

GET UP & GROW

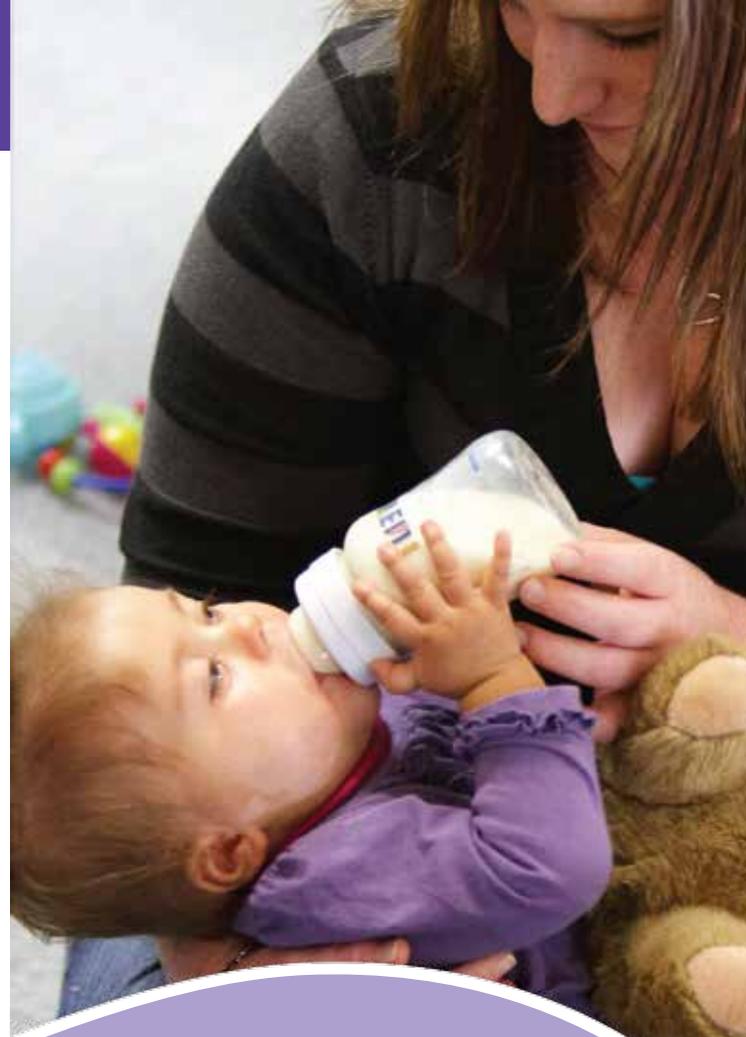
HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

عربي (Arabic)



حليب فورميلا الأطفال

Infant formula



حليب الفورميلا لمرافق الطفولة المبكرة

عندما تأخذ رضيعك إلى أحد مرافق الطفولة المبكرة سيكون عليك أيضاً أخذ كمية من حليب الفورميلا. ينبغي التأكد من شرح روتين رضيعك الاعتيادي لموظفي الطفولة المبكرة أو مقدمي الرعاية فيه.

ينبغي إعطاء المرفق قناني وحلمات نظيفة كل يوم مع وضع كمية كافية مُقاسة مسبقاً من مسحوق الفورميلا في وعاء منفصل لكل رضة. مع وضع ملصقة على كل شيء يُكتب عليها التاريخ واسم طفلك وكمية المياه التي يجب خلط الفورميلا بها.

قد يفصل بعض المرافق قيامك بجلب المياه أيضاً. إذا كان الأمر كذلك، ينبغي ملء كل قنينة بالكمية الصحيحة من المياه التي تبرّد بعد غليها. ينبغي الاحتفاظ بالكمية الصحيحة من مسحوق الفورميلا اللازمة لكل قنينة على حدة مع وضع ملصقة تحمل اسم طفلك والتاريخ.

ليس من المأمون تخضير حليب فورميلا الأطفال في المنزل ثم أخذه إلى مرفق الرعاية المبكرة لأن البكتيريا يمكن أن تنمو في حليب الفورميلا المعد سلفاً.



