



الدكتور فراس الشيبلي
المستشار في طب الأسنان والوقاية وعيادات الأسنان
رئيس قسم الأطفال في مستشفى المدينة

الرضاعة الصناعية للأطفال (نصائح و توصيات)



الطفل و خصوصاً خلال السنة الأولى من العمر لكون الجهاز المناعي للطفل غير مكتمل و يتعرض للعدوى بسهولة و هناك أكثر من طريقة أسهلها و أكثرها شيوعاً هي الغلي بالماء حيث تقوم الأم بعد الانتهاء من الرضعة بغسل يديها بالماء الفاتر و الصابون أولاً ثم تقوم بغسل و تنظيف القنينة و ملحقاتها بالماء الساخن و الصابون باستخدام فرشاة مخصصة مع التأكد من أن ثقب المصاصات مفتوحة و غير مغلقة ببقايا الحليب بمرور الماء من خلالها ثم تقوم بوضع الأدوات المغسولة في قدر من الماء بحيث يتم غمرها جميعاً به و التأكد من عدم وجود فقاعات الهواء بداخلها ثم إغلاق القدر و غليها لمدة (5-10 دقائق) و بعدها يتم جفيفها بالهواء مع مراعاة عدم تلوثها و ترك على رف التجفيف بحيث

تكثر الأسئلة حول موضوع الرضاعة الصناعية عند الأم و طريقة تحضير الرضعة و التعقيم و الماء المستخدم و غيرها الكثير .. الكثير و خصوصاً في الأيام الأولى من بدء الرضاعة الصناعية و سنحاول من خلال هذا المقال توضيح أهم النقاط حولها



1- التعقيم: ننصح الأكاديميات الطبية بتعقيم القنينة، المصاصات (الحلمات)، الأغذية، الحلقات و جميع الأدوات المستعملة في تحضير الحليب الصناعي بعد كل مرة يتم استخدامها في إرضاع

حرارة (٢٥° - ٣٥°) لأن إستعمال الماء بدرجة حرارة أعلى من ذلك سيؤدي الى إتلاف و ضعف خواص البروبيوتيك <البكتيريا المفيدة الموجودة بالحليب > و يمنع إستخدامها إذا مضى على غليها أكثر من ٢٤ ساعة حتى وإن تم غليها مرة ثانية (هناك بعض الأمور يجب مراعاتها حسب نوعية الماء المستخدم و كما يلي: ١) مياه الصنبور أو الحنفية تختلف مكونات المياه القادمة الى المنازل من حيث إحتوائها على المعادن و الأملاح أو حسب درجة تعقيمها باختلاف بلد الإقامة و لكن بصورة عامة يجب تعقيمها و غليها قبل إستخدامها حيث تقوم الأم بفتح صنبور الماء البارد و ليس الحار (لكون حرارة الماء تزيد نسبة المعادن و خاصة الرصاص المسحوبة من أنابيب نقل المياه) و ترك الماء يجري لمدة (٣٠ ثانية - ٣ دقائق) ثم وضعها في قدر و غليها و تركها لتبرد و تصبح بحرارة الغرفة و يمنع إستخدامها إذا مضى على غليها أكثر من ٢٤ ساعة أو إعادة غليها مرة أخرى .

تكون فتحات القناني نحو الأسفل و يمنع جفيفها باستخدام الحارم أو منشفة المطبخ و من الممكن استخدام غسالة الأطباق لغسل القنينة و ملحقاتها قبل غليها و تعقيمها. هناك طرق أخرى تستخدم بالتعقيم باستخدام معقمات البخار الكهربائية أو المعقمات باستخدام الأشعة (ميكرو وايف) أو استخدام معقمات خاصة كسوائل أو حبوب تخلط مع الماء و تغمر بها القنينة و ملحقاتها لفترة زمنية محددة و من الممكن استخدام أي طريقة من الطرق المذكورة أعلاه مع العلم أنه عند شراء أي قنينة رضاعة أو ملحقاتها يجب تعقيمها أيضاً قبل استخدامها.



٢- الماء المستخدم لتحضير الحليب الصناعي: تختلف إختيارات الأم لنوعية الماء المستخدم لتحضير الحليب (ماء الصنبور، المياه المعدنية، ماء الفلتر، المياه المعقمة و غيرها) و كقاعدة عامة و بالنسبة لجميع أنواع المياه المستخدمة :- (يجب غلي الماء المستخدم في إعداد الحليب الصناعي لمدة (١-٢ دقيقة) على الأقل قبل إستخدامه و تركه ليبرد و يصبح بدرجة حرارة الغرفة أي بدرجة



٢) المياه المعبأة المعقمة يوجد أكثر ٣- مدة حفظ و صلاحية الحليب بعد من نوع من المياه المعقمة منها ما هو مخصص للرضع و منها ما هو معالج و معقم و منها ما يسمى بالمياه المعدنية و بصورة عامة يجب غليها مهما كان نوعها قبل إستخدامها و على الأم قراءة لصاغة محتويات المياه من المعادن و التأكد من عدم وجود زيادة بمستوى الصوديوم (Na) أقل من ٢٠٠ ملغرام (ملغ) للتر الواحد. و محتوى الكبريتات (S) ليس أعلى من ٢٥٠ ملغ للتر الواحد و في حال كانت محتوياتها أعلى مما هو مذكور لا تستخدم .

٣) مياه الفلتر إن مرور المياه بالفلتر سيقفل من الشوائب لكن لن يقتل الجراثيم و الفيروسات و حتى الأنواع الحديثة من الفلاتر لا تعقم بنسبة ١٠٠٪ و يجب غلي الماء قبل إستخدامه .

٤) مياه الأباريصعب حديد تركيز المعادن التي تحويها و يفضل عدم إستخدامها في حال توفر مصدر بديل و غير ذلك يجب غليها قبل إستخدامها .

٤) مياه الأباريصعب حديد تركيز المعادن التي تحويها و يفضل عدم إستخدامها في حال توفر مصدر بديل و غير ذلك يجب غليها قبل إستخدامها .

١) وضع قنينة الحليب بعد تحضيرها وإحكام إغلاقها تحت مجرى ماء ساخن (الصبور) لمدة عدة دقائق .

٢) وضع قنينة الحليب بعد تحضيرها وإحكام إغلاقها في قدر يحوي ماء ساخن لعدة دقائق و يجب التأكد من إبعاد القدر عن مصدر النار قبل وضع القنينة .

٣) إستخدام أجهزة تسخين و تدفئة الحليب التي تحوي على مؤشر لدرجة الحرارة المطلوبة

