

كيفية التعامل مع حليب الأطفال بأمان: ما يجب أن تعرفه

يوصي الخبراء بشدة بالرضاعة الطبيعية للأطفال الرضع. إذا لم تكن الرضاعة الطبيعية ممكنة، فسيحتاج الرضع إلى استخدام حليب الأطفال. من المهم للغاية ألا تدخل الجراثيم في حليب الأطفال لأن الأطفال الرضع ليس لديهم جهاز مناعة متطور بالكامل مما يعرضهم لخطر الإصابة بالعدوى.

إدارة الغذاء والدواء (FDA) تشرف على الشركات المصنعة لحليب الأطفال

يجب على جميع الشركات المصنعة لحليب الأطفال المُباع في الولايات المتحدة التسجيل لدى إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA). يجب أن تستوفي منتجاتهم معايير الجودة والسلامة الغذائية الخاصة بإدارة FDA لكي يتم بيعها في الولايات المتحدة.

المتطلبات الغذائية

بناءً على المتطلبات الغذائية للأطفال الرضع، تشترط إدارة FDA كميات لا تقل عن 30 عنصرًا غذائيًا. تحدد إدارة FDA الكميات القصوى لـ 10 من تلك العناصر الغذائية التي يمكن أن تكون ضارة لنمو الرضيع وتقدمه بكميات كبيرة، مثل فيتامين أ و د.

يتم تصنيع البعض من حليب الأطفال وتخصيصه للأطفال الرضع الذين يعانون من حالات طبية معينة، مثل مشاكل التمثيل الغذائي، أو انخفاض الوزن عند الولادة، أو مشكلة طبية أو غذائية غير عادية. لا يجب أن تستوفي هذه الأنواع من الألبان المتخصصة هذه المتطلبات.

سلامة حليب الأطفال

يجب على الشركات المصنعة لحليب الأطفال اتباع ممارسات التصنيع الجيدة الصادرة عن إدارة FDA وغيرها من اللوائح للحماية من البكتيريا الضارة والفيروسات والمواد الكيميائية والمخاطر الأخرى. إذا أرادت إحدى الشركات بيع نوع حليب جديد أو إجراء تغييرات على نوع تم بيعه بالفعل، فيجب عليها تقديم التفاصيل إلى إدارة FDA.

مخاطر بكتريا الكرونوباكتير (Cronobacter)

بكتريا Cronobacter هي عبارة عن بكتريا موجودة في كل مكان حولنا. ويمكنها أيضًا التواجد في الماء وفي الأطعمة الجافة، مثل:

- حليب الأطفال المجفف
- الحليب المجفف
- أنواع الشاي العشبية
- النشويات، مثل الدقيق أو نشا الذرة

يمكن أن تسبب بكتريا Cronobacter حالات عدوى نادرة ولكن ربما مميتة عند الأطفال الرضع، مثل تسمم الدم (وهي حالة ناجمة عن عدوى خطيرة في الجسم) أو الالتهاب السحائي (تورم الأغشية الواقية التي تغطي الدماغ والحبل الشوكي، والتي يمكن أن تسبب الوفاة أو الإعاقة الدائمة).



أنواع حليب الأطفال

الحليب المجفف

يجب خلطه بالماء حسب التعليمات قبل الرضاعة



الحليب السائل المركز

يجب خلطه بكمية متساوية من الماء



جاهز للرضاعة

لا تضيف الماء



قد يتلوث حليب الأطفال المجفف بالجراثيم:

في المنزل: يمكن أن تدخل بكتيريا Cronobacter إلى حليب الأطفال المجفف بعد فتح العبوة. يمكن إيجاد بكتيريا Cronobacter في الأطعمة الأخرى وتعيش على الأسطح مثل طاولات المطبخ أو الأحواض وفي الماء. يعد الحرص على تجنب تلوث الزجاجات والحلمات والأواني أثناء التحضير أمرًا بالغ الأهمية.

في مصنع المعالجة: إذا استخدمت الشركة المصنعة عن غير قصد مكونات تحتوي على بكتيريا Cronobacter في صنع الحليب، أو إذا لامس مسحوق الحليب سطحًا يحتوي على بكتيريا Cronobacter. يجب على الشركة المصنعة لحليب الأطفال اختبار كل دفعة من حليب الأطفال للتأكد من عدم وجود بكتيريا Cronobacter قبل طرحها للبيع.

