

زجاجة الرضاعة لطفلك

Bottle Feeding Your Baby

You can feed your baby breast milk or infant formula from a bottle. While breast milk is the ideal food for babies, bottle feeding with formula will meet your baby's food needs. Your doctor will help decide which formula is right for your baby. Never give cow, goat, or plant-based milk to a baby during the first year.

يمكنك إطعام طفلك حليب الأم أو الحليب الاصطناعي من الزجاجة. وفي حين أن حليب الأم هو الغذاء المثالي للأطفال، فإن إرضاعه بالحليب الاصطناعي سيلبي احتياجات طفلك الغذائية. وسيساعدك طبيبك في تحديد الحليب الاصطناعي المناسب لطفلك. ولا تعطي أبدًا حليب البقر أو الماعز أو النباتي لطفل خلال السنة الأولى من عمره.

Types of Formula

Always wash your hands with soap and water before making formula. Formula comes in three forms:

- **Ready to feed formula** needs no mixing.
 - ▶ Pour the formula into a clean bottle.
 - ▶ Use ready to feed formula if you are unsure about the quality of your water.
 - ▶ Once opened, use the formula within 48 hours (2 days).
 - ▶ This type of formula costs the most.
- **Liquid concentrate formula** needs to be mixed with equal parts water. Do not use water from a well.
 - ▶ Once mixed, use this formula within 48 hours (2 days).
 - ▶ This formula costs less than ready to feed.
- **Powdered formula** needs to be mixed with water. Do not use water from a well.
 - ▶ After it is mixed, use this formula within 24 hours (1 day).
 - ▶ This type of formula costs the least.

أنواع الحليب الاصطناعي

اغسلي يديك دائمًا بالماء والصابون قبل إعداد الحليب الاصطناعي. تأتي الحليب الاصطناعي في ثلاثة أشكال:

- **الحليب الاصطناعي الجاهز للرضاعة** لا يحتاج إلى خلط.
 - ◀ يُرجى صب الحليب الاصطناعي في زجاجة نظيفة.
 - ◀ استخدم الحليب الاصطناعي الجاهز للرضاعة إذا كنت غير متأكد من جودة المياه لديك.
 - ◀ بمجرد فتحه، استخدم الحليب الاصطناعي خلال 48 ساعة (يومين).
 - ◀ هذا النوع من الحليب الاصطناعي يكلف أكثر.
- **يجب خلط الحليب الاصطناعي السائل المركز** مع أجزاء متساوية من الماء. ولا يجوز استخدام مياه الآبار.
 - ◀ بمجرد الخلط، استخدم هذا الحليب الاصطناعي في غضون 48 ساعة (يومين).
 - ◀ هذا الحليب الاصطناعي يتكلف أقل من العبوات الجاهزة للإرضاع.
- **يجب خلط الحليب الاصطناعي البودرة (المسحوق)** بالماء. ولا يجوز استخدام مياه الآبار.
 - ◀ بعد الخلط، استخدم هذا الحليب الاصطناعي في غضون 24 ساعة (يوم واحد).
 - ◀ هذا النوع من الحليب الاصطناعي يكلف أقل.

Water from your faucet is often clean enough to use unless it is supplied by a well or your house has old plumbing. Old plumbing may contain lead. Lead poisoning can cause brain damage in your baby. If you have old plumbing, have the water tested every year. You may need to use bottled water for your baby.

غالبًا ما يكون ماء الصنبور نظيفًا بدرجة كافية لاستخدامه ما لم يتم توفيره من خلال أحد الآبار أو كان منزلك به سباكة قديمة. فقد تحتوي السباكة القديمة على الرصاص. ويمكن أن يتسبب التسمم بالرصاص في تلف دماغ طفلك. وإذا كانت لديك سباكة قديمة، فعليك تحليل المياه كل عام. وقد تحتاجين إلى استخدام المياه المعبأة لطفلك.

Feeding Your Baby

Ask your baby's doctor how many ounces and how often to feed your baby.

Your baby may not be hungry every time they cry. Watch your baby for feeding cues such as moving their hands to their mouth, movement of legs or arms, and making noises. Do not delay feeding when your baby has signs of being hungry even if you feel you have just fed your baby. Feed your baby and stop as needed for breaks. Let them eat until they show signs that they are full. Burp your baby 2 or 3 times during the feeding to get rid of any swallowed air.

Each baby's eating habits are different. As a general guide:

- During the first few days, most babies eat about 1 to 2 ounces at each feeding every 2 to 4 hours.
- By 2 weeks, most babies are eating 3 to 4 ounces at each feeding every 3 to 4 hours. In time, your baby will develop a pattern.
- Your baby may eat different amounts at times.

