

دليل توعوي

عن استخدامات حليب الرضع
وحليب المتابعة والحليب المخصص
للأطفال في طور النمو
(البدائل المصنعة لحليب الأم)





مقدمة:

يعد حليب الأم الغذاء الأمثل لتغذية الرضيع، حيث يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة والكافية لنمو الرضيع، لذلك توصي منظمة الصحة العالمية (WHO) بالاعتصام على حليب الأم كمصدر رئيسي لتغذية الطفل الرضيع، وفي حال تعذر الرضاعة الطبيعية (حليب الأم)، فإنه يمكن استخدام البدائل المصنعة لحليب الأم بما يتناسب مع عمر الطفل واحتياجه.

الهدف:

تم إصدار هذا الدليل لتوضيح أنواع البدائل المصنعة لحليب الأم وكيفية استخدامها وأهم الفروقات بين هذه الأنواع، كما يقدم الدليل معلومات عن طرق التحضير وطرق تنظيف وتعقيم الأدوات المستخدمة في تحضير الحليب، وكذلك يتضمن هذا الدليل جدول استرشادي عن مقدار الحاجة اليومية للرضيع والطفل من الحليب.

ما المقصود بالبدائل المصنعة لحليب الأم؟

يقصد بالبدائل المصنعة لحليب الأم بأنها أنواع الحليب المصنعة المخصصة للرضع وصغار الأطفال واسمها الدارج (الحليب الصناعي) وتوجد بعدة أنواع، ويتم تسويقها بالمسميات التالية:

- 1 حليب الرضع المخصص للرضع منذ الولادة. (حليب رقم 1)
- 2 حليب المتابعة المخصص للرضع ابتداءً من الشهر السادس. (حليب رقم 2)
- 3 الحليب المخصص للأطفال في طور النمو من عمر سنة إلى 3 سنوات. (حليب رقم 3)

حليب الرضع:

بديل حليب الأم (رقم 1)

*مناسب للرضع خلال السنة الأولى من حياتهم



- يستخدم للرضع منذ الولادة.
- يمكن استخدامه حتى عمر سنة.
- يلبي الاحتياجات الغذائية الأساسية حتى عمر 6 أشهر، ومع الأغذية التكميلية حتى عمر سنة.

حليب المتابعة للرضع ابتداءً من الشهر السادس:



- يجب الا يعطى هذا النوع للرضع أقل من 6 أشهر.
- لا يوجد حاجة للتغيير لهذا النوع عند إكمال الرضيع 6 أشهر.
- يمكن للرضيع الحصول على احتياجاته الإضافية من خلال الأغذية التكميلية.

الحليب المخصص للأطفال في طور النمو:

حليب المتابعة (رقم 3) من 1 - 3 سنوات



- بحسب منظمة الصحة العالمية (WHO) لا توجد حاجة لاستخدام هذا النوع للأطفال.
- الطفل الطبيعي يمكنه شرب الحليب العادي بالإضافة لغذائه.
- استخدام هذا النوع لا يضيف أي قيمة إضافية للنظام الغذائي المتوازن للأطفال من عمر 1-3 سنوات.



أسئلة شائعة



هل يوجد

نوع من أنواع بدائل حليب الأم يماثل حليب الأم؟

لا يوجد نوع من أنواع البدائل المصنعة لحليب الأم يماثل حليب الأم، فجميع الدراسات والأبحاث في هذا المجال تؤكد على أن حليب الأم هو الأفضل لتغذية الرضيع. تدعم الهيئة العامة للغذاء والدواء الرضاعة الطبيعية للطفل حتى يتم عامه الثاني وقد قامت بإلزام مصنعي ومستوردي البدائل المصنعة لحليب الأم بوضع عبارات على البطاقة الإيضاحية تتضمن رسالة واضحة ويمكن قراءتها بسهولة وتشمل هذه العبارات على ما يلي:

- ◀ عبارة "حليب الأم هو أفضل غذاء لطفلك" أو أي عبارة مماثلة تشجع على الرضاعة الطبيعية أو حليب الأم.
- ◀ عبارة "إشعار هام" أو ما يعادلها.
- ◀ عبارة توضح بأن المنتج يجب أن يستخدم فقط بعد استشارة الطبيب المختص وعند الحاجة وبالطريقة المناسبة للاستعمال.
- ◀ يُحظر استخدام الصور أو الرسومات أو وضع عبارة أو أي نص دعائي يشجع على استخدام المنتج والتخلي عن الرضاعة الطبيعية على بطاقة البيانات الإيضاحية أو مرفقة بالعبوة.
- ◀ لا يجوز استخدام عبارة "للاستخدام البشري"، أو "أمومة" أو غيرها من العبارات المماثلة.



