

متى استعمل الحليب الصناعي

- الرضاعة الطبيعية هي الأصل إذ أن فوائد لبن الأم
- لا تعد ولا تحصى من حيث الإفادة والتغذية والمناعة فضلاً عن الفوائد النفسية التي تربطك بطفلك وتمنحه السكينة
- والهدوء والاطمئنان.
- لا تلجئي إلى الرضاعة الصناعية إلا في حالتين وبعد مشورة الطبيب، وهما:
- ضعف إدرار اللبن لديك بما لا يكفي الصغير ويساعده على نموه. مرضك أو ضعفك بما يجعل الرضاعة الطبيعية مضرّة لك. بعد عمر 4 شهور أو 6 شهور – حسب تعليمات الطبيب – يمكنك إدخال الأطعمة الصحية للطفل بجانب الرضاعة الطبيعية، ولا تجعلي البديل الرضاعة الصناعية.

دليل خطوة بخطوة لإعداد وجبة حليب الأطفال المجفف

• الخطوة 1

قومي بملء غلاية ماء مع ما لا يقل عن 1 لتر من ماء الصنبور العذب (لا تستخدم الماء الذي سبق غليه من قبل).

• الخطوة 2

اغلي الماء. ثم اتركيه ليبرد لمدة لا تتجاوز 30 دقيقة بحيث يحافظ على درجة حرارة 70 درجة مئوية على الأقل

• الخطوة 3

قومي بتنظيف وتطهير السطح الذي تنوين استخدامه.

• الخطوة 4

من المهم جداً أن تغسلي يديك.

• الخطوة 5

إذا كنت تستخدمين جهاز تعقيم المياه الباردة تخلصي من أي محلول زائد من الزجاجة والحلمة، أو اشطفي الزجاجة بالماء المغلي المبرد من الغلاية (وليس من الصنبور).

• الخطوة 6

ضعي الزجاجاة على سطح نظيف.

• الخطوة 7

حافظي على الحلمة والغطاء على غطاء المعقمة المقلوبة. وتجنبي وضعها على سطح العمل.

• الخطوة 8

اتبعي إرشادات الشركة المصنعة واسكبي الكمية المناسبة من الماء التي تحتاجينها في زجاجة. تحققى مرتين من أن مستوى المياه صحيح. ضعي دائماً الماء في الزجاجاة أولاً عندما يكون لا يزال ساخناً، قبل إضافة حليب الأطفال المجفف.

• الخطوة 9

قومي بملء مغرفة بحليب الأطفال، وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة، وقيسي مستواها إما باستخدام حافة مسطحة لسكين نظيفة جافة أو بالمقياس المقدم معها. تأتي العلب المختلفة من الحليب بمجارف مختلفة. تأكدي من استخدام المجرفة التي تم تضمينها مع حليب الأطفال المجفف الذي تستخدمينه فقط.

• الخطوة 10

أمسكي حافة الحلمة، و ضعها على الزجاجاة.ثم ثبتي حلقة التثبيت على الزجاجاة.

• الخطوة 11

غطي الحلمة بالغطاء و رجّي الزجاجاة حتى يذوب المسحوق.

• الخطوة 12

من المهم تبريد الحليب بحيث لا يكون ساخناً جداً للشرب. قومي بذلك عن طريق الإمساك بالنصف السفلي من الزجاجاة تحت الماء البارد الجاري. تأكدي من أن المياه لا تلمس الغطاء الذي يغطي الحلمة.

• الخطوة 13

اختبري درجة حرارة الحليب على الوجه الداخلي لمعصمك قبل إعطائه لطفلك. حيث ينبغي أن يكون كدرجة حرارة الجسم، مما يعني أنه يجب أن يكون دافئاً أو بارداً، ولكن ليس حاراً.

• الخطوة 14

إذا بقي هناك أي حليب مصنوع بعد الوجبة، تخلصي منه.

نصائح عامة

- إذا قررت الرضاعة الصناعية حلًا بعد استشارة الطبيب،
- فعليك اختيار اللبن المناسب. إذا كان طفلك يعاني من
- حساسية بروتين اللبن، فهناك نوع مشتق من فول الصويا،
- أما إن كان طفلك لا يعاني منها ففي الغالب يصلح أي نوع
- للبن له، لكن احرص على اختيار ما يحتوي على مقادير
- كافية من الحديد لمنع فقر الدم الناتج حسب توصيات
- الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال.

