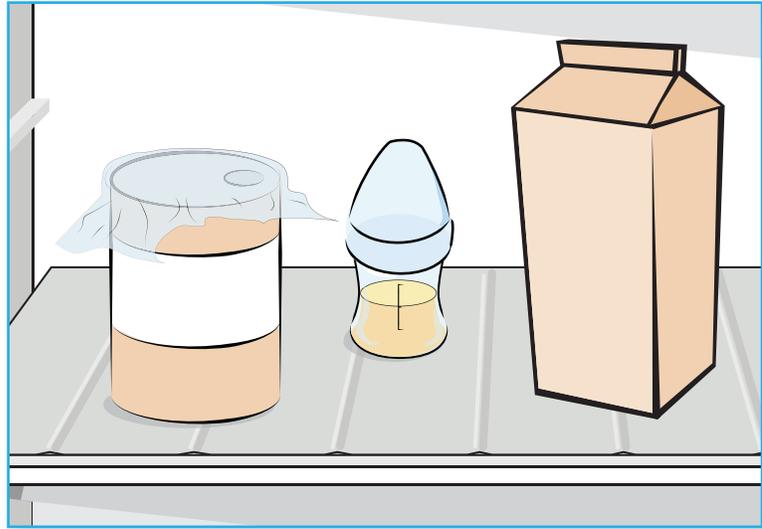
مُخَبَّع 24 ساعة.

الحليب الاصطناعي الباردة:

24 ساعة كحلقصى.

قد فتحت العلبة المعدنية المستخدمة المتبقية من حليب البودرة في غضون شهر واحد، وقبل مضي تاريخ انتهاء ال

لا تجمدي الحليب الاصطناعي أبداً
لاستخدامه في وقت لاحق؛ إذ يمكن أن
يؤدي ذلك إلى تغيير القوام ومستوى العناصر
الغذائية.



تدفئة الحليب الاصطناعي للإرضاع

تحذير

اد (مباشرة قبل الحاجة

إلى إعطائه لمولودك.

من ماء، وسيلجلك

إلا ففقط حين يحبه آخرون بارداً
ولودك أيهما يفضل.

د ف

س سخ

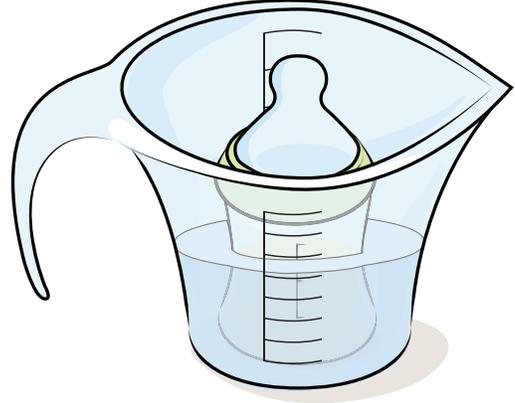
س اخنة قد تحرق فم مولودك.

ني أيأ

5-4 يقة. في الزجاج بضع مرات

د ف

عاء تدفئتها.



تفقدني الحليب للتحقق من أنه ليس حاراً جداً لإرضاعه
للمولود، وذلك بأن تضعي بضع قطرات من الحليب على باطن
وليس حاراً.

- لا تعيدي تسخين الحليب الاصطناعي أثناء الرضعة، ولا تعيدي تبريد الجزء المتبقي منه في التلاجة (البراد).
- يجب استخدام الزجاج في غضون ساعتين من تسخينها، أو حسب الإرشادات المدونة على العبوة المعدنية.
- تخلصي من أي حليب اصطناعي متبقٍ.

متى عليك إرضاع مولودك

فترات، بل
فقد يحتاجون

24

8

الرضاعة مرات أقل. من المهم أن تتبعي وتحترمي ما يطلبه مولودك منك، فهذه هي إشارات المولود. اتبعي سلوك مولودك.

أبقي مولودك معك في الغرفة سواء كنت في المستشفى أو المنزل. يُنصح بأن ينام مولودك معك في الغرفة ذاتها، لكن على سطح خاص به، وذلك لمدة ستة أشهر، وهذا هو الأفضل لأنه قد:



المعروف بـ

ليس عليك مع عورك الجديد كأم بشكل أفضل.

