



THE BABY
FRIENDLY
INITIATIVE

unicef
UNITED KINGDOM

UNICEF UK

BABY FRIENDLY INITIATIVE

إرشادات للرضاعة بالزجاجة¹



إذا كنت قد قررت إرضاع طفلك بالزجاجة، فسيساعدك هذا الكتيب على القيام بذلك بأقصى قدر ممكن من الأمان. يمكنك الإرضاع بلبن ثديك المسحوب باستخدام زجاجة أو قد تختارين الإرضاع بالحليب الصناعي فقط. إذا كنت ترضعين طفلك بالحليب الصناعي إلى جانب لبن ثديك، فمن المهم الاستمرار في تقديم أقصى قدر ممكن من لبن الثدي بسبب الفوائد الصحية التي يقدمها لبن الثدي. إذا كنت تريدين العودة إلى الرضاعة الطبيعية بالكامل في أي وقت، فاستشيري قابلتك أو الزائر الصحي.

ما الحليب الذي تستخدمينه؟

استخدمي دائماً حليب الرضع/حليب الرضاعة الأولى في السنة الأولى لأن هذا هو كل ما يحتاج إليه طفلك. انتقلي إلى حليب الأبقار كامل الدسم عندما يبلغ طفلك عامه الأول.

نصائح للإرضاع بالزجاجة

من الأمثل لك ولزوجك إرضاع طفلك في الأسابيع الأولى. سيساعد هذا طفلك على أن يشعر بالأمان والسلامة ويعتاد على طريقتك في الإرضاع وسيتيح لك إمكانية تكوين رابطة وثيقة وودية معه.



- احتضني طفلك في وضع قائم قليلاً.
- انظري في عيني طفلك وتحدثي معه برفق.
- امسحي حلمة الزجاجة برفق على الشفة العليا لطفلك لتشجيعه على فتح فمه وإخراج لسانه.



¹ الرضاعة الطبيعية هي أكثر طريقة صحية لتغذية طفلك. إذا قرّرت عدم القيام بالرضاعة الطبيعية أو التوقف عن الرضاعة الطبيعية، فمن الممكن إعادة البدء في ذلك. إن إعطاء حليب الأطفال الصناعي لطفل يتغذى على الرضاعة الطبيعية سيقلل من لبن ثديك. أنت لست بحاجة إلى تناول أية أطعمة خاصة أثناء الرضاعة الطبيعية، ولكن من الجيد بالنسبة لك، تماماً مثل أي شخص آخر، اتباع نظام غذائي صحي.

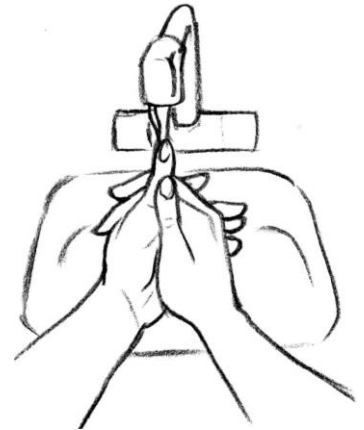
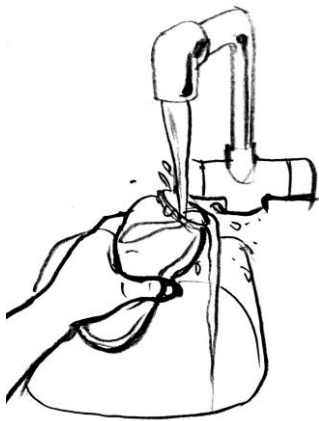
- ضعي حلمة الزجاجاة في فمه مع تركه يشفطها إلى فمه.
- أزيل حلمة الزجاجاة لتعطي طفلك راحة على فترات طوال الرضاعة.
- لا تجبري طفلك على سحب كل الحليب إذا كان لا يريد.
- تخلصي من أي حليب متبقٍ إذا لم يتم استخدامه في خلال ساعة.