ما أفضل

نوع من بدائل حليب الأم؟

لا يوجد نوع أفضل من غيره لأن جميع بدائل حليب الأم للرضع في السوق السعودي متشابهة في مكوناتها حيث أنها تخضع للمتطلبات التي وضعتها الهيئة العامة للغذاء والدواء من خلال اللوائح الفنية والمواصفات الغذائية السعودية المعتمدة وذلك لضمان سلامتها ومأمونيتها وتليبيتها للاحتياجات التغذوية الطبيعية للرضع والأطفال.

ما الفرق بين

البدائل المصنعة لحليب الأم من بروتين حليب الماعز أو

بروتين الحليب البقري؟

طبقاً للوائح الفنية السعودية المعتمدة، فإنه يمكن استخدام البدائل المصنعة من بروتين حليب الماعز أو من بروتين حليب البقر طالما أن المنتج النهائي يحتوي على نسب العناصر الغذائية المنصوص عليها في هذه اللوائح، مع العلم بأنه لا توجد أي خصائص علاجية للبدائل المصنعة من بروتين حليب الماعز ولا يسمح بكتابة أي ادعاءات طبية على بطاقة هذه المنتجات.

في حال إكمال الرضيع ستة أشهر،

هل يجب التغيير من حليب الرضع (1) إلى حليب المتابعة (رقم 2) والمخصص للرضع ابتداءً من ستة أشهر؟

لا توجد حاجة للتغيير من حليب الرضع إلى حليب المتابعة، حيث أن حليب الرضع المستخدم منذ الولادة مناسب للرضع طوال السنة الأولى من حياتهم. و يكمن السبب خلف الترويج لحليب المتابعة (رقم 2) أن احتياج الرضيع من الحديد وبعض العناصر الغذائية الأخرى يزيد بعد الشهر السادس من عمر الرضيع ولكن هذه الزيادة يمكن تعويضها من خلال الأغذية التكميلية.

هل من الممكن استبدال بدائل حليب الأم المصنعة بحليب الأبقار الطازج أو حليب الماعز الطازج لمن هم دون السنة من العمر؟

لا يمكن استخدام حليب الأبقار الطازجة أو حليب الماعز الطازج كمصدر رئيسي للطفل بعمر أقل من سنة، ولكن من الممكن استخدام الحليب كامل الدسم بكميات قليلة جداً في تحضير الطعام للطفل من عمر 6 أشهر فما فوق.

في حال

إكمال طفلك العام الأول، ما الحليب المناسب له؟

يفضل البدء بإعطائه الحليب الكامل الدسم من مصادره كحليب الأبقار وحليب الماعز المبستر، بالإضافة إلى الأغذية التكميلية المناسبة.

هل هناك

حاجة لاستخدام مياه خاصة لتحضير بدائل حليب الأم؟

لا توجد حاجة لاستخدام مياه خاصة لتحضير بدائل حليب الأم، ويمكن استخدام مياه الصنبور أو مياه الشرب المعبأة بعد غليها لمدة دقيقة واحدة.

هل من الممكن

إعادة غلي المياه مرة أخرى واستخدامها في تحضير بدائل حليب الأم؟

تجنب غلي الماء أكثر من مرة واحدة، وذلك لأن غلي المياه أكثر من مرة قد يتسبب بزيادة تركيز معدل بعض المعادن في الماء.



هل يمكن استخدام المياه المعبأة مباشرة لتحضير بدائل حليب الأم؟

يمكن استخدام مياه الشرب المعبأة في تحضير بدائل حليب الأم في حال توفر المتطلبات التالية في هذه المياه:

- ❏ غلي هذه المياه قبل استخدامها.
- ❏ أن يكون محتوى الصوديوم أقل من 200 ملغرام / لتر.
- ❏ أن يكون محتوى الكبريتات (Sulphate) والذي يعبر عنه بـ SO₄ أو SO₄ لا يزيد عن 250 ملغرام / لتر.

