

تعليمات تحضير مسحوق (NAN 1)

حليب الثدي أفضل طعام للطفل. إستشيرى دائماً مؤسسة رعاية صحة الأطفال قبل إعطائه بديل حليب الأم.

اسم الطفل: _____ التوقيع: _____ التاريخ: _____

قبل التحضير



إغلي القنينة، وحلمة الرضاعة والغطاء لبضعة دقائق. أحفظيها جميعها مغطاة للوجبة القادمة.



نظّفي القنينة، وحلمة الرضاعة والغطاء جيداً.



إغسلي يداك قبل البدء في تحضير بديل حليب الأم.

ماهي كمية بديل حليب الأم التي يمكن إعطائها؟

| العمر | الكمية/الوجبة (ملي) | عدد الوجبات/يوماً |
|----------------|---------------------|-------------------|
| 2-4 أسابيع | 150-80 | 6 |
| 1-2 شهر | 160-100 | 6-5 |
| 2-3 أشهر | 160-130 | 6-5 |
| 3-4 أشهر | 200-160 | 5 |
| 4-5 أشهر | 200-160 | 5-4 |
| 5-6 أشهر | 250-180 | 5-4 |
| أكثر من 6 أشهر | 250-200 | 4-3 |

الجدول عبارة عن دليل إرشادي. إن شهية طفلك هي التي تحدد الكمية النهائية.

التحضير



2 دعيه يبرد الى درجة حرارة 40 مئوية ثم صبي الماء في القنينة النظيفة.



1 إغلي ماء من حنفية الماء البارد ودعيه يغلي لبضعة دقائق.

جدول المقادير

| NAN 1 (مليتر/ملي) جاف | عدد المقاييس الكاملة من NAN 1 (إستعملي دائماً ملعقة القياس، مقدارها 4,3 غم) | ماء مغلي بُرد بعض الشيء (40-45 مئوية) ملي |
|-----------------------|---|---|
| حوالي 65 | 2 | 60 |
| حوالي 100 | 3 | 90 |
| حوالي 135 | 4 | 120 |
| حوالي 165 | 5 | 150 |
| حوالي 200 | 6 | 180 |
| حوالي 230 | 7 | 210 |
| حوالي 270 | 8 | 240 |

إن إستعمال كمية مسحوق أكثر تجعل كمية السائل التي يحصل عليها طفلك أقل مع خطر تصلب في المعدة. أما كمية المسحوق القليلة تؤدي الى حصول الطفل على طاقة وتغذية أقل.

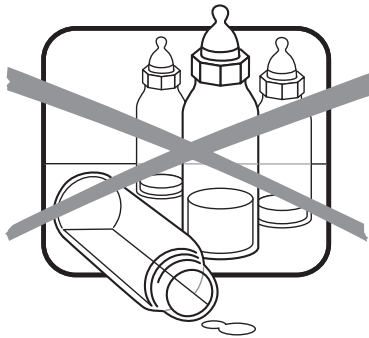


35 مئوية

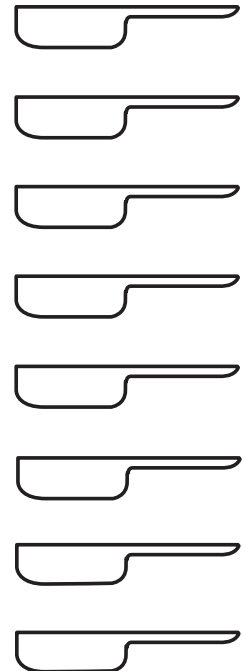
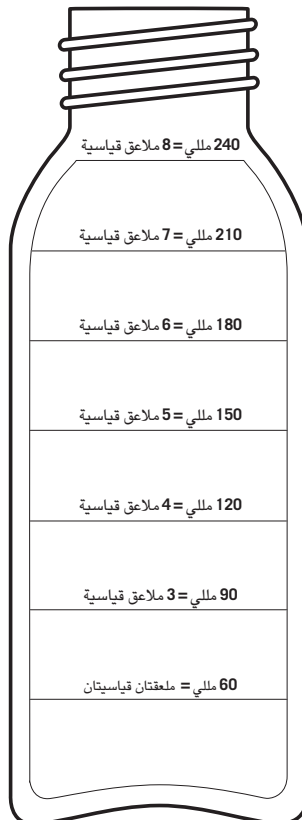
4 أغلقي القنينة وخضبيها حتى يذوب المسحوق. تذوقي المزيج كي لا يكون ساخناً جداً. تذوقي دائماً بنفسك قبل البدء بإطعام الطفل.



3 أضيفي العدد الصحيح من الملاعق القياسية للمسحوق.



لا تحتفظي بتاتاً بما تبقى! حضري دائماً وجبة واحدة فقط في كل مرة، وبذلك يكون بديل حليب الأم طازجاً قدر الإمكان.



Nestlé Barnemat
Postboks 595,
1302 Sandvika
Tlf. 800 80 730 kl 9-15
barnemat@no.nestle.com
www.nestle.no