

1



من الأفضل دائمًا أن يتم إعداد كل رضعة عندما تحتاجين إليها وبقدر الحاجة فقط. وقبل إعداد الزجاجات، تأكدي من تعقيم الأدوات، ومن نظافة السطح الذي ستستخدمينه لإعداد الزجاجات ومن غسل يديك جيدًا.

2



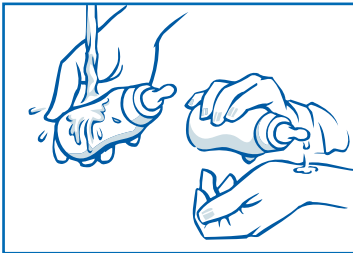
قومي بغلي مياه عذبة من الحنفية في الغلاية واتركيها تبرد حتى تصل لدرجة لا تقل عن 70 مئوية (وهو ما يعني ترك المياه لتبرد ما بين 25 إلى 30 دقيقة بعد الغلي).

3



قومي بقياس الكمية المطلوبة من المياه المغلية المبردة في الزجاجة المعقمة، وفقًا لما هو موضح على غلاف عبوة حليب الأطفال الجفّف. باستخدام المغرفة المرفقة، ضعي العدد المطلوب من ملاعق المسحوق بالزجاجة، مع تسوية سطح المسحوق في تلك الملاعق باستخدام سكين نظيف وجاف. لا تكدسي المسحوق في المغرفة.

4



ضعي الحلمة والغطاء المعقمن على الزجاجة ورجيها جيدًا. وقبل تقديمها للرضيع، بردي الرضعة بإبقاء الزجاجة تحت مياه باردة جارية إلى أن تصبح فاترة. اختبري درجة الحرارة عن طريق رج الزجاجة لتخرج بعض النقاط على معصم يدك من الداخل.

5



عند إرضاع طفلك، أمسكي الزجاجة بزاوية بحيث تكون الحلمة وعنق الزجاجة ممتلئين دائمًا بالحليب. بهذه الطريقة تقل فرصة احتباس الهواء داخل الزجاجة. تخلصي من أي حليب لم يستخدم في غضون ساعة إذا كان الطفل قد رضع من الزجاجة. وبعد ساعتين حتى ولو لم يكن الطفل قد رضع منها.

لتنزيل المزيد من صفحات المساعدة المجانية كالتالي بين يديك، يرجى زيارة موقعنا على الإنترنت

