


كيف تحضرين حليب البودرة (الحليب البديل) لطفلك

- اشترى الحليب البديل ذو العلب المعدنية.
- تأكدي من تاريخ الصلاحية.
- عند فتح العلب، قومي باستعماله خلال شهر.
- استعملي الملعقة الموجودة في العلب فقط .
- اغسلي الرضاعات والرؤوس الخاصة بها (الحلمة) وجميع الأدوات بالماء الدافئ والصابون واغسلي جميع الزجاجات والحلمات واغليها لمدة دقيقتين.

ملاحظة: الحليب (البديل) ليس ذو قيمة غذائية عالية. استشر طبيبك لمعرفة ما إذا كان هذا هو الخيار الأفضل لطفلك. لا يُنصح به للأطفال الخدج أو الرضع الذين يقل وزنهم عن 2.5 كجم (5.5 رطل) عند الولادة والذين تقل أعمارهم عن شهرين أو الأطفال الذين يعانون من ضعف المناعة.

الماء لخلط (الحليب البديل):
* اغلي ماء الصنبور لمدة دقيقتين ، اخلطي الحليب على الفور أو بعد الغليان بفترة وجيزة. أفضل درجة حرارة للماء للخلط مع الحليب البديل هي 70 درجة مئوية أو أكثر وذلك لمنع نمو البكتيريا. بعد خلط الحليب، اجعلي الماء يفتت قليلاً قبل إرضاع الطفل.

لتحضير 2 أونصة (60 ملغ)



ملعقة 1 واحدة من الحليب

أضف 2 أونصة (60 ملغ) من الماء أولاً، ثم أضف :

لتحضير 4 أونصة (120 ملغ)



ملعقة 2 واحدة من الحليب

أضف 4 أونصة (120 ملغ) من الماء أولاً، ثم أضف :

لتحضير 6 أونصة (180 ملغ)



ملعقة 3 واحدة من الحليب

أضف 6 أونصة (180 ملغ) من الماء أولاً، ثم أضف :

لتحضير 8 أونصة (240 ملغ)



ملعقة 4 واحدة من الحليب

أضف 8 أونصة (240 ملغ) من الماء أولاً، ثم أضف :

- قومي بتركيب رأس الرضاعة (الحلمة) بأيدٍ نظيفة ، ورجيها جيداً ، وضعيها في زجاجة باردة في وعاء من الماء البارد. تأكدي من أن درجة الحرارة ليست شديدة السخونة بالنسبة للطفل. احلمي الطفل وأطعميه.
- استخدمي الحليب خلال ساعة واحدة. تخلصي من أي بقايا حليب لا يشربه الطفل.
- نصيحة: يمكنك صنع الزجاجات كما هو موصوف وتبريدها ووضعها في الثلاجة لاستخدامها في غضون 24 ساعة.