



THE BABY  
FRIENDLY  
INITIATIVE

unicef  
UNITED KINGDOM

UNICEF UK

BABY FRIENDLY INITIATIVE

## إرشادات للرضاعة بالزجاجة



إذا كنت قد قررت إرضاع طفلك بالزجاجة، فسيساعدك هذا الكتيب على عمل هذا بأقصى قدر ممكن من الأمان. يمكنك الإرضاع بلبنك المسحوب باستخدام زجاجة أو قد تختارين الإرضاع بالحليب الصناعي فقط. إذا كنت ترضعين طفلك بالحليب الصناعي إلى جانب لبن الثدي، 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، فاطلبي المساعدة من قابلتك أو زائرک الصحي.

### ما الحليب الذي تستخدمينه؟

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

### أفكار للإرضاع بالزجاجة

من الأمثل لك ولزوجك إرضاع طفلك في الأسابيع الأولى. سيساعد هذا طفلك على أن يشعر بالأمان والسلامة ويعتاد على طريقتك في الإرضاع ويتيح 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.



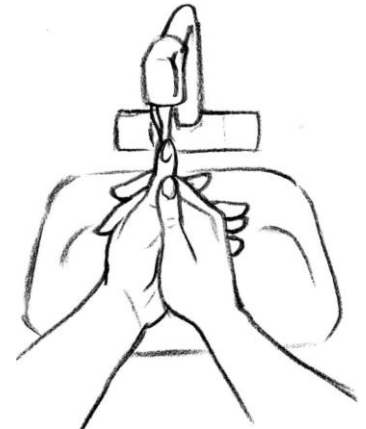
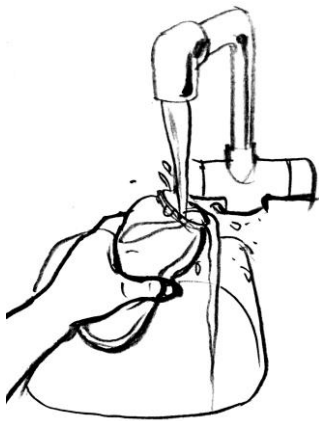
- ضعي حلمة الزجاجاة في فمه مع تركه يشفطها إلى فمه.
- أزيل حلمة الزجاجاة لتعطي طفلك راحة على فترات طوال الرضاعة.
- لا تجبري طفلك على سحب كل الحليب إذا كان لا يريد.
- تخلصي من أي حليب متبقٍ إذا لم يتم استخدامه في خلال ساعة.



## تعقيم الزجاجات ومعدات الرضاعة الأخرى

قبل التعقيم، قومي بالتنظيف والشطف

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



## نظام التعقيم

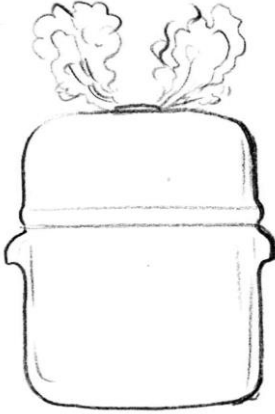
- اقرئي المعلومات المتعلقة بنوع جهاز التعقيم الذي تستخدمينه.

### محلول التعقيم بالماء البارد



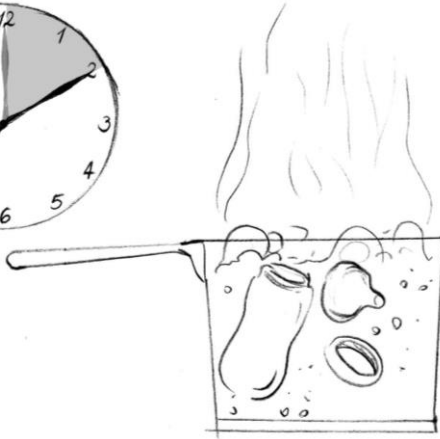
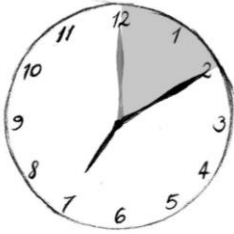
- قومي بالتعقيم مجددًا كل 24 ساعة باستخدام المقدار الصحيح من الماء مع قرص (أقراص) التعقيم.
- ضعي معدات نظيفة في جهاز التعقيم وضعي الغطاء الطافي من أعلى واحرصي على ألا تكون هناك فقاعات هواء محتجزة في الزجاجات.
- اتركي معدات الرضاعة في محلول التعقيم لمدة 30 دقيقة على الأقل واشطفي المحلول بماء مغلي قبل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

### التعقيم بالبخار (جهاز التعقيم الكهربائي أو الميكروويف)



- بما أن هناك أنواعًا مختلفة من أجهزة التعقيم، من المهم اتباع تعليمات جهة التصنيع. إذا لم تكوني متأكدة، فاسألي قابلتك أو الزائر الصحي ليوضح لك كيفية استخدامه.

