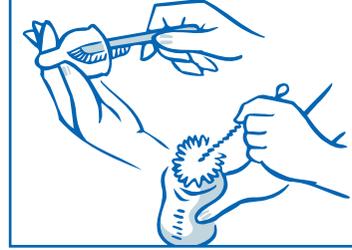


# التعقيم بالبخار

اغسلي يديك جيّدًا واغسلي أدوات الرضاعة بماء ساخن وصابون. افركي داخل وخارج الزجاجة باستخدام فرشاة زجاجة. افركي الحلمة بفرشاة حلمة ورشي ماء من خلالها لتساعد في التخلص من كافة بقايا الحليب. اشطفي كافة الأدوات جيّدًا تحت الصنبور.



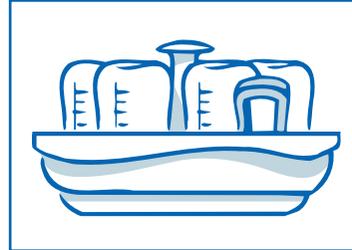
1

أضيفي كمية الماء اللازمة إلى المعقم. (راجعى إرشادات الجهة المصنعة).



2

عبئي المعقم مع أدواتك، بما في ذلك ملقط الحلمة (متأكدة من أنه لا توجد أدوات متجهة لأعلى/قابلة للامتلاء بالماء). ضعي الغطاء على المعقم وقومي إما بتشغيله إذا كنت تستخدمى معقم كهربائي بالبخار أو وضعه في الميكروويف عند ضبط القدرة والوقت اللازمين. (راجعى إرشادات الجهة المصنعة).



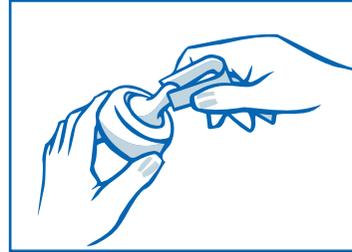
3

عندما ينتهي التعقيم، عادةً ما يوقف المعقم نفسه. أبقِ الغطاء على المعقم واسمحي للمحتويات بأن تبرد قليلاً قبل الفتح.



4

جمّعي الزجاجة دائماً باستخدام ملقط الحلمة المعقم لتتجنبي تلويث أدواتك المعقمة. إذا لم يتم استخدامها فوراً، ينبغي تجميع الزجاجة بالكامل مع وضع الحلمة والغطاء في مكانهما.



5

**ملاحظة هامة:** أفضل طريقة لإرضاع الطفل هي الرضاعة الطبيعية، حيث أن حليب الثدي يوفر الغذاء المتوازن المثالي والوقاية من المرض لطفلك علاوة على العديد من الفوائد غير التغذوية لكل من الطفل والأم. نوصي بأن تتحدثي مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك عندما تتخذين قرارك بشأن تغذية طفلك. ينبغي أيضاً طلب المشورة المتخصصة عند الاستعداد للرضاعة الطبيعية والمداومة عليها. إذا اخترت الرضاعة الطبيعية، من المهم أن تتناولي غذاء صحي متوازن. تركيبة حليب الرضع مخصصة لتحل محل حليب الثدي عندما تختار الأمهات عدم القيام بالرضاعة الطبيعية أو إذا كن غير قادراتٍ عليها لسبب ما. سوف يؤدي قرار عدم القيام بالرضاعة الطبيعية، أو تقديم تغذية جزئية من زجاجة، إلى تقليل الإمداد من حليب الثدي. إذا اخترت لأي سبب عدم القيام بالرضاعة الطبيعية، تذكرى أن هذا القرار قد يكون من الصعب الرجوع فيه. كما أن استخدام تركيبة حليب الرضع لها تبعات اجتماعية ومالية يجب أخذها في الاعتبار. ينبغي دائماً تحضير تركيبة حليب الرضع، واستخدامها وحفظها حسب التعليمات على الملصق، لتتجنبي المخاطر على صحة الطفل.