

Formula feeding

At Mater Mothers' Hospitals we respect your right to choose how you feed your baby and will support your decision with guidance and advice.

Equipment required for formula feeding

- Formula—use cow's milk-based formula until 12 months of age. Only use soy-based or other alternative infant formulas on medical advice
- Two to six large bottles
- Teats—shape variations offer no particular advantage unless your baby prefers that shape. However the teat shape best suited to a baby moving between bottle and breast is a long straight teat
- Bottle brush (soft)
- Airtight container for storing clean equipment

Cleaning feeding equipment

It is important to wash your hands before handling clean feeding equipment.

General cleaning

- Rinse equipment with cold water
- Wash thoroughly with detergent and warm water:
 - bottles—use a bottle brush to ensure all milk residue is removed
 - teats—force a little soapy water through the feeding hole to ensure it is not blocked
- **Rinse thoroughly and then sterilise by boiling or using a steam steriliser**
- Store sterilised equipment in an airtight container
- Careful cleaning and safe storage of equipment should continue as long as bottles and teats are used.

الإرضاع بالحليب الاصطناعي

نحن في مستشفى ماتر للولادة نحترم حقك في اختيار الطريقة التي ستقومين بها بإرضاع طفلك، وسوف ندعم قرارك بالإرشاد والنصائح.

المعدات اللازمة للإرضاع بالحليب الاصطناعي

- الحليب الاصطناعي - استعملي الوصفة المعتمدة على حليب البقر حتى يبلغ طفلك ١٢ شهرا من العمر. لا تستعملي الوصفة المعتمدة على حليب الصويا أو أي وصفة حليب أطفال بديلة إلا إذا وصفها لك الطبيب.
- قنيتان إلى ست قنان كبيرة
- الحلمتات - لا فائدة تذكر من تغير شكل الحلمة ما لم يفضل طفلك الشكل المعين. إلا أن الحلمة الأفضل بالنسبة للأطفال الذين يتم تبديل إرضاعهم بين الثدي والقنينة هي تلك التي لها حلمة طويلة مستقيمة.
- فرشاة تنظيف القنينة (ناعمة)
- وعاء محكم الإغلاق لتخزين المعدات النظيفة.

تنظيف معدات الإرضاع

من المهم دائما أن تغسلي يديك قبل ملامسة معدات الإرضاع النظيفة.

التنظيف العام

- اشطفي المعدات بالماء البارد.
- اغسليها جيدا بالصابون والماء الدافئ:
 - القناني - استعملي فرشاة التنظيف للتأكد من إزالة كافة بقايا الحليب
 - الحلمتات - مرري بعض الماء والصابون عبر فتحة الإرضاع للتأكد من عدم انسدادها.
- **اشطفي جيدا ثم عقمي بالغلجان أو باستخدام جهاز التعقيم بالبخر**
- قومي بتخزين المعدات في وعاء محكم الإغلاق.
- يجب الاستمرار في التنظيف الدقيق والتخزين الآمن طوال فترة استعمال القناني والحلمتات.

Sterilising feeding equipment

تعقيم معدات الإرضاع

Boiling

الغلي

- Put all equipment into a large saucepan and cover with water making sure that all air bubbles are removed from the equipment.
- Place a lid on the saucepan and bring to the boil.
- Boil for five minutes.
- Allow the equipment to cool in the saucepan, with the lid on, until it is just hand-hot before removing it.
- Drain any water from the equipment and air dry on a clean paper towel.
- Seal bottles and storage containers.
- Store in a clean container in the fridge for 24 hours.
- If not used within 24 hours repeat cleaning.

- ضعي كل المعدات في وعاء طبخ كبير وغطيه بالماء مع التأكد من إفراغ كافة فقاعات الهواء من داخل المعدات.
- غطي وعاء الطبخ وضعيه على النار حتى يغلي الماء.
- اتركه يغلي مدة ٥ دقائق.
- قبل إخراج المعدات، أبقى على الوعاء مغطى وبه المعدات إلى أن تصل لدرجة حرارة تسمح لك بلامستها.
- انزحي أي ماء من المعدات وجففيها فوق فوطة ورقية نظيفة.
- أغلقي القناني وحاويات التخزين بإحكام.
- خزني المعدات في حاوية نظيفة داخل الثلاجة لفترة ٢٤ ساعة.
- إذا لم تستخدمها خلال ٢٤ ساعة، كرري تنظيفها.