تحضير الحليب والتعامل معه بأمان

تحضير الحليب – اغسل يديك دائمًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل تحضير الحليب لطفلك الرضيع.

تنظيف الزجاجات وأدوات الرضاعة (بما في ذلك أدوات الضخ للرضاعة الطبيعية) – قبل الاستخدام الأول، اغلي الزجاجات

والحلمات والأغطية والحلقات والصمامات لمدة 5 دقائق. بعد ذلك، وبعد كل استخدام، اغسلها في غسالة الأطباق، إذا كانت متاحة، باستخدام الماء الساخن ودورة تجفيف ساخنة (أو ضبط الدورة على نظام التعقيم). في حالة تنظيف أدوات الرضاعة يدويًا، اغسلها بالماء والصابون في حوض يستخدم فقط لأدوات الرضاعة، ثم اشطفها وجففها بالهواء على منشفة ورقية أو منشفة أطباق نظيفة.

علب ومغارف حليب الأطفال المجفف – من غير المرجح أن

يتلوث حليب الأطفال المجفف إذا ظل جافًا. إذا كنت ترغب في تنظيف عبوة حليب الأطفال المجفف غير المفتوحة، استخدم منديلًا مطهرًا أو منشفة ورقية مرشوشة بمطهر لتنظيف الجزء الخارجي من العبوة والغطاء قبل فتحها للمرة الأولى. لا تغمر العبوة أو تضعها تحت الماء الجاري. لا تفتح العبوة حتى تجف جميع الأسطح تمامًا. لا تنظف أبدًا الجزء الداخلي من العبوة. إذا سقطت المغرفة في الحوض، أو على طاولة المطبخ، أو على الأرض، أو اتسخت بطريقة أخرى، نظفها كما تفعل مع زجاجة الطفل. دعها تجف بالهواء تمامًا قبل استخدامها.

الماء – استخدم دائمًا الماء من مصدر آمن لخلط حليب الأطفال. إذا لم تكن متأكدًا من أن مياه الصنبور، سواء من مصدر مياه الشرب العام أو من بئر خاص، آمنة للاستخدام في تحضير حليب الأطفال، فاتصل بالإدارة المحلية الخاصة بوزارة الصحة لديك.

المياه المعبأة في زجاجات – المياه المعبأة ليست معقمة (خالية من الجراثيم) ما لم يذكر الملصق أنها كذلك. إذا تم تصنيفها على أنها معقمة وتم تسويقها خصيصًا للأطفال الرضع، فيجب أن تستوفي متطلبات إدارة FDA الخاصة بالتعقيم في المنتجات التي تم تسويقها. إذا كنت تستخدم المياه المعبأة في زجاجات عادية لتحضير الحليب، فتعامل معها بنفس طريقة التعامل مع مياه الصنبور الآمنة.

حالات طوارئ المياه – إذا انقطعت إمدادات المياه لديك بسبب انقطاع التيار الكهربائي أو تلوث بسبب إعصار أو فيضان، استخدم المياه المعبأة في زجاجات لتحضير الحليب بدلًا من ماء الصنبور. إذا كان يجب عليك استخدام ماء الصنبور الذي قد يكون ملوثًا، فيجب عليه لمدة دقيقة واحدة (3 دقائق على ارتفاع أعلى من 6500 قدم) لتطهيره ثم اتركه يبرد في الوعاء لمدة خمس دقائق إلى درجة حرارة الغرفة قبل إضافته إلى الزجاجة.

الخلط – اتبع التعليمات الموجودة على ملصق المنتج. استخدم كمية الماء المحددة الموجودة على الملصق. يمكن أن يتسبب الحليب الذي يحتوي على كمية قليلة جدًا من الماء في حدوث جفاف (فقدان ضار لسوائل الجسم). لن يوفر الحليب الذي يحتوي على الكثير من الماء التغذية الكافية، وإذا أعطيت لطفلك لفترة طويلة، فقد يؤدي إلى ببطء النمو. بعد إضافة الماء، اصف الكمية المحددة من الحليب المذكورة على الملصق ورجها حتى تمتزج.

الأطفال الرضع الأكثر عرضة للإصابة ببكتيريا *Cronobacter* هم كالتالي:

- عمرهم شهرين أو أقل، أو
- يعانون من ضعف جهاز المناعة، أو
- المولودون مبكرًا، أو
- المرضى أو الذين يتلقون علاجًا طبيًا، مثل العلاج الكيميائي للسرطان.

