

القواعد الأساسية للرضاعة الإصطناعية

لا شكّ أنّ الأفضل لطفلكِ هي الرضاعة الطبيعية وذلك بحسب الإستشارات الطبية المتخصصة، إلاّ أنّ بعض النساء يرغبن أو يُرغمن على اختيار الحليب الإصطناعي لأطفالهن. وفي هذا الإطار، تتوفر طرق ممتازة لتحضير حليب أطفال اصطناعي ويمكن أن يكون الحليب مُعداً وجاهزاً لإرضاعه للطفل. ولكن من الضروري اتباع بعض الأساسيات لتغذية طفلكِ بطريقة آمنة ومشبعة.

ما هي الأسباب التي تُجبر الأم على الرضاعة الصناعية؟

أفضل طريقة لتغذية الطفل هي الرضاعة الطبيعية، لكن لا تستطيع جميع النساء تلبية طبيعة الأمومة بسهولة أو بشكل ناجح، فمن الممكن أن تحصل بعض التعقيدات التي تُجبرها على اللجوء إلى الحليب الصناعي أو يمكن أن يكون هذا قرارًا شخصيًا تتخذه الأم.

يمكن للمرأة شراء حليب اصطناعي مجفّفًا أو سائلًا، ويجب عليها اتباع تعليمات كميات تحضير الحليب الإصطناعي بدقة الموجودة على العلبة، وعادةً ما يتم استخدام ملعقة مجوّفة عند أخذ الحليب المجفّف، إذ يجب تسوية الحليب المجفّف بعد غرقه، بالجزء الخلفي من السكين أو الملعقة المبسّطة ليصبح على نفس المستوى. ومن ثمّ يتم خلط الحليب مع الماء المغلي (عبر خفق الزجاجاة) وبعدها يتم تفتيره إما من خلال وضع زجاجة الحليب عامودياً في إناء ماء بارد أو تبريده لاستخدامه في المستقبل.

ومن المهم أن تحرصي دائماً على التأكد من حرارة الحليب قبل عملية الإرضاع عبر تقطير بعض القطرات على الجزء الداخلي من المعصم للتأكد من عدم ارتفاع حرارة الحليب. وقومي بتبريد الزجاجاة المعدة مسبقاً ثمّ أعيدي تسخينها مرة أخرى باستخدام جهاز تدفئة الحليب المصمم لهذا الغرض أو ضعها عامودياً في إناء ماء مغلي أو عبر استخدام الميكرويف.

قومي دائماً بخفق الزجاجاة خاصة بعد تسخينها بالميكرويف للتأكد من عدم تجمّع أماكن ساخنة في جهة واحدة، والتي من الممكن أن تُصيب لطفلكِ بنوبات بسبب حريقٍ طفيف. فلا يجب أن يكون الحليب شديد الحرارة بل فاتراً ومناسباً لحرارة جسم طفلكِ.

التعقيم

خلال عملية التعقيم، تأكدي من غسيل جميع أجزاء زجاجة الحليب باستخدام فرشاة التنظيف الخاصة بها بالإضافة إلى شطفها وتعقيمها بما فيها الحلمة. كما يوجد آلة تعقيم كهربائية بالبخار متميزة يمكنها أن تقوم بكل ذلك خلال دقائق عدة، وما عليك سوى اتباع تعليمات الشركة المصنعة.

الماء

يجب عليكِ أولاً غلي الماء المُستخدم في إعداد الحليب الجاف. ولا يُنصح باستخدام المياه المعبأة في زجاجات والتي قد تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم وقد لا تكون معقمة، يمكن للمياه المغلية الفاترة أن تُفيد في إعداد رضعة لطفلك وفي إبقائه مرتويًا.

أعدي زجاجات الحليب الجاف مسبقًا واحفظيها في البراد لحين تحتاجين إليها، كما يمكنكِ استخدام المبرّد أثناء السفر من أجل الحفاظ على برودة الزجاجات أو استخدامي الحليب السائل الجاهز التحضير والذي يمكنكِ تعبئته في زجاجة معقمة عند القيام بإرضاع طفلك.