Steam

البخار

When using a steam steriliser at home, always follow the manufacturer's instructions, carefully, and then follow the steps for drying and storing, as above.

عند استعمال معقم البخار في المنزل اتبعي دائما إرشادات الشركة المصنعة بحرص، ثم اتبعي الخطوات المذكورة أعلاه للتجفيف والتخزين.

Preparing formula

تحضير الحليب الاصطناعي

- The recommended and safest way of making formula is one bottle at a time, in the bottle. This reduces the potential for contamination and the possibility of error when counting scoops of formula.
- Formula is designed to remain at a constant strength. As your baby grows the amount of formula should increase, NOT the strength. Never, for any reason, add any more scoops than specified in the package directions, unless specifically instructed by a qualified paediatric dietitian (this will only be necessary for babies with certain special health needs). Likewise, never dilute formula by adding more water than specified in the package directions.
- Always wash hands and clean work surfaces before preparing formula.
- To prepare the water, empty the kettle or electric jug, refill it with water and bring to the boil. Kettles or jugs without an automatic cut off should be turned off within 30 seconds of boiling. Allow the water to cool at room temperature for at least 30 minutes after boiling. Note: bottled water is not sterile and should be boiled before use.
- Pour the required amount of prepared water into a clean feeding bottle first.
- Always use the scoop provided in the tin of formula.

- أكثر الطرق سلامة والموصى بها لتحضير الحليب الاصطناعي هي تجهيز قنينة واحدة في كل مرة، على أن يتم ذلك في القنينة نفسها. فذلك يقلل من خطر التلوث والخطأ عند حساب عدد ملاعق الوصفة.
- الحليب الاصطناعي مصمم بحيث يبقى بنفس القدرة، أي أنه مع نمو طفلك يجب أن تزيدي كمية الحليب وليس تركيز الوصفة. لا تضيفي أبداً، مهما كان السبب، عدداً أكبر من الملاعق من ذلك المحدد في الإرشادات على العبوة، ما لم يقرم أخصائي تغذية أطفال مؤهل بإرشادك إلى القيام بذلك (ولا تكون هناك ضرورة لذلك إلا عند الأطفال الذين لديهم احتياجات صحية خاصة). وبالمثل، لا تسمعي الحليب الاصطناعي بإضافة ماء أكثر إليه من ذلك الوارد في الإرشادات على العبوة.
- اغسلي يديك دائماً ونظفي الأسطح التي ستعملين فوقها قبل تحضير الحليب الاصطناعي.
- لتحضير الماء، أفرغي الغلاية أو الإبريق الكهربائي ثم أعيدي ملأها بالماء وقومي بغليه. يجب إطفاء الغلايات أو الأباريق التي ليست لديها مفاتيح إطفاء أوتوماتيكية بعد مرور ٣٠ ثانية على بدء الماء في الغليان. اتركي الماء ليبرد في درجة حرارة الغرفة لفترة لا تقل عن ٣٠ دقيقة بعد الغليان. ملحوظة: الماء المعبأ في القناني ليس معقماً ويجب غليه قبل الاستعمال.
- صبّي الكمية المطلوبة من الماء المحضر في قنينة إرضاع نظيفة أولاً.
- استعملي دائماً الملعقة المصاحبة لعلبة مسحوق الحليب الاصطناعي.

- Fill the scoop with formula powder, tap lightly to remove any air bubbles and level off with the back of a clean knife. Do not pack the scoop.
- Seal the bottle with a cap and disc and shake gently to mix the formula thoroughly.

Safety information

- If not using immediately, store prepared formula in the fridge at the back where it is the coldest. Never store prepared formula in the fridge door.
- Discard the contents of partially used bottles after one hour.
- Discard any unused prepared formula after 24 hours.
- Check the expiry date on formula containers and discard them if they are out of date.
- Discard any open tins of formula after one month.
- The safest way to transport formula is to take the prepared water and the powdered formula in separate containers and mix them when needed.
- When it is necessary to transport prepared formula, it must be icy cold when leaving home and be carried in an insulated pack. Prepared feeds transported in this manner should be used within two hours.
- Microwaves are not recommended for warming infant formula as the milk heats unevenly and a "hot spot" may burn your baby's mouth.
- Standing the bottle in warm to hot water is the safest way of heating formula. To ensure it heats evenly, swirl or shake the feed in its container.
- Time taken to warm formula should not exceed 10 minutes.