تعقيم الزجاجات ومعدات الرضاعة الأخرى

قبل التعقيم، قومي بالتنظيف والشطف

- اغسلي يديك جيدًا في البداية بالصابون والماء ونظفي أسطح العمل بالماء الساخن الممزوج بالصابون.
- اغسلي زجاجة الرضاعة وحلمة الزجاجاة في ماء ساخن ممزوج بالصابون باستخدام فرشاة زجاجات نظيفة.
- اشطفي كل معدتك في ماء جارٍ بارد ونظيف قبل التعقيم.



أنظمة التعقيم

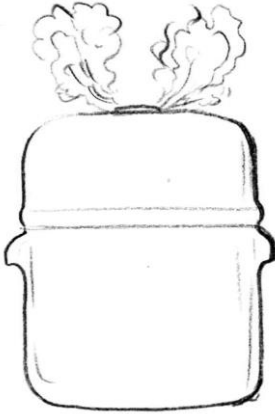
- اقرئي المعلومات المتعلقة بنوع جهاز التعقيم الذي تستخدمينه.

محلول التعقيم بالماء البارد



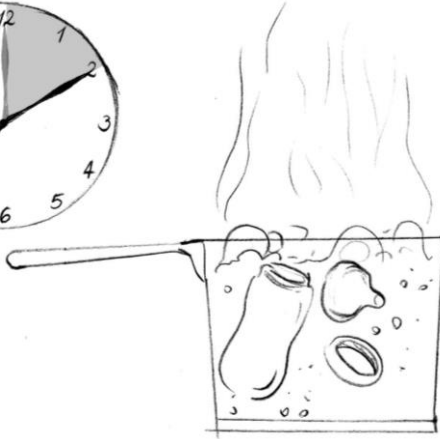
- قومي بالتعقيم مجددًا كل 24 ساعة باستخدام المقدار الصحيح من الماء مع قرص (أقراص) التعقيم.
- ضعي معدات نظيفة في جهاز التعقيم وضعي الغطاء الطافي من أعلى واحرصي على ألا تكون هناك فقاعات هواء محتجزة في الزجاجات.
- اتركي معدات الرضاعة في محلول التعقيم لمدة 30 دقيقة على الأقل واشطفي المحلول بماء مغلي قبل عمل الرضعة.

التعقيم بالبخار (جهاز التعقيم الكهربائي أو الميكروويف)



- نظرًا لوجود أنواع مختلفة من أجهزة التعقيم، فمن المهم اتباع تعليمات الجهة المصنعة. إذا لم تكوني متأكدة، فاستشيري قابلتك أو الزائر الصحي ليوضح لك كيفية استخدامه.

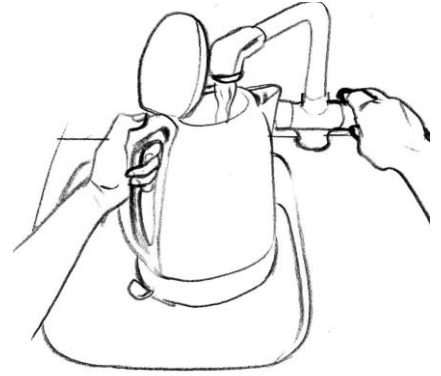
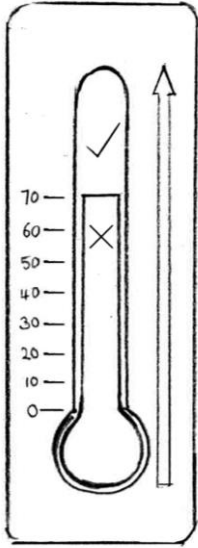
التعقيم بالغلي



- ضعي معدات الرضاعة النظيفة في قدر كبير واحرصي على تغطيتها بالماء. اتركيها حتى تغلي لمدة 10 دقائق على الأقل.
- من الأفضل استخدام الزجاجات وحلمات الزجاجات بعد أن تغليها مباشرة، لكن إذا لم يحدث هذا، فقومي بتجميعها بالكامل مع الحلمة والغطاء لمنع تلوث الزجاجات من الداخل والحلمة.
- تحققي بانتظام من أن الحلمات والزجاجات غير ممزقة أو متشققة أو تالفة.