يمكنك استعمال ماء الصنبور لتحضير الحليب لكن عليك غليه وتركه يبرد في الصيف وتركه يهدأ ليكون دافئاً في الشتاء، وقبل غليه عليك أن تتركه ينسكب دقيقتين من الصنبور قبل استخدامه.

يبدأ المواليد عادة بحوالي 30 مللتر كل رضة، تزيد لتصل إلى ثلاثة أضعاف الكمية بعد أسبوع فقط.

تابعي طبيب طفلك والتزمي بما يرشذك له لأن المبالغة في إرضاع الطفل قد يؤدي إلى التقيؤ أو الإسهال أو السمنة المفرطة.

يجب حفظ الحليب المحضر في الثلاجة واستعماله خلال 48 ساعة. لا تتركه خارج الثلاجة حتى في الشتاء ولا تستعمليه بعد مرور 48 ساعة أبداً. أما خارج المنزل جهزي الرضعات أولاً بأول باصطحاب المياه المغلية جاهزة.

لا تحتفظي بالحليب المتبقي، ويمكنك تجنبًا للإهدار تحديد الكمية المناسبة له.

عندما يكبر الصغير لا تتركه مع زجاجة الحليب لينام وهي في فمه إذ تسبب تسوسًا شديدًا، فضلًا عن خطورة الاختناق إذا ما أمسكها بشكل خاطئ.

توقفي عن إرضاع الصغير بمجرد الشبع.

لا ترغميه على إنهاء الكمية.

لا تسخني زجاجة الحليب في المايكرويف لعدة أسباب منها أنها أغلب الزجاجات من البلاستيك كما أن الحرارة قد تغيّر مكون الحليب من البروتين وقد تقتل الأجسام المضادة.

تأكدي من الحرارة بالتنقيط من الزجاجة على ذراعك من الداخل لا تلمسي حلمة الزجاجة بلسانك أو يدك.

لا تبالغ في غسل الزجاجة وتعقيمها لأن المبالغة قد تجعل من مناعة طفلك أضعف.

لا تجعلي الكمية أكثر بزيادة المياه، بل يمكنك تقديم المياه له منفصلة أو مشروبات أخرى كالينسون مع قليل من السكر في رضعات منفصلة.

و أخيراً.. اجعلي قرار اللجوء للرضاعة الصناعية ..آخر قرار لديك ولا
تستسلمي في منع طفلك من فوائد الرضاعة الطبيعية التي تعود عليكِ
وعليه في آنٍ واحد.

الرضاعة الصناعية خارج المنزل

- إذا كنت في حاجة لإرضاع طفلك خارج المنزل، فخذي معك:
- مقدار مدروس من بودرة حليب الأطفال في قارورة، صغيرة،
- نظيفة وجافة.
- قارورة فارغة من ماء ساخن مغلي للتو
- زجاجة رضاعة معقمة فارغة مع غطاء وحلقة حابكة بشكل
- ثابت، يمكن إزالتها عندما تستعدين لتحضير الوجبة.

حضري وجبة طازجة فقط عندما يحتاجها طفلك. يجب أن يكون الماء لا يزال ساخناً عند استخدامه، وإلا فمن الممكن أن لا يتم القضاء على البكتيريا الموجودة في حليب الأطفال. تذكر أن تبرّدي النصف السفلي من الزجاجات تحت ماء بارد جاري قبل أن تطعميه لطفلك. بدلاً من ذلك، يمكنك استخدام حليب أطفال سائل جاهز للرضاعة عندما تكونين خارج المنزل. لا تحتاج القارورة الفارغة للتعقيم لكن يجب أن تكون نظيفة، وتستخدم لطفلك فقط. يجب أن يقتل الماء المغلي أي بكتيريا موجودة في القارورة. إذا كانت القارورة مليئة و مختومة، سيبقى الماء فوق ال 70 درجة لعدة ساعات.