.SIDS

سيخبرك مولودك متى يكون جائعاً؛ لذا من المهم فهم هذه الإشارات، ومن الأفضل إرضاع المولود عندما يصدر إشارات الجوع المبكرة.

أرضعي مولودك عندما ترين علامات الجوع المبكرة مثل:

التقبل تحريك الذراعين.

حركات العين السريعة تحت الجفنين.

فتح الفم أو التثاؤب أو مصمصصة الشفتين.

تحريك الرأس تجاهك أو تجاه شيء يلمس وجهك تحت الفم (البحث عن الحلمة).

إشارات الجوع المبكرة: فتح الفم، التثاؤب، مصمصصة الشفتين.



إشارات الجوع المتوسطة: التملل، ارتفاع أصوات التنهد.

يكون مولودك أكثر جوعاً عندما ترين:

أن يديه تتجهان نحو فمه.

أنه يرقوم بحركات مص أو لعق.

أنه يتململ.

واتللهلطن الناعم أو التنهد ترتفع لديه.

إشارات الجوع المتأخرة التي تظهر أن مولودك جائع للغاية:

العصبية.

البكاء.

الدهياج.

الغفوة.

إذا كان مولودك يظهر إشارات الجوع المتأخرة، فربما يتعين عليك تهدئته أو تركه ينام فسترة قصيرة قبل الرضاعة. إحدى الطرق الرائجة لتهدئة مولودك أن تحمليه على صدرك



إشارات الجوع المتقدمة: العصبية، البكاء، الدهياج.

كيفية إرضاع المولود بالزجاجة

حضانة مولودك أو حمليه قرياً أثناء إرضاعه، واجعلي وقت الرضاعة وقتاً مريحاً.

حمله في مولودك مستقيماً وأبقي رأسه مدعوماً.

- تالشفة السفلى، وانتظري "دعوة" كبرى
- تأكدوا من أن عظم الحلمة داخل فم مولودك؛ بحيث يكون فمه أثناء الرضاعة يدفع على جزء كبرى من الحلمة. تجنب دفع حلمة الزجاجة في فم مولودك.

- فطبيحاً عليك تقيمة تقرياً بؤلك ليسهل أن يتلقى الحليب المتدفق ويبلعه، وإن وجود بعض الهواء في حلمة لن يسبب مشكلة لمولودك.

تسبب الزجاجة أو تضاعف المولود والغير مريحه الزجاجة؛ فقد يشرب كمية كبرى بؤدق ليلة جداً



حمله لمولودك على إحدى ذراعيك فحوض الرضعات، وعلى الذراع الأخرى

رأسه لينظر إليك.

وقت المريح الحق تمتع بمولودك، وتحدثي إليه، وابتسمي له، وغمي له، وضحي له.

تلامس جديكما



تظهر البحوث أن قضاء الكثير من الوقت بالتلامس الجدي قد:

- ي

يبقي المولود دافئاً.

م يراقب قلب مولودك وتسنفوس توى الس

يبقي مولودك، هادي بؤل من بكائه.

كوفيل عمرفة متى يكون مولودك جائعاً.

- بصورة أفضل.

يساعد المواليد على

يساعد في تطور الدماغ.

يقلل من

المولود، أو تحميمه، أو عندما يكون في حالة غضب، أو في أي وقت. انظري الرابط التالي: http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin_parents.mp4

الإرضاع بناءً على إشارات الجوع

اجعلي الرضاعة على فترات مريحة لمولودك، إذ يجب أن يبدو المولود مرئياً أثناء الرضاعة. ترفيقي أن تترى وجهه اهتزازاً يديني وذراعيني



قد تشمل علامات الإجهاد أثناء الرضاعة:

تسبب الحليب أو خروج قطرات منه خارج الفم.
و أثناء الرضاعة.

بعد كل بلعة.

أصوات مص مصرة أو صرير.
الاستلقاء أو المجددة أثناء الرضاعة.

عدياً.

تقل كمية الحليب في الحلمة، أو تخلو من الحليب لبرهة قصيرة. بإمكانك أيضاً الرجراج الزجاجة من فمه، وطمس يديك، ومساعده على

في حال كانت هناك

إشارات جوع استمري بالرضاعة، أما إن لم تعد هناك إشارات جوع فتوقفي عن الرضاعة.

