

ARABISKA

التغذية بواسطة زجاجة الرضاعة إطعام الأطفال

فرصة الاطعام فرصة رائعة لقضاء بعض الوقت مع طفلك ومنح الشعور بالقرب والالفة والحصول عليه في نفس الوقت. للطفل حاجة ماسة للاحساس بالقرب والالفة.

وينبغي المحاولة لتقليد وضع الرضاعة قدر الامكان بواسطة وضع الطفل في الحُضن دائماً عندم اطعامه وأن تكوني متاحة للتواصل عن طريق نظرات العينين. من خلال وضع البشرة على البشرة يحصل كل من الطفل ومن يقوم باطعامه على شعور بالقرب الجسدي.

في الاشهر الاولى ينبغي فقط في الحالات الاستثنائية أن يقوم شخص آخر غير الام أو الأب باطعام الطفل لمنح أفضل الامكانيات لعقد أواصر متينة بينهم.

يحصل الطفل على احساس مريح من خلال القرب الجسدي ويشعر بالدفء، الامان والمواساة في الحُضن. من المهم أن يكون كل من الطفل والشخص الذي يقوم باطعامه بوضعية مريحة خلال لحظات الاطعام.

الطعام في زجاجة

يمكن شراء بديل حليب الأم من محلات بيع الاغذية. هنالك ماركات عديدة ولكنه يجب أن تكون بديل حليب الأم للأطفال حديثي الولادة من الأسبوع الأول في الحياة. كما يوجد أيضاً بديل جاهز الخلط في علب تعبئة تيترا. وقد يكون من المستحسن اصطحابها خلال السفر أو ان تكون موجودة في المنزل من أجل الاحتياط.

عندما ينمو الطفل ويحتاج للتغيير الى نوع آخر من بديل حليب الأم يمكن للمرء بكل سرور أن يستشير رعاية صحة الأطفال.

ويمكن شراء زجاجات الرضاعة واللاهيات من محلات بيع الأطعمة، الصيدليات أو في محلات بيع عربات الأطفال. يحتاج المرء الى عدد من زجاجات الرضاعة. يجب أن يكون في الرضاعة ثقب صغير خاص بديل حليب الأم. يجب أن تنزل القطرات منها بشكل بطيء عندما يسكها المرء بالمقلوب.

ايادي وزجاجة رضاعة نظيفة

يجب أن يكون المرء دقيقاً فيما يتعلق بنظافة الرضاعة، الزجاجاة والطنجرة (القدر). يجب دائماً أخذ ماء بارد من الحنفية وتركه يجري قليلاً كي لا يأخذ المرء الماء الذي كان ساكناً في أنابيب المياه.

يجب على المرء دائماً غسل اليدين قبل تحضير بديل حليب الأم.

يولد الطفل دون أن يكون لديه نبيت من البكتريا bakterieflora وبنظام مناعي غير متطور. لذلك من المهم شطف زجاجة الرضاعة والرضاعة بشكل دقيق بالماء البارد بعد كل وجبة طعام. وهذا يُذيب بروتينات الحليب.

كما يجب غسل زجاجة الرضاعة مرة واحدة في اليوم بماكنة غسل الصحون (الجلالية) أو يدوياً. اذا قام المرء بغسلها يدوياً فيجب أن يغلي الزجاجاة والرضاعة لمدة خمس دقائق، مرة واحدة كل يوم. يمكن للبكتريا أن تنمو في زجاجة رضاعة اذا كانت غير مغسولة جيداً.

الطهي

يجب دائماً مزج بديل حليب الأم طبقاً للتعليمات الموجودة على العلبة. اذا كانت قياس الجرعات مغلوطاً فهناك خطر للاصابة بسوء التغذية، أو الامساك أو في أسوء الحالات بإجهاد الكليتين. يجب أن تُرمى البقايا الزائدة المحتملة من بديل حليب الأم.

هكذا يفعل المرء:

إغلي الماء ودعيه يبرد. خذي مكياال مضبوط من المسحوق واسكبيه بعد ذلك في الماء المسخن. شدي الرضاعة وأحكمي اغلاقها وخضي الزجاجة حتى يذوب المسحوق. ودعيه يبرد الى درجة حرارة طعام صحيحة. يمكن التأكد من درجة الحرارة بواسطة تقطير بضعة قطرات على الجانب الداخلي من رسغ اليد.

يمكن أيضاً تسخين بديل حليب الأم في فرن المايكروويف.

متى وكم من الطعام يجب أن يأخذ الطفل؟

دعي الطفل يقرر الوقت والكمية التي يريد تناولها. يكون الطفل جائعاً أكثر في بعض الايام، تماماً كما يمكن أن نكون نحن أحياناً جائعين أكثر. عندما يكون الطفل جائعاً فإنه يحرك يديه وجسمه، يتلفت برأسه ويبحث عن الطعام.

على علبة بديل حليب الأم توجد خطوط توجيهية بخصوص الكميات التي يمكن للأطفال تناولها في أعمار مختلفة ولكنها خطوط توجيهية فقط ولايجب اتباعها بشكل حرفي. الاطفال مختلفون اذا كان الطفل يريد تناول الكثير من الطعام ولكنه بصحة جيدة، يزيد في الوزن ويتبول بشكل طبيعي فهذا يعني ان كمية الطعام كافية.

ذات الشئ يسري بالعكس، لا ترفضى طلب الطفل للطعام اذا كان يريد ذلك. من الطبيعي أن يتناول الأطفال الذين يحصلون على طعامهم بزجاجة الرضاعة بين خمس وثمانى وجبات في اليوم. ولكن يمكن أيضاً تقسيم وجبات الطعام على عدة مرات بكميات أقل إذا أراد الطفل ذلك.

الطعام في النزهة

للحصول على أفضل جودة ينبغي اعداد بديل حليب الأم مباشرة قبل اعطائه الى الطفل. من الممكن تحضير عدة زجاجات بشكل مسبق.

ماء مغلي، بارد بدرجة حرارة الثلجة، مُمزج مع المسحوق في زجاجات منظمة جيداً وسبق أن تمّ غليها مع ماء يغلي. يمكن الاحتفاظ بالزجاجات مسدودة بأغطيتها في الثلجة لفترة تتراوح بين ست الى ثماني ساعات. عندما يحين موعد أطعام الطفل تُسخن الزجاجة في فرن المايكروويف الى درجة حرارة صحيحة. خذي الزجاجة مرات عديدة وتأكدي من حرارة الطعام.

لاينبغي الاحتفاظ ببديل حليب الأم الجاهز في الترموس. اذا بقيت درجة الحرارة بحدود 37 درجة مئوية فيزداد خطر نمو البكتريا. من جهة أخرى يمكن للمرء أن يحتفظ بالماء المغلي في ترموس ووضع كمية صحيحة من المسحوق في زجاجة الرضاعة ويمزجها مباشرة قبل موعد وجبة الطعام.

عليك التفكير بـ :

- يجب عدم ترك الطفل لوحده مع زجاجة الرضاعة حتى لو كان كبيراً بما فيه الكفاية ليستطيع الشرب بنفسه.
- عدد كبير من الأطفال لديهم حاجة أكبر للمص مما يمنحه وقت الطعام بواسطة زجاجة الرضاعة. من المستحسن أن يكون لديك لهاية لتسلية الطفل.
- الطفل الذي يتناول طعامه بواسطة زجاجة الرضاعة يتغوط مرة واحدة في اليوم.
- يمكن للمرء أن يتوجه الى ممرضة رعاية الأطفال اذا كان لديه أسئلة.