

# تحضير الحليب الصناعي بأمان للرضع باستخدام الحليب السائل المركز

## (Safe Preparation of Infant Formula from Liquid Concentrate)

	<p><b>ستحتاجين إلى:</b> (You will need:)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• زجاجات وحلمات</li> <li>• فتّاحة علب</li> <li>• صابون غسيل الأطباق</li> <li>• وعاء كبير (يسع الزجاجات والحلمات وفتّاحة العلب وكوب معايرة السائل)</li> <li>• حليب صناعي سائل مركز للرضع</li> <li>• كوب معايرة السائل</li> <li>• ملقط</li> </ul>
<p><b>التعليمات</b> (Instructions)</p>	<p><b>الخطوات</b> (Steps)</p>
<p>اغسلي يديك بالصابون والماء لمدة 15 ثانية على الأقل.</p>	<p>1. اغسلي يديك.</p> 
<p>تأكدي من نظافة جميع الأسطح المستخدمة. نظفي أدوات الرضاعة بالماء الدافئ والصابون، ثم اشطفيها بالماء النظيف.</p>	<p>2. اغسلي الزجاجات والحلمات، وفتّاحة العلب، وكوب معايرة السائل.</p> 
<p>ضعي كل الأدوات في وعاء كبير. غطيها بماء بارد من الصنبور. غطي الوعاء بالغطاء. اتركي الماء حتى يغلي، ودعيه يغلي باستمرار لمدة دقيقتين. أخرجي الأدوات المعقمة باستخدام الملقط (الذي تم تعقيمه بالفعل). ضعها على منشفة نظيفة لتجف في الهواء وتبرد.</p>	<p>3. قومي بتعقيم الزجاجات والحلمات وفتّاحة العلب وكوب معايرة السائل.</p> <p><b>دقيقتان</b></p> 
<p>املئي الوعاء الكبير بماء بارد من الصنبور. اتركي الماء حتى يغلي. دعي الماء يستمر في الغليان لمدة دقيقتين. أزيل الوعاء عن النار. دعيه يبرد. صبي الماء المغلي في إناء معقم. تأكدي من إغلاق غطاء الإناء بإحكام. ضع الإناء في الثلاجة. يمكن تخزين الماء المغلي في الثلاجة لمدة يومين إلى 3 أيام في درجة حرارة (4° مئوية أو 40° فهرنهايت)، أو لمدة 24 ساعة في درجة حرارة الغرفة.</p>	<p>4. قومي بتعقيم الماء.</p> <p><b>دقيقتان</b></p> 

<p>5. اغسلي الجزء العلوي من العبوة بالماء الساخن والصابون. اشطفيه بماء نظيف. رجّي العبوة. افتحي العبوة بفتّاحة علب معقمة، أو أزيلي الغطاء المصنوع من رقيقة معدنية من على عبوة تيترا باك. يمكن تخزين العبوة المفتوحة وغير المخلوطة من الحليب الصناعي السائل المركز مغطاة في الثلاجة لمدة تصل إلى 48 ساعة.</p>	<p>5. افتحي عبوة الحليب الصناعي السائل المركز للرضع.</p> 
<p>6. اتبعي الوصفة المحددة لرضيعك. صبّي الكمية المحددة من الحليب الصناعي السائل المركز والماء المعقم المبرّد في الزجاجة. ثبّي الغطاء على الزجاجة. رجّي الزجاجة جيّداً. لتحضير كميات أكبر، اخطي الماء والحليب الصناعي السائل المركز في كوب المعاييرة أو الوعاء الكبير. يمكن تخزين الحليب الصناعي المحضّر مغطى في الثلاجة لمدة تصل إلى 24 ساعة.</p>	<p>6. قومي بتحضير الحليب الصناعي.</p> 
<p>7. إذا أردتِ تسخين الزجاجة لإرضاع طفلك، فضعيها في وعاء من الماء الدافئ لمدة لا تزيد عن 15 دقيقة، حتى تصل إلى درجة الحرارة الدافئة. رجّي الزجاجة برفق لمزج المكونات. ضعي القليل من الحليب الصناعي على معصمك؛ لتتأكدي من أنه دافئ وليس ساخناً. لا تستخدم الميكروويف أبداً لتسخين الحليب الصناعي. أرضعي طفلك.</p>	<p>7. قومي بتدفئة الحليب الصناعي، وأرضعي طفلك.</p> 
<p>8. تخلصي من أي حليب صناعي زائد عن الحاجة.</p>	<p>8. تخلصي من أي حليب صناعي زائد عن الحاجة.</p> 

**ملاحظة:** واصلي تعقيم الأدوات والماء حتى يبلغ طفلك 4 أشهر على الأقل. بعد ذلك، استخدم مائاً بارداً من الصنبور لتحضير الحليب الصناعي. تأكدي من تنظيف الأدوات جيّداً بالماء الدافئ والصابون، واشطفيها بماء نظيف.

### إرشادات خاصة: (Special Instructions:)

**أخصائي التغذية:** \_\_\_\_\_

**الهاتف:** \_\_\_\_\_