، وإن ولجحتي حرجوبة في التخلب على المشكلة، اطلبي المساعدة من شخص مختص ذي دراية.

توقفي عن الرضاعة عندما يظهر مولودك علامات الشبع، التي تشمل:

إبطاء المص أو إيقافه.

لفه الرأس بعدياً.

رضع المولود.

قد تبقى لدى مولودك حواشي وضيق بعد الرضاعة، وهذا سلوك طبيعى لديه.



التجشؤ

حاولي من اعادة مولودك على التجشؤ بضع دقائق فقط أثناء الرضعة، وبعدها. قبح للتجشؤ الهواء الذي لايجئ أثناء الرضعة.

العلامات الدالة على أن مولودك يحتاج أن يتجشأ:

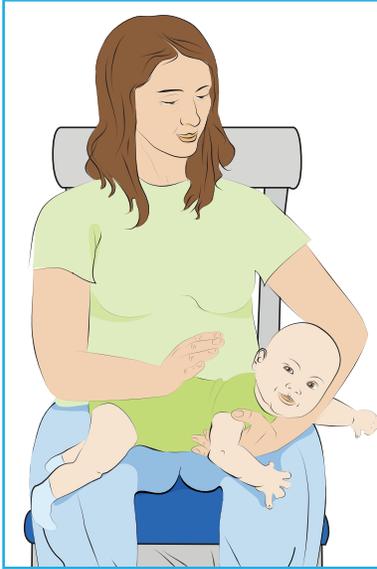
تقويس ظهره.

أن يصيح نلأداً عصبياً.

إبعاد نفسه عن الزجاجة.

بطء المص أو توقفه.

ساعدي مولودك على التجشؤ بالتربيت على ظهره بلطف ويدك مقببة (على شكل قبة). جربي الوضعيات التالية لمساعدة مولودك على التجشؤ:



احملي مولودك الرضيع مستقيماً بحيث لايتجلي مولودك الرضيع بوضعية الجلوس الرضيعي مولودك على بطنه في حركتك. كتفك. على ظهره. سيكون مولودك مائ نحو وفأكه مستنفعلى يدك.

بعد الرضعة:

اد

سُتخد

، فقد تبدأ البكتيري الأضرار بالانمو في الحليب المتبقي بعد ساعتين.

اشطفي الزجاجة وقطعها بالماء مباشرة بعد الرضعة.

نظفي لثة مولودك بقطعة قماش نظيفة ومبللة، وذلك بعد كل رضعة.

بي نما يكبر مولودك امسحي لثته بلطف في شاة للمساعدة في منع التسوس. احرصي على أخذ مولودك إلى من بلوغه العام.

إرضاع مولودك بينما ينمو ويكبر

الرضاعة في الأسبوع الأول:

- الرضاعة هي عملية طبيعية. أرضع مولودك كلما أظن أنه يحتاج إلى الرضاعة. إن ظري صرلهم في الأسبوع الأول من الرضاعة، فإنهم سيعلمون أنك قد رضعتهم. إنهم سيعلمون أنك قد رضعتهم.
- ينمو من الحليب، فكمما هم الكبار، يختلف المواليد من حيث كمية الحليب التي

ببعض ما يكب خذ كمية أكبر أثناء الرضعة.

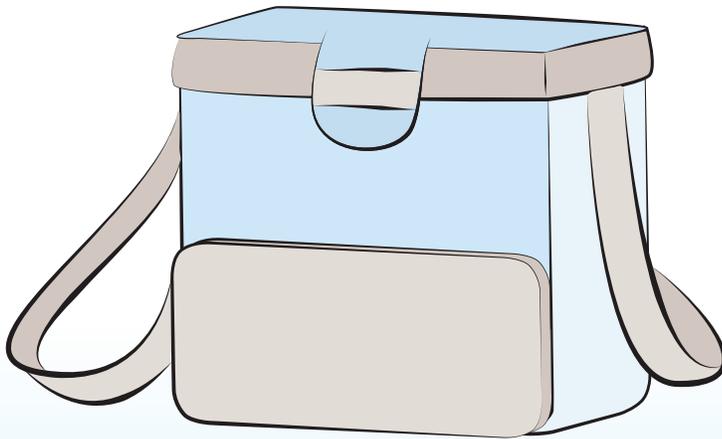
- ر عن مولودك، وإن يعطين مواليد من كميات أقل. إن كانت لديك أسئلة فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. إن كانت لديك أسئلة أخرى متعلقة بإرضاع مولودك، فإني مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

