



# معلومات للأسر التي تواجه صعوبة في إيجاد الحليب الاصطناعي

يحتاج الأطفال الرضع إلى المزيج الصحي من العناصر الغذائية للتمتع بصحة جيدة، وتوجد هذه العناصر الغذائية في حليب الثدي البشري وفي الحليب الاصطناعي المعتمد من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA). نظراً لأن الوالدين ومقدمي الرعاية في جميع أنحاء البلاد يواجهون صعوبة في العثور على الحليب الاصطناعي، تعتمد صحة طفلك الرضيع على استخدام المنتجات التي تلب المعيار الفدرالية ويتم إعدادها وفقاً للإرشادات الموجودة على الملصق.

## عادةً ما يتحمل الأطفال الذين لا يتناولون حليباً اصطناعياً علاجياً أو مخصصاً التغيير من علامة تجارية إلى أخرى

- استخدم حليباً اصطناعياً مختلفاً. تتوفر في المتاجر حالياً بعض أنواع الحليب الاصطناعي التي تم تصنيعها خارج الولايات المتحدة، ولكنها لا تزال معتمدة من قبل إدارة الغذاء والدواء (FDA).
- تذكر خلط الحليب الاصطناعي بطريقة سليمة باستخدام الإرشادات الموجودة على الملصق. أضف دائماً الكمية المناسبة من الماء. من الخطورة إضافة الكثير من الماء أو القليل من الحليب الاصطناعي. يمكن أن يؤدي الحليب الاصطناعي المخفف إلى عدم توازن في معادن مثل الصوديوم والتي يمكن أن تضر وظائف الأعصاب والدماغ.
- اغسل يديك وأدواتك والأسطح التي ستستخدمها قبل تحضير الحليب الاصطناعي. يمكن للبكتيريا الضارة أن تصيب الأطفال الرضع بالمرض إذا كانت اليدين ومناطق التحضير غير نظيفة.
- لا تستخدم الحليب الاصطناعي بعد تاريخ انتهاء صلاحية "الاستخدام". يضمن هذا التاريخ سلامة الحليب الاصطناعي ومحتواه الغذائي وجودته.

## يمكن أن يكون حليب البقر كامل الدسم المبستر بديلاً لبعض الأطفال

- لا ينصح باستخدام حليب البقر للأطفال الرضع دون سن 6 أشهر ولا ينصح باستخدام حليب البقر للأطفال الرضع الذين يستخدمون حليباً اصطناعياً مخصصاً.
- إذا كان طفلك الرضيع يبلغ من العمر 6 أشهر أو أكثر، يمكنك التفكير في استخدام حليب البقر لبضعة أيام حتى تتمكن من العثور على حليب اصطناعي أو التواصل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. قد يؤدي استخدام حليب البقر لمدة تزيد عن أسبوع إلى مخاطر صحية لطفلك الرضيع.
- لا ينتقل معظم الأطفال إلى تناول حليب البقر قبل عيد ميلادهم الأول، ولكن قد ينتقل بعضهم في عمر 10 أو 11 شهراً. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول هذا الخيار.

## كيفية العثور على الحليب الاصطناعي

- تسوق في أوقات مختلفة من اليوم. تستلم المتاجر الشحنات في أوقات مختلفة من اليوم، لذلك قد تكون الرفوف فارغة في الصباح وممتلئة في المساء.
- اطلب من العائلة والأصدقاء مساعدتك في العثور على عبوات من الحليب الاصطناعي لتجنب القيام برحلات متعددة إلى المتاجر أو بنوك الطعام أو غيرها من مصادر الحليب الاصطناعي المجتمعية.
- تحقق مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان طفلك الرضيع يحتاج إلى حليب اصطناعي علاجي أو خاص بالأطفال المبتسرين. قد يكون لديه عبوات متاحة أو اقتراحات أخرى للمساعدة.
- اتصل بمكتب WIC المحلي للحصول على المساعدة. إذا كنت مؤهلاً لبرنامج WIC، فيمكن لمكتب WIC المحلي مساعدتك في التسجيل وتقديم أي مساعدة في إمكانهم لتوفير الحليب الاصطناعي.
- اتصل بالرقم 1-2-1 للتواصل مع الموارد المحلية أو قم بزيارة [www.211.org](http://www.211.org).
- بيطك أحد بنون مالهالم بيطك مخداتفكر في اسدةتعملت المالهالم [www.hmbana.org](http://www.hmbana.org) أو [www.wakemed.org/care-and-services/womens/support-for-baby/mothers-milk-bank](http://www.wakemed.org/care-and-services/womens/support-for-baby/mothers-milk-bank): تيلاتلا



## قد يكون طفلك جاهزًا لتناول الطعام الصلب مما قد يقلل من حاجتك إلى الحليب الاصطناعي

### تقديم الطعام الصلب للأطفال الرضع الأكبر سنًا:

- في حين أن الحليب الاصطناعي وحليب الثدي هما الطعامان الأهم في النظام الغذائي للطفل الرضيع حتى عيد ميلاده الأول، يمكن للوالدين تجربة الانتقال إلى الأطعمة الصلبة في عمر 4-6 أشهر تقريبًا.
- يكون الطفل الرضيع مستعدًا للانتقال إلى الأطعمة الصلبة إذا أظهر علامات مثل القدرة على الجلوس والتحكم في الرأس والرقبة وابتلاع الطعام بدلاً من دفعه من فمه بلسانه.
- اسأل مقدم الرعاية الصحية إذا كان طفلك الرضيع مستعدًا لتجربة الأطعمة الصلبة.
- للأطفال الرضع الأصحاء بعمر 10 أشهر فما فوق:

- في هذا العمر، قد تختلف الشهية من يوم لآخر، لذلك ستكون هناك أيام تزداد فيها الحاجة إلى الطعام وأيام أخرى تزداد فيها الحاجة إلى الحليب الاصطناعي أو حليب الأم.