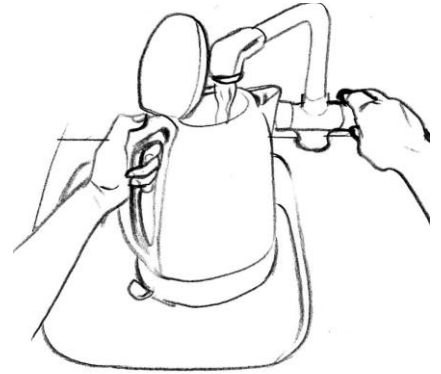
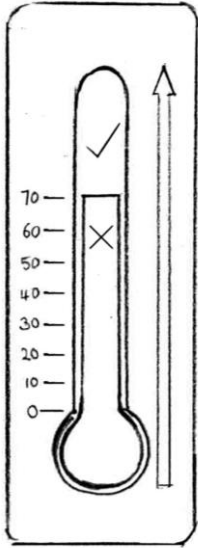
### التعقيم بالغلي



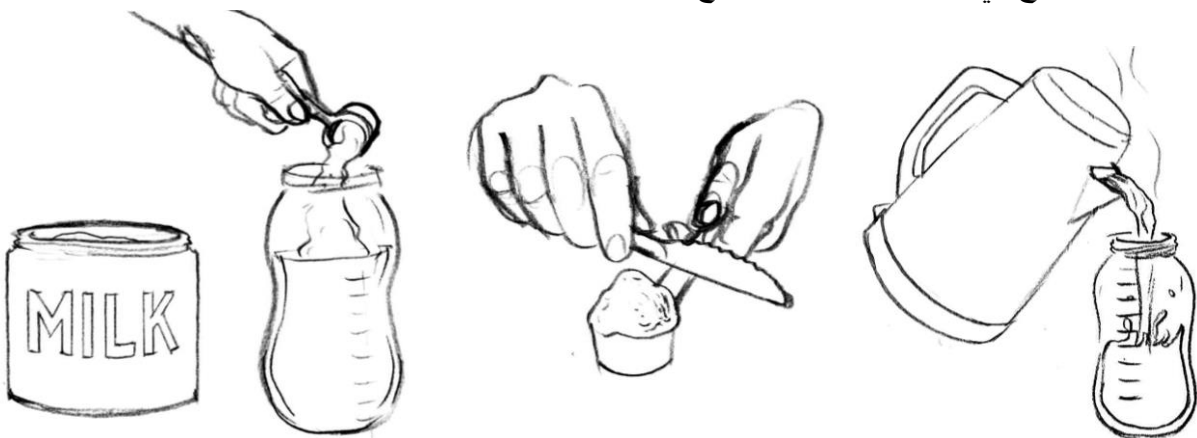
- ضعي معدات الرضاعة النظيفة في قدر واحرصي على تغطيتها بالماء. اتركيها حتى تغلي لمدة 10 دقائق على الأقل.
- من الأمثل استخدام الزجاجات وحلمات الزجاجات بعد أن تغليها مباشرة، لكن إذا لم يحدث هذا، فقومي بتجميعها بالكامل مع الحلمة والغطاء لمنع تلوث الزجاجات من الداخل والحلمة.
- تحققي بانتظام من أن الحلمات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

## كيفية عمل رضعة

- اغسلي يديك بعناية قبل أن تبدئي وقومي بتنظيف المنطقة التي تجهزين فيها الرضعة.
- املئي الغلاية بلتر واحد على الأقل من ماء الصنبور الجاري البارد. لا تستخدمى ماء تم غليه سابقاً أو تمت تحلितه صناعياً أو الماء المعبأ لأن هذه الأنواع من الماء قد لا تكون آمنة للطفل.
- قومي بغلي الماء واتركيه حتى يبرد في الغلاية لمدة لا تزيد على 30 دقيقة كي يظل في درجة حرارة لا تقل عن 70 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 جهة التصنيع واسكبي المقدار الصحيح من الماء في الزجاجاة.
- املئي المعلقة المتوفرة مع العبوة بالحليب الصناعي واجعليها مستوية إما باستخدام حافة مسطحة أو سكين نظيفة جافة أو أداة التسوية المتوفرة.
- ضعي المسحوق في الزجاجاة التي بها ماء باستخدام العدد المناسب من الملاعق لمقدار الماء كما هو موضح في تعليمات جهات التصنيع.



- ضعي الحلمة على الزجاجاة بإمساكها من حافتها. ثم أحكمي ربط حلقة التثبيت في الزجاجاة. قومي بتغطية الحلمة بالغطاء وقومي برج الزجاجاة إلى أن يذوب المسحوق.
- 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 ينبغي أن تكون دافئة أو باردة، لكن ينبغي ألا تكون 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 ماء جديداً بارداً من الصنبور. لا تستخدمى ماء تم غليه سابقاً أو تمت تحلّيته صناعياً أو الماء المعبأ لأن هذه الأنواع من الماء قد لا تكون آمنة لطفلك.

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

لا تضيفي أي شيء آخر (بما في ذلك السكر أو الحبوب أو مسحوق الشوكولاتة) إلى الزجاجة.

لا تدفني أبداً حليب الرضاعة الصناعي في ميكروويف لأنه يمكن أن يسخن الرضعة بشكل غير متساوٍ (مما يؤدي إلى 'بقع ساخنة') وقد يلسع فم طفلك.

## الإرضاع خارج المنزل

إذا كنت بحاجة إلى إرضاع طفلك خارج المنزل، فمن الأفضل استخدام الحليب الصناعي الجاهز للرضاعة مع زجاجة إرضاع معقمة فارغة. إذا لم يكن هذا ممكناً، فقمي بتخزين رضعة جاهزة في حقيبة مبرد 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.uk/babyfriendly-translations](http://unicef.uk/babyfriendly-translations)*