هل هناك فرق

بين الحليب المخصص للأطفال في طور النمو (رقم 3) والحليب الكامل الدسم؟

تحتوي منتجات الحليب المخصص للأطفال في طور النمو (رقم 3) على كميات غير ضرورية تفوق احتياج الطفل من بعض العناصر الغذائية كالفيتامينات والمعادن، وفي المقابل، فإن تناول الطفل للحليب كامل الدسم بالإضافة إلى الاغذية التكميلية المناسبة يلبي كامل احتياجاته الغذائية. ولكن يجب التنويه أن منتجات الحليب المخصص للأطفال في طور النمو (رقم 3) قد تحتوي على كمية عالية من السكر وقد تحتوي أيضاً على منكهات. وبناءً عليه فإن الأطفال الذين يتناولون غذائهم بشكل جيد ليسوا بحاجة للحليب المخصص للأطفال المعد في طور النمو بعد إكمال العام الأول من حياتهم.

هل يمكن

أن تخفف بدائل حليب الأم من المص، الاسهال والامساك؟

لا يوجد ما يثبت صحة هذه الادعاءات.

دليل اختيار حليب الرضع وصغار الأطفال

مناسب وآمن ✓ غير مناسب ✗

صغار الأطفال 1 إلى 3 سنوات	الرضع 12-6 شهر	الرضع 6-0 أشهر	
✓	✓	ينصح بالرضاعة الطبيعية طوال سنتين من عمر الطفل)	حليب الأم
✓	✗	✗	الحليب المبستر بشكله (الطازج أو طويل الأجل أو البودرة من مصادر حيوانية)* إذا تم تقديم هذا النوع من الحليب في السنة الثانية من العمر، يجب مراعاة نوعية الأغذية التكميلية الأخرى حتى يفي بجميع الاحتياجات الغذائية للطفل
فقط في الحالات الموصى بها تحت إشراف طبي	✓	✓	حليب الرضع (رقم 1)
ليس له حاجة	يستخدم تحت إشراف طبي	يستخدم تحت إشراف طبي	الحليب المخصص للاستخدام الخاص والذي يباع من دون وصفة طبية مثل حليب مخصص لحالات الارتجاع- حليب خال من اللاكتوز
ليس له حاجة	✓ لكن ليس له حاجة	✗	حليب المتابعة (رقم 2) المخصص للرضع ابتداءً من الشهر السادس
ليس له حاجة	✗	✗	حليب الأطفال المعد للأطفال في طور النمو (رقم 3)

تحضير حليب الرضع ومصغار الأطفال

خطوات تحضير بدائل حليب الأم:

◀ تنظيف الأسطح التي سيتم تحضير الحليب عليها

◀ غسل اليدين جيدا بالماء والصابون

◀ اتباع التعليمات الخاصة بتحضير بدائل حليب الأم المصنعة المبيّنة على بطاقات منتجات بدائل حليب الأم بشكل دقيق، والتأكد من قراءة فترة صلاحية المنتج بعد فتحه

◀ غلي الماء لمدة دقيقة واحدة ثم أتركها لتبرد حتى تصل درجة حرارتها إلى 70 درجة مئوية على الأقل للحد من احتمالية حدوث أي تلوث

◀ البدء بقياس الكمية المناسبة من الماء في زجاجة معقمة قبل إضافة المسحوق، حيث أن الزيادة في كمية المياه تؤدي لتخفيف تركيز الحليب مما لا يوفر احتياج الرضيع الغذائي، بينما النقص في كمية المياه قد يؤدي إلى تعرض الرضيع للجفاف والإمساك

◀ استخدام ملعقة المعيار الخاصة بالحليب دائما وعدم استخدام أي ملعقة أخرى



◀ ملء الملاعقة بمسحوق الحليب، ومن ثم مسح الجزء العلوي بسكين معقمة لتكون على مستوى واحد وذلك كما هو موضح في الشكل التالي:

01 يجب إضافة العدد المحدد من الملاعق للكمية المحددة من الماء وذلك وفقاً للتعليمات الموضحة على بطاقة المنتج.

02 إن أفضل طريقة آمنة لخلط بدائل حليب الام عن طريق مزج مسحوق الحليب مع الماء في الزجاجة، وتجنب استخدام الخلاطة أو أداة خفق أو ملعقة للخلط.