كيفية عمل رضعة

- اغسلي يديك جيدًا قبل أن تبدئي وقومي بتنظيف المنطقة التي تجهزين فيها الرضعة.
- املئي الغلاية بلتر واحد على الأقل من ماء الصنبور الجاري البارد. لا تستخدمى ماءً تم غليه سابقاً أو تمت تحلितه صناعياً أو الماء المعبأ لأن هذه الأنواع من الماء قد لا تكون آمنة للطفل.²
- قومي بغلي الماء واتركيه حتى يبرد في الغلاية لمدة لا تزيد على 30 دقيقة بحيث يظل في درجة حرارة لا تقل عن 70 درجة مئوية.



- ضعي الزجاجاة في وضع منتصب على سطح نظيف لكن اتركي الحلمة والغطاء على حافة جهاز التعقيم أو في القدر للحفاظ على نظافتهما.
- اتبعي تعليمات الجهة المصنعة واسكبي المقدار الصحيح من الماء في الزجاجاة.
- املئي الملعقة المتوفرة مع العبوة بالحليب الصناعي واجعليها مستوية إما باستخدام الحافة المسطحة لسكين نظيفة وجافة أو أداة التسوية المتوفرة.
- ضعي المسحوق في الزجاجاة المملوءة بالماء باستخدام العدد المناسب من الملاعق لمقدار الماء كما هو موضح في تعليمات الجهات المصنعة.



- ضعي الحلمة على الزجاجاة بإمساکها من حافتها. ثم أحكمي ربط حلقة التثبيت في الزجاجاة. قومي بتغطية الحلمة بالغطاء وقومي برج الزجاجاة إلى أن يذوب المسحوق.

² هذه المعلومات للاستخدام في المملكة المتحدة - يُرجى الرجوع إلى الإرشادات المحلية بشأن مياه الصنبور عند إعداد تحليب الأطفال الصناعي في دولة مختلفة.

- قومي بتبريد الحليب الصناعي عن طريق وضع النصف السفلي من الزجاجاة تحت ماء بارد جارٍ. اختبري درجة الحرارة على معصمك من الداخل قبل إعطائها لطفلك. ينبغي أن تكون بدرجة حرارة الجسم، مما يعني أنها يجب أن تكون دافئة أو باردة، ولكن ليست ساخنة.



أمور تتعلق بالسلامة

اصنعي رضعات جديدة في كل مرة. يمكن أن يؤدي تخزين الرضعات - وإن كان في الثلاجة - إلى نمو البكتيريا في الحليب مما يمكن أن يصيب ابنك بالمرض.

استخدمي ماءً جديدًا باردًا من الصنبور. لا تستخدمى ماءً تم غليه سابقًا أو تمت تحلته صناعيًا أو الماء المعبأ لأن هذه الأنواع من الماء قد لا تكون آمنة لطفلك.³

استخدمي دائمًا الملعقة المتوفرة في العبوة واتبعي التعليمات للتأكد من أن طفلك يحصل على المزيج الصحيح من المسحوق والماء.

³ هذه المعلومات للاستخدام في المملكة المتحدة - يُرجى الرجوع إلى الإرشادات المحلية بشأن مياه الصنبور عند إعداد حليب الأطفال الصناعي في دولة مختلفة.

لا تضيفي أي شيء آخر (بما في ذلك السكر أو الحبوب أو مسحوق الشوكولاتة) إلى الزجاجة.
لا تدفئي أبدًا حليب الرضاعة الصناعي في الميكروويف لأنه يمكن أن يسخن الرضعة بشكل غير
متساوٍ (مما يؤدي إلى وجود أجزاء ساخنة) وقد يلسع فم طفلك.

الإرضاع خارج المنزل

إذا كنت بحاجة إلى إرضاع طفلك خارج المنزل، فمن الأفضل استخدام حليب الأطفال الصناعي الجاهز
للرضاعة مع زجاجة إرضاع معقمة فارغة. إذا لم يكن هذا ممكنًا، فقمي بتخزين رضعة جاهزة في
حقيبة تبريد مع عبوة ثلج لمدة لا تزيد على أربع ساعات.

إذا تم تخزين الحليب الصناعي المجهز في درجة حرارة الغرفة، فاستخدميه خلال ساعتين - لكن لا
تعتادي على عمل هذا.

This infosheet is available in multiple languages at: [unicef.org/babyfriendly-translations](https://www.unicef.org/babyfriendly-translations)