للمزيد من المعلومات

Raising Children Network

www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

إن كل المعلومات الواردة في هذه المطبوعة صحيحة بتاريخ نيسان/أبريل 2013



Australian Government

Department of Health and Ageing

D0319 April 2013

تحضير حليب فورميلا الأطفال

يجب غسل اليدين دائماً والتأكد من وجود مكان نظيف للعمل قبل تحضير أية كمية من حليب الفورميلا. وينبغي غلي ماء عذب ومن ثم تركه يبرد إلى درجة حرارة الغرفة. ومن ثم صب الكمية المطلوبة في قنينة معقمة واستخدام المغرفة التي تأتي مع الفورميلا لإضافة الكمية الصحيحة من مسحوق الفورميلا إلى الماء.

ينبغي اتباع التعليمات الموجودة على علب الفورميلا وعدم إضافة أي شيء آخر. إذ أن إضافة سيربال الأطفال أو أية مقوّمات أخرى إلى الفورميلا يمكن أن تتعارض مع إرضاع طفلك.

يوصى بتحضير حليب الفورميلا مباشرة قبل إرضاع الطفل. إلا أنه يمكن حفظ حليب الفورميلا الزائد في البرّاد إذا لزم الأمر لغاية ٢٤ ساعة. ينبغي عدم حفظ حليب فورميلا الأطفال المحضّر لمدة تزيد على ٢٤ ساعة.

للحدّ من خطر حرق رضيعك، ينبغي دائماً تدفئة القناني في حمام ماء وليس في فرن الميكروايف. كما ينبغي التأكيد دائماً من درجة حرارة حليب الفورميلا قبل عرض قنينة منه على طفلك وذلك بصّب عدة قطرات على معصمك من الداخل. يجب أن يكون إحساسك بالحليب بأنه دافئ وليس حاراً.

” يوصى بتحضير حليب الفورميلا مباشرة قبل إرضاع الطفل...“

إرضاع طفلك

يجب الإشراف على الأطفال خلال رضاعتهم. ويجب عدم ترك رضيعك مع قنينة بدون إشراف. وعدم دعم القنينة لإبقائها واقفة على الإطلاق. إذ أن دعم القنينة على هذا النحو يعرّض طفلك لخطر الاختناق أو إصابته بالتهاب الأذن.

ينبغي التخلّص من أية كمية متبقية من حليب الفورميلا في القنينة بعد انتهاء إرضاع طفلك. إذ ليس من المأمون حفظه أو إعادة استخدامه.

يجب شطف كل القناني والحلمات بعد استخدامها بماء بارد ومن ثم غسلها وتعقيمها قبل إعادة استخدامها.

ملاحظة حول حليب البقر

يجب عدم إعطاء حليب البقر كشراب رئيس للرضع قبل سن ١٢ شهراً. يمكن استخدامها بكميات صغيرة في الأطعمة الأخرى من سن حوالي ستة أشهر. لا ينصح بتقديم أنواع الحليب مخفض الدسم للأطفال دون السنتين من العمر.

تعقيم القناني والحلمات

من المهم تعقيم القناني والحلمات لقتل أية بكتيريا ضارة. وينبغي غسل القناني والحلمات في ماء دافئ مع الصابون وشطفها للتخلّص من كل الصابون والفقاقيع. يمكن طلب مزيد من المعلومات من مرض الصحة أو مرفق الطفولة المبكرة في حالة عدم التأكد من الطريقة التي عليك اختيارها. ويجب اتباع التوجيهات دائماً بحرص.



إذا لم يكن الارضاع من الثدي ممكناً، أو إذا كان إرضاع الطفل من الثدي قد توقف قبل بلوغه ١٢ شهراً من العمر، فإن حليب فورميلا الأطفال هو البديل المأمون الوحيد له.

يتوفر في الأسواق العديد من حليب فورميلا الأطفال. يجب اختيار نوع حليب الفورميلا المناسب لسن طفلك وتحضيره دائماً في بيئة نظيفة باتباع توجيهات المصنع.

إذا كان الطفل لا يرضع من الثدي فإن حليب فورميلا الأطفال يجب أن يكون طعامه الوحيد إلى حين البدء بالأطعمة الجامدة عند بلوغه حوالي ستة أشهر من العمر. ويجب الاستمرار في إطعامه الحليب (إما بإرضاعه من الثدي أو حليب الفورميلا) خلال فترة البدء بالأطعمة الجامدة ولغاية بلوغه ١٢ شهراً من العمر.