03 تلتزم الهيئة كافة مصنعي ومستوردي منتجات البدائل المصنعة لحليب الأم بوضع معلومات كافية عن كيفية الاستخدام، طرق التحضير المناسبة للمنتج. وكذلك بأنه يجب استهلاك الحليب خلال ساعة من تحضيره.

تخزين حليب الرضع وصغار الأطفال

ما هي الطريقة المثلى

لتخزين البدائل المصنعة لحليب الأم بعد تحضيرها؟

البدائل المصنعة لحليب الأم		درجات الحرارة وأماكن حفظ البدائل المصنعة لحليب الأم
في حال الرغبة للاستخدام لاحقاً	المتبقي من الرضاعة	
خلال ساعتين فقط من بداية التحضير	خلال ساعة فقط من بداية الرضاعة	درجة حرارة الغرفة (25 درجة مئوية)
خلال 24 ساعة فقط من بداية التحضير	_____	الثلاجة (0 - 5 درجات مئوية)
لا ينصح نهائياً بتجميد البدائل المصنعة لحليب الأم		الفریزر (-18 درجة مئوية)

للتنويه / يجب الاطلاع على ارشادات التخزين خلف عبوة المنتج حيث تلزم الهيئة العامة للغذاء والدواء مصنعي ومستوردي البدائل المصنعة لحليب الأم بوضع عبارات على البطاقة الإيضاحية على العبوة تتضمن رسالة واضحة عن بيانات التخزين والحفظ ويمكن قراءتها بسهولة وتشمل:

- تعليمات كافية عن طريقة تخزين المنتج بعد تحضيره.
- تعليمات التخلص من الحليب المتبقي بعد الاستخدام بعد فتحه.
- فترات الصلاحية تاريخ الإنتاج وتاريخ الانتهاء.



تسخين حليب الرضع وصغار الأطفال

ما هي الطريقة المثلى لتسخين بدائل حليب الأم؟

عن طريق وضع الزجاجات تحت مياه الصنبور الجارية الساخنة لمدة دقيقة إلى دقيقتين حتى الوصول إلى درجة الحرارة المطلوبة.



عن طريق استخدام وعاء يحتوي على ماء دافئ، ويتم وضع زجاجة الحليب داخله لمدة لا تزيد عن 15 دقيقة أو استخدام أجهزة التسخين الخاصة في حال توفرها.



لا يستخدم الميكروويف لإعادة تسخين بدائل حليب الأم للرضع، فالميكروويف يسخن الحليب بشكل غير متساوي، وقد يفقده بعض العناصر الغذائية، إضافة إلى أنه قد يحرق فم طفلك.



اختبر دائماً درجة حرارة الحليب وذلك بوضع بعض قطرات الحليب على يدك قبل القيام بإرضاع طفلك.



الأدوات المستخدمة في تحضير حليب الرضع وصغار الأطفال



الاختيار والعناية بالأدوات

الحرص على شراء الأدوات من مصادر وجهات معتمدة.
استبدال الحلمات او الزجاجات إذا ظهر عليها اثار تمزق أو تلف.

ما هو أفضل نوع من الرضاعات؟

لا يوجد اثبات علمي يدل على أفضلية نوع معين من الرضاعات أو الحلمات على غيرها.

تلتزم الهيئة العامة للغذاء والدواء مصنعي رضاعات وأكواب الرضع وصغار الأطفال بمنع استخدام مادة البيسيفينول BPA في الرضاعات البلاستيكية.

مقياس الحلمات المستخدمة

إذا كان حجم الرضاعة يحدد كميته الحليب فإن مقياس الحلمات المستخدمة يحدد سرعه تدفق الحليب، تزداد نسبة تدفق الحليب من عدد الثقوب فيها:



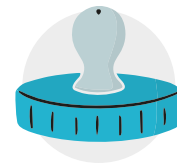
سريع التدفق

من 6 شهور فأكثر



متوسط التدفق

من 3 شهور الى 6 شهور



بطيء التدفق

من الولادة الى 3 شهور



تنظيف الأدوات المستخدمة في حليب الرضع وصغار الأطفال

متى ينبغي تنظيف وتعقيم الزجاجات؟

يجب تنظيف الزجاجات بعد كل رضعة. وينبغي تعقيم الزجاجات بشكل يومي في حال كان الرضيع أقل من ثلاثة أشهر، وفي حال كان الرضيع أكبر من ثلاثة أشهر يكتفى بتنظيف الزجاجات بعناية بعد كل استخدام.