- عئ الملعة بمسحوق الوصفة، اطرق برفق لإزالة أي فقاعات هواء، وامسح الزائد عن حده باستعمال سكين نظيفة. لا تحشري المسحوق في الملعة
- أغلقي القينة بالغطاء والقرص وهزيها برفق لمزج الوصفة جيداً.

معلومات السلامة:

- إذا لم تستعلمي الحليب الاصطناعي المجهز على الفور، خزنيه في داخل ظهر الثلاجة حيث تكون درجة الحرارة هي الأبرد. لا تقومي بتخزين الحليب الاصطناعي أبداً في باب الثلاجة
- تخلصي من محتويات القينة المتبقية بعد ساعة من استعمالها.
- تخلصي من أي حليب اصطناعي لم تستخدميه بعد ٢٤ ساعة من تجهيزه.
- راجعي تاريخ انتهاء الصلاحية على عبوة مسحوق الحليب الاصطناعي وتخلصي منه إذا تعدها.
- تخلصي من أي مسحوق حليب اصطناعي بعد شهر من فتح العبوة.
- الطريقة الأسلم لنقل الحليب الاصطناعي هو أخذ الماء المجهز والمسحوق في حاويات منفصلة ومزجه متى احتجت للحليب.
- عندما تدعو الحاجة إلى نقل الحليب الاصطناعي مجهزة، يجب أن يكون مثلجا عند مغادرته المنزل وأن يتم حمله في حقيبة عازلة للحرارة. على أن يتم استعمال الوجبات المجهزة بهذه الطريقة خلال ساعتين من تحضيرها.
- لا يوصى باستعمال المايكروويف لتدفئة الحليب الاصطناعي للرضع لأنه يسخن بشكل غير متساو وقد تحرق الأجزاء الساخنة منه فم الرضيع.
- إن إيقاف القينة في الماء الدافئ أو الساخن هي أفضل طريقة لتدفئة الحليب الاصطناعي. قومي بهز الحليب وتدويره داخل قنينة للتأكد من تدفئته بتساو.
- يجب أن لا تتعدى المدة التي يتم خلالها تسخين الحليب الاصطناعي ١٠ دقائق.

Giving a formula feed to your baby

Feeding your baby with a bottle should be a special time for you both. Holding your baby close to you is important for parent-infant contact and your baby's development and should be a pleasurable experience.

- Allow your baby to demand each feed.
- Test the flow of the teat—the milk should drip steadily. The cap can be loosened slightly if the flow is too slow.
- Test the formula temperature—sprinkle a small amount onto the inside of your wrist to ensure it is comfortably warm but not too hot.
- Sit with your baby held close, holding the bottle horizontally with no milk in the teat.
- Touch your baby's lips with the teat, so that your baby's mouth opens ready for sucking.
- Stop briefly, half way through the feed to burp your baby. If your baby does not burp continue with the feed and try burping again at the end.
- Let your baby decide when they have finished. The amount taken may vary from feed to feed.
- A feed should take no longer than one hour and should not be too fast or too slow.
- If your baby stops sucking or gets fussy after taking only part of the feed, but is well and gaining weight, take a break after about 30 minutes then offer the bottle again for 5 to 10 minutes.
- If your baby is not gaining weight well, check with your doctor or child health nurse.
- Never leave your baby alone with a bottle propped in their mouth. The milk can flow too quickly and your baby may choke. There is a higher incidence of ear infections and tooth decay among children who are regularly fed this way.

How much will my baby need?

There are many variations in the amount of formula and the number of bottles consumed by your baby each 24 hours. Information on formula containers is a guide only and does not necessarily suit every baby. Plenty of wet nappies, consistent (but not excessive) weight gain and a thriving active baby indicate that all is well. If you have any concerns about how your baby is feeding please contact your child health nurse or doctor.