الرضاعة بعد الأسبوع الأول:

- الرضعات، ومن ثم تتوقع أن يرضع مولودك بصورة متكررة في الـ 3 أسابيع الأولى. أرضع مولودك على إشارات الجوع، وليس بكميات محددة. وقد يريء مولودك كمية حليب أكبر في هذه الفترات، أو قد يريء أن يرضع بشكل متكرر أكثر.
- تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لتعرفي إن كان مولودك بحاجة لفيتامين "د" إضافي. يستخدم الكثير من مقدمي الرعاية الصحية مخططات النمو التي توضح كميات المواليد. حاولي إرضاء مولودك بالمواليد

www.dietitians.ca/secondary-pages/public/who-growth-charts.aspx نظري "هل ينمو مولودي جيداً؟"

نقل الحليب الاصطناعي



أما ثانياً، أسلم الخيارات فهو إعداد ماء للحليب

ستذهبين إليه فأحضري معك من المنزل ماءً آمنًا غلياً، واحرصي على أن يكون مخزنًا في وعاء معقم.

فخذني معك زجاجة فقط بعد تبريدها لدرجة (أد) أي 4 درجات مئوية.

- انظر إلى الوالدين الذي ستذهبين إليه، كل ما كان ذلك ممكناً.
- اد، فأبقي الحليب فني حقيبة تبريد إلى أن يحين وقت الرضاعة.
- عند إخ
- (اذ) حتى 24 ساعة بعد وقت إعداده طالما كان جوابك "نعم" لعي كل من الحمل
- التالية:
- ت 1. جلي الحليب باردة أثناء السفر.
- 2. أخرج
- لم 3. أخذ المولود شين الحليب من الزجاج حنون كانت بضع جرعات.

لمزيد من المعلومات حول الحليب الاصطناعي وإرضاع مولودك يرجى الاطلاع على:

<http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/milk-lait/formula-nourrisson-eng.php>

<http://healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php>

معلومات تغذوية على موقع "مركز مونتيس تارت" على الرابط:
www.beststart.org/resources/nutrition

مؤسسة إيت رايت أون تاريو EatRight Ontario (شي جغ أخصائي تغذية مسج) ا على الرقم
www.eatrightontario.ca أو: 1-877-510-5102

دي وجميع الصحة العامة المحلية على الرابط:
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourrisson/pif-ppn-recommandations-eng.php

Halton Resources

Halton Parents •

Local parenting and feeding information

311 to speak to a public health nurse

www.halton.ca/haltonparents



نشكركم على قضانكم الوقت في قراءة المعلومات الواردة في هذا الكتيب، فذلك أحد الطرق الكثيرة التي تظهرين من خلالها اهتمامك بمولودك.



شكر وتقدير

س هذا القائلين بباذن من "الصحة العامة في منطقة نياغارا".
كذلك يكون شركر "علوم صحة هاميلتون" على مساهمتهم.

ق لطفيل"، والمختصين اللق
ل- Marg La Salle مربي مبادرة صديق لطفل- على
إس هانتها. و
المنشور.

معلومات الاتصال الخاصة بهذا الكتيب.

لطلب نسخ، أو الحصول على معلومات حول حقوق

بمركز موارد ب
beststart@healthnexus.ca رقم الهاتف
1-800-397-9567
www.beststart.org

د هذه النسخة من بتحويل من حكومة أونتاريو. ت عكس المعلومات الواردة
في هذا المنشور وظهرت لأول مرة، وليس تصدقة رسمياً من قبل حكومة
ست ستارت، أو مستشفى مايفل غارون،
طفل بالضرورة على الموارد والخدمات
النسخة الواردة في هذا المورد محل
المُدْر
النسخة الصحية من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. نُقِم هذا المنشور
عام 2017.