Preparing the Formula

- Wash your hands before touching the bottle or nipple.
- If you are using **liquid concentrate formula**, mix the formula with equal parts water.

إرضاع طفلك

اسأل طبيبك عن عدد الأوقية وعدد مرات إرضاع طفلك. قد لا يشعر طفلك بالجوع في كل مرة يبكي فيها. راقبي طفلك لملاحظة إشارات عند الرغبة في الرضاعة مثل قيامه بتحريك يديه إلى فمه، وحركة ساقيه أو ذراعيه، وإحداث ضوضاء. ولا ينبغي تأخير الرضاعة عندما تظهر على طفلك علامات الجوع حتى لو شعرت أنك قد أطعمت طفلك للتو. أرضعي طفلك وتوقفي عند الحاجة لأخذ قسط من الراحة. ودعيه يأكل حتى تظهر عليه علامات الشبع. وساعدي طفلك على التجشؤ مرتين أو ثلاث مرات أثناء الرضاعة للتخلص من أي هواء متبلع.

تختلف عادات الأكل لدى كل طفل. وبشكل عام:

- خلال الأيام القليلة الأولى، يتناول معظم الأطفال حوالي 1 إلى 2 أوقية في كل رضعة كل 2 إلى 4 ساعات.
- بعد مرور أسبوعين، يأكل معظم الأطفال ما بين 3 إلى 4 أوقيات في كل وجبة كل 3 إلى 4 ساعات. وبمرور الوقت، سيصبح لطفلك نظامًا يخصه.
- قد يأكل طفلك كميات مختلفة في بعض الأحيان.

إعداد الحليب الاصطناعي

- اغسلي يديك قبل لمس الزجاج أو الحلمة.
- إذا كنت تستخدمين تركيبة حليب اصطناعي مركزة سائلة، امزجي الحليب الاصطناعي مع أجزاء متساوية من الماء.

- If you are using **powdered formula**, mix 2 ounces (60 mL) of water for each full scoop of formula. Stir the formula well until the spoon is clean. If you add too much or too little water to the formula, your baby may not get enough food. Do not add cereal, honey, corn syrup, or other ingredients to your baby's formula.
- Throw out unused mixed formula left in your baby's bottle. Start with a fresh bottle of formula at each feeding. Germs called bacteria can grow between feedings and make your baby sick.

Bottle Nipples

Use a nipple for your baby's age. Make sure the nipple hole is small enough, so the formula drips out slowly.

Warming Bottles

Formula should be at room temperature. To warm formula, place the bottle in a pan or bowl of heated water. Mix the formula in the bottle and test the temperature by dropping a few drops of formula on the inside of your wrist.

Never warm bottles in the microwave or on the stove, as it destroys vitamins and does not heat the formula evenly. The bottle could explode or cause serious burns to your baby.

Talk to your baby's doctor if you have any questions.

- إذا كنت تستخدمين **تركيبة حليب اصطناعي بودرة (مسحوق)**، امزجي 60 مل من الماء لكل ملعقة كاملة من الحليب الاصطناعي. وقلي الحليب الاصطناعي جيداً حتى تصبح الملعقة خالية. وإذا قمت بإضافة الكثير من الماء أو القليل منه إلى الحليب الاصطناعي، فقد لا يحصل طفلك على ما يكفي من الطعام. ولا ينبغي إضافة الحبوب أو العسل أو شراب الذرة أو أي مكونات أخرى إلى تركيبة حليب طفلك.
- تخلصي من كمية الحليب الاصطناعي المختلطة غير المستخدمة في زجاجة طفلك. وابدئي بزجاجة حليب أطفال جديدة في كل رضة. فيمكن أن تنمو الجراثيم التي تسمى البكتيريا بين الرضعات وتصيب طفلك بالمرض.

حلمات الزجاجة

استخدمي الحلمة المناسبة لعمر طفلك. وتأكد من أن فتحة الحلمة صغيرة بما يكفي، بحيث يخرج الحليب الاصطناعي ببطء.

تدفئة الزجاجات

يجب أن تكون الحليب الاصطناعي في درجة حرارة الغرفة. ولتسخين الحليب الاصطناعي، ضعي الزجاجة في إناء أو وعاء به ماء ساخن. وامزجي الحليب الاصطناعي في الزجاجة واختبري درجة الحرارة عن طريق إسقاط بضع قطرات من الحليب الاصطناعي على الجزء الداخلي لمعصمك.

لا تسخني الزجاجات مطلقاً في الميكروويف أو على الموقد، لأن ذلك يدمر الفيتامينات ولا يسخن الحليب الاصطناعي بالتساوي. ويمكن أن تنفجر الزجاجة أو تسبب حروقاً خطيرة لطفلك.

تحديثي إلى طبيب طفلك إذا كان لديك أي أسئلة.