- قد يكون الطفل الرضيع جاهزًا لتناول المزيد من الأطعمة الصلبة إذا تناول مجموعة متنوعة من أطعمة الأطفال الرضع، بما في ذلك الأطعمة المهروسة وأطعمة المائدة، وبدأ في استخدام كوب. يمكن أن يصبح الحليب الاصطناعي وجبة خفيفة أو مكملًا للطعام الصلب.

- إذا لم تتمكن من العثور على الحليب الاصطناعي، فتحدث مع طبيب طفلك لأنه قد يكون بإمكان طفلك الرضيع تناول حليب البقر لفترة قصيرة من الوقت مع الاستمرار في تجربة الأطعمة الصلبة، وخاصة الأطعمة الغنية بالحديد.
- اسأل مقدم الرعاية الصحية إذا كان طفلك الرضيع يحتاج إلى فيتامينات مزودة بالحديد.

## فكري في خيارات إضافية للرضاعة الطبيعية

- ربما يمكنك الإرضاع طبيعيًا لفترة أطول قليلاً. إذا كنت تفكرين في الفطام، فربما تحتاجين إلى إرجاء الأمر.

- ربما يمكنك إعطاء القليل من الحليب الاصطناعي والمزيد من حليب الثدي. إذا كنت تقدمين للطفل الرضيع كل من حليب الأم والحليب الاصطناعي، فمن الممكن زيادة كمية حليب الأم التي تحصلين عليها. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو استشاري الرضاعة.



## لا تجرب سبل معالجة من تلقاء نفسك لأن الأطفال الصغار ضعفاء

### لا تستخدم حليبًا اصطناعيًا منزلي الصنع

- يجب مراجعة تركيبات الحليب الاصطناعي واعتمادها من قبل إدارة الغذاء والدواء، لأن خلط جميع المكونات بأمان في الحليب الاصطناعي أمر صعب ويجب أن يتم بشكل صحيح.
- يمكن أن تؤدي حتى الأخطاء الصغيرة إلى إصابة الطفل الرضيع بمرض من البكتيريا الضارة. يمكن أن يؤدي الإكثار من بعض المكونات إلى إجهاد كليتي الرضيع. والإقلال من بعض العناصر الغذائية قد يؤدي إلى عدم حصول طفلك الرضيع على التغذية التي يحتاجها للنمو والتطور.
- على الرغم من استخدام الحليب الاصطناعي منزلي الصنع في الماضي، إلا أن ذلك ينطوي على مخاطر عديدة على الأطفال الرضع. تنطوي الوصفات المتوفرة على الإنترنت لحليب الأطفال الرضع الاصطناعي منزلي الصنع على مخاوف كبيرة تتعلق بالسلامة بسبب احتمالية التلوث والتركيز غير المناسب للعناصر الغذائية. تم إدخال أطفال رضع إلى المستشفى مع تقارير تفيد باستخدام تركيبات حليب اصطناعي منزلية الصنع.
- قد تكون بدائل الحليب المناسبة للبالغين خطيرة على الأطفال الرضع
- يحتوي حليب الماعز على نسبة عالية جدًا من البروتين والمعادن، مما قد يسبب الجفاف والضرر بكليتي طفلك الرضيع.
- منتجات حليب الأطفال ليست "تركيبات حليب اصطناعي". وإنما هي مشروبات غذائية مصنوعة من الحليب المجفف والسكر ولا توفر المحتوى الغذائي الذي يحتاج إليه الأطفال الرضع. إذا لم يكن لديك أي خيار آخر على الإطلاق، يمكن أن تكون هذه المنتجات أو حليب البقر آمنة لبضعة أيام للأطفال الرضع الذين يقتربون من إتمام عامهم الأول.
- الحليب النباتي مثل حليب الصويا والأرز والشوفان والقنب ليس بديلًا آمنًا للحليب الاصطناعي. ينقصه العديد من المكونات ولا يحتوي على الدهون المناسبة لنمو دماغ الطفل.

إذا لم تتمكن من العثور على حليب اصطناعي ولن ينجح أي من الاقتراحات المذكورة أعلاه مع طفلك الرضيع، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك حيث يمكنه تقييم الموقف، واقتراح المزيد من البدائل للمساعدة وقد يكون لديه عينات من الحليب الاصطناعي يمكنه تقديمها. إذا كنت قلقًا بشأن طفلك الرضيع ولا يمكنك الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، يمكنك أيضًا الحصول على المساعدة في قسم الطوارئ بالمستشفى المحلي.