إرضاع طفلك بالحليب الاصطناعي

يجب أن يشكل إرضاع طفلك بالقنينة فترة ترابط خاصة بينكما. احتضني طفلك إليك لأن ذلك مهم لتقوية التواصل بينكما ولنمو طفلك، ويجب أن يكون أمراً ممتعاً.

- اسمحي لطفلك بأن يطالب لكل وجبة.
- اختبري تدفق الحليب من الحلمة - يفترض أن ينقط الحليب باطراد. يمكن فك الغطاء قليلاً إذا كان تدفق الحليب بطيئاً جداً.
- اختبري درجة حرارة الحليب الاصطناعي برش كمية قليلة منه على باطن معصمك لضمان كونه دافئاً بما فيه الكفاية وليس ساخناً بشكل مفرط.
- اجلسي وطفلك في حضنك، وامسكي بالقنينة أفقياً بحيث لا يكون هناك حليب في الحلمة.
- لامسي شفاه طفلك بالحلمة، حتى يفتح فمه مستعداً للرضاعة.
- توقفي لوهلة في منتصف الوجبة ليتجشأ طفلك. إذا لم يتجشأ طفلك استمري في الإرضاع وحوالي جعله يتجشأ في نهاية الوجبة.
- ليقرر طفلك متى يريد التوقف عن الرضاعة. قد تختلف الكمية التي يتناولها من وجبة إلى أخرى.
- يجب أن تستمر الرضعة الواحدة أكثر من ساعة واحدة ويجب عدم إصرعها أو إبطائها.
- إذا توقف طفلك عن المص أو بدا من الصعب إرضاءه بعد تناول جزء فقط من الوجبة، ولكنه بخير ويكتسب وزناً، أمهليه حوالي ٣٠ دقيقة ثم أعطيه القنينة مرة أخرى لفترة ٥ إلى ١٠ دقائق.
- إذا لم يبد على طفلك اكتساب الوزن راجعي طبيبك أو ممرضة صحة الأطفال.
- لا تتركِ الطفل لوحده مطلقاً والقنينة مسنودة في فمه، فالحليب قد يتدفق بسرعة ويتسبب في اختناق الطفل. كما أن التهاب الأذن وتسوس الأسنان يوجد بنسب أعلى في الأطفال الذين يتم إرضاعهم بهذه الطريقة بانتظام.

كم من الحليب سيحتاجه طفلي؟

هناك العديد من المتغيرات في كمية الحليب الاصطناعي وعدد القناني التي يرضعها الطفل كل ٢٤ ساعة. المعلومات الواردة على عبوة مسحوق الحليب الاصطناعي هي للاستدلال فقط ولا تناسب كل طفل بالضرورة. الكثير من الحفاضات المبللة، اكتساب وزن ثابت (ولكن غير مفرط) وطفل مزدهر يتمتع بالنشاط كلها تشير إلى أن الأمور على ما يرام. إذا ساورك القلق بشأن رضاعة طفلك الرجاء الاتصال بممرضة صحة الأطفال أو الطبيب.

Boiled water

If you choose to give your formula-fed baby additional boiled water, for example during hot weather, first ensure that your baby has had their recommended quota of correctly made formula. Use only cooled boiled water in a sterilised bottle.

Constipation

Formula fed infants are more prone to constipation. As there may be many reasons for your baby being constipated you need to discuss this situation with your doctor or child health nurse.

الماء المغلي

إذا قررت إعطاء طفلك الذي ترضعينه بالحليب الاصطناعي ماء مغليا إضافيا، مثلا أثناء فترات الجو الحار، تأكدي أولا من أنه تناول وجبته الموصى بها من الحليب الاصطناعي المجهز بالطريقة الصحيحة. استعملي فقط ماء مغليا مبردا في قنينة معقمة.

الإمساك

الأطفال الذين يتم إرضاعهم بالحليب الاصطناعي هم أكثر عرضة للإصابة بالإمساك. بما أن هناك العديد من الأسباب الداعية إلى إصابة طفلك بالإمساك، فإنك بحاجة إلى مناقشة الوضع مع طبيبك أو ممرضة صحة الأطفال.