كيف يتم تنظيف وتعقيم الزجاجات والحلمات والأدوات المستخدمة في تحضير البدائل المصنعة لحليب الأم؟

- قبل إعداد الحليب، يجب غسل اليدين، وتنظيف جميع المعدات بمنظفات وماء ساخن ثم تشطف.

- استخدام فرشاة لغسل زجاجة الحليب من الداخل والخارج جيداً قبل عملية التعقيم.

التعقيم عن طريق الماء المغلي:

- وضع جميع الأدوات في وعاء كبير يحتوي على ماء (يجب التأكد من تغطية جميع الأدوات بالماء)

- غلي الماء لمدة 5 دقائق

- تركها لتبرد في وعاء، وضع أي أدوات غير مستخدمة على الفور في مكان نظيف في الثلاجة حتى الحاجة إليها (لمدة لا تزيد عن 24 ساعة)

التعقيم باستخدام المعقمات الكيميائية:

يمكن أيضاً استخدام بعض المعقمات الكيميائية المخصصة لتعقيم مثل هذه الأدوات، كما يجب التأكد من تنظيفها جيداً بالماء بعد استخدام تلك المعقمات،



هل هناك حاجة لتنظيف الملعقة الخاصة بالحليب؟

لا يوجد حاجة لتنظيف الملعقة الخاصة بالحليب عدا في حال اتساخها كوقوعها على الأرض، فحينئذ يجب تنظيفها وتجفيفها جيدا بالهواء الجاف قبل وضعها في علبة الحليب؛ وذلك لأن بقاء الحليب جافا يقلل من احتمالية تعرضه للتلوث.



ما الفائدة من تنظيف وتعقيم الأدوات المستخدمة في تحضير بدائل حليب الأم؟

لإزالة العوالق التي ترى بالعين المجردة ويكون باستخدام الصابون والماء ولقتل الجراثيم كخطوة إضافية تساعد في الحماية من العدوى.

جدول استرشادي عن مقدار الحاجة اليومية للرضيع والطفل من الحليب

العمر	إرشادات التغذية	الكمية المقترحة يومياً
2-0 أسابيع	7 - 8 رضعات / يوم 60-70 مل لكل رضعة * من المرجح أن الرضع الذين يرضعون رضاعة طبيعية يرضعون بشكل متكرر أكثر وهذا أمر طبيعي	420 - 560 مل / يوم
2-8 أسابيع	6 - 7 رضعات / يوم 75 - 105 مل لكل رضعة	450 - 735 مل / يوم
2-3 أشهر	5 - 6 رضعات / يوم 105 - 180 مل لكل رضعة	525 - 1080 مل / يوم
3-5 أشهر	5 رضعات / يوم 180 - 210 مل لكل رضعة	900 - 1050 مل / يوم
6 أشهر	4 رضعات / يوم 210 - 240 مل لكل رضعة	840 - 960 مل / يوم
7-9 أشهر	يمكن تقديم حليب الأطفال عند الإفطار (150 مل) والغداء (150 مل) وخلال اليوم (150 مل) وقبل النوم (150 مل).	حوالي 600 مل / يوم
10-12 شهر	يمكن تقديم حليب الأطفال عند الإفطار (100 مل) وخلال اليوم (100 مل) وقبل النوم (200 مل).	حوالي 400 مل / يوم
1-2 سنوات	يمكن تقديم حليب الأبقار كامل الدسم في أوقات الوجبات الخفيفة مرتين في اليوم (100 مل × 2)، قبل النوم (200 مل).	حوالي 350-400 مل في اليوم من حليب البقر كامل الدسم أو حليب آخر مناسب.

* الكميات المقترحة بناءً على متوسط وزن الرضع والأطفال.
* تختلف الاحتياجات من طفل لآخر.

نصائح الإرضاع للأم



الحرص على عدم ترك
الطفل يرضع لوحده حتى لا
يتسبب في الاختناق



رفع الطفل عند الرضاعة
لمنع اصابته بالتهاب الأذن



عدم توسيع فتحات حلمات
الرضاعة



الحرص على تجشئة الطفل
بعد الرضاعة



بِالْأَسْمَاءِ نَهْتَمُ