ماذا لو احتجت لنقل وجبة محضرة

- إذا لم يكن ممكناً اتباع النصائح السابقة أو إذا كنت
- بحاجة لنقل الوجبة (إلى الحضانة، مثلاً)،
- حضري الوجبة في المنزل وبرّديها لساعة
- على الأقل في القسم الخلفي من الثلاجة.
- أخرجيها من الثلاجة قبل مغادرتك مباشرة
- واحمليها في كيس بارد مع قطع ثلج،
- واستخدميها في غضون أربع ساعات.
- إذا لم يكن لديك قطع ثلج أو استخدام للثلاجة،
- فيجب أن يُستخدم حليب الطفل في ساعتين.
-

- إذا كان الحليب المُحضّر مُخزناً في الثلاجة، استخدميه خلال 24 ساعة.
- إذا كان الحليب المُحضّر مُخزناً في كيس بارد، استخدميه خلال 4 ساعات.
- إذا كان الحليب المُحضّر مُخزناً في درجة حرارة الغرفة، استخدميه في ساعتين.

هل صحيح

1-. يجعل طفلك ضعيف المناعة تمامًا:

- هذا الأمر عارٍ تمامًا عن الصحة، لأن الصغير
- يولد بجهاز مناعي طبيعي، وحرصك على تقديم
- نوعية اللبن المكتمل للعناصر الغذائية سيوفر له ذلك.
- إن كنت ترضعين طفلك طبيعيًا وصناعيًا معًا، فهذا أمر
- جيد لأن لبن السرسوب سيقدم له بعض العناصر
- الغذائية المهمة.

2. يجعل طفلك ضعيف الوزن:

ليس اللبن هو من يجعل الطفل ضعيف الوزن أو غيره، بل عدد الرضعات واختيار النوع الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية المهمة. وكثيراً ما تجدين أبناء يرضعون طبيعياً ويعانون من ضعف الوزن، استشيرى الطبيب حول أفضل الأنواع.

3. يجعله طفلاً قصير القامة:

قصر القامة أو طولها هو أمر وراثي تماماً، ولا دخل له بالرضاعة لا الطبيعية أو الصناعية.

4. يجعله طفلاً لا يشعر بالحب والحنان:

يمكنك تجنب هذا الأمر بالاهتمام بالصغير خلال إرضاعه، وبأن تتولي أنت وأبوه فقط إرضاعه أو شخص آخر أيضاً - إن كنت تعملين - مثل الجدة أو الخالة بحيث تنشئي رابطاً عاطفياً بين الطفل والمرضع.

الأضرار الحقيقية للبن الصناعي والحلول:

• 1. نقص بعض العناصر الغذائية:

- هناك عدة أنواع من الحليب الصناعي والجميع يدعي
- تقديمه لجميع العناصر الغذائية الأساسية للطفل،
- لكن في الحقيقة يعتمد الأمر على العلامة التجارية.
- استشاري طبيبك عن أفضل الأنواع، واستخدمي الحليب
- الصناعي المزود بمقادير كافية من الحديد لمنع فقر الدم
- الناتج عن نقص الحديد، كما جاء في توصيات
- الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال.

• 2. عسر الهضم:

- لوحظ أن بعض الأطفال ممن يرضعون صناعيًا يعانون
- من الغازات، استشاري طبيبك عن الحل وهل تغيير نوع اللبن
- هو الأنسب أم تقديم رضعات من الأعشاب الطبية.

3. بذل المزيد من الوقت والجهد:

تحتاج الأم لمزيد من الوقت لإعداد الرضعة وتدفئة الماء في الشتاء وتبريده في الصيف، وبالإضافة إلى ذلك فإنك لا تستطيعين إعداده قبل وقت طلبه بوقت طويل وإلا سيكون مصيره السكب. رتبي يومك واطلبي من زوجك مساعدتك، واحتفظي بزجاجة بديلة نظيفة على الدوام لفترة الليل.

4. التكلفة :

بغض النظر عن النوع والعلامة التجارية المختارة، فما من شك أن اللبن الصناعي أكثر تكلفة من الرضاعة الطبيعية. رتبي أولوياتك ومصروفاتك مع زوجك بحكمة واقتدار.