إذا كان طفلك أكثر عرضة للإصابة بعدي *Cronobacter*، اتخذ هذه الخطوات الإضافية:

- ضع في اعتبارك استخدام حليب سائل جاهز للرضاعة، لأن هذا هو الخيار الأكثر أمانًا للأطفال الرضع الذين يتغذون على الحليب الصناعي.
- إذا لم تتمكن من الحصول على حليب سائل جاهز للرضاعة، فضع في اعتبارك استخدام الحليب السائل المركز.
- إذا كنت تستخدم الحليب السائل المركز وكنت غير متأكد من سلامة مصدر المياه لديك، اغلي الماء واتركه يبرد في الوعاء لمدة خمس دقائق قبل وضعه في الزجاجية. أضف الحليب السائل المركز، ثم رج الخليط واترك الحليب يبرد إلى درجة حرارة الغرفة قبل رضاعة طفلك.
- إذا لم يتوفر الحليب السائل الجاهز للرضاعة والحليب السائل المركز، استخدم حليب الأطفال المجفف.
- في حالة استخدام حليب الأطفال المجفف، اغلي الماء واتركه يبرد في الوعاء لمدة 5 دقائق، ثم اسكب الكمية المذكورة على الملصق في الزجاجية. رج الخليط حتى يمتزج واترك الحليب يبرد حتى يصل إلى درجة حرارة الغرفة قبل إعطائه لطفلك.
- تتضمن بعض منتجات التمثيل الغذائي والمتخصصة عبارات على عبواتها تحذر المستهلكين من التسخين فوق 100 درجة فهرنهايت، حيث قد يؤدي ذلك إلى فقدان الفيتامينات والمغذيات. لذلك، اتبع بعناية تعليمات الملصق الموجودة على العبوة الخاصة بمنتجات التمثيل الغذائي المتخصصة.
- عند تنظيف الزجاجات وأدوات الرضاعة الأخرى، مثل الحلمة والأغطية والحلقات والصمامات وما إلى ذلك.
- اغسلها في غسالة أطباق باستخدام الماء الساخن ودورة تجفيف ساخنة (أو ضبط الدورة على نظام التعقيم)، أو
- اغسلها بالماء والصابون في حوض يستخدم فقط لأدوات الرضاعة الصناعية، ثم اشطفها وجففها بالهواء على منشفة ورقية أو منشفة أطباق نظيفة.
- يجب تعقيم أدوات الرضاعة الصناعية قبل الاستخدام الأول ومرة واحدة يوميًا عن طريق التالي:
- غلي أدوات الرضاعة السائبة في وعاء من الماء لمدة 5 دقائق ثم إزالتها بملقط نظيف، أو
- ضبط التعقيم من خلال غسالة الأطباق، إذا كانت متاحة، بالماء الساخن ودورة تجفيف ساخنة (دورة التعقيم)، أو
- التبخير في الميكروويف أو جهاز التبخير وفقًا لتعليمات الشركة المصنعة.



حقائق الغذاء



التخزين – استخدم حليب الأطفال المُعد في غضون ساعتين. ولكن إذا لم يتم استخدامه على الفور، يجب تخزين الزجاجة في الثلاجة واستخدامها خلال 24 ساعة.

تدفئة الحليب – لا يحتاج الحليب إلى التدفئة. إذا كنت تفضل الحليب دافئ، فإن أفضل طريقة هي وضع الزجاجة في وعاء من الماء وتسخينه على الموقد حتى يصبح دافئ (درجة حرارة الجسم). لا تستخدم أبدًا أفران الميكروويف لتسخين حليب الأطفال الرضع، لأن الميكروويف يمكن أن يسمح للزجاجة بالبقاء باردة بينما تتكون البقع الساخنة في الحليب والتي يمكن أن تحرق فم الطفل. قبل رضاعة طفلك، اختبر درجة حرارة الحليب عن طريق وضع بضع قطرات على معصمك. ويجب أن يكون الحليب دافئًا وليس ساخنًا.

بعد الرضاعة – تخلص من أي حليب متبقي لأنه يحتوي الآن على لعاب الطفل، مما قد يتسبب في نمو البكتيريا.

تخزين حليب الأطفال المجفف المفتوح – يجب أن تحتوي العبوة أو العبوة الخاصة بحليب الأطفال على معلومات حول كيفية تخزينها قبل وبعد فتحها. كما يجب أن تحتوي على معلومات حول متى يجب التخلص من الحليب المُعد. اتبع إرشادات الشركة المصنعة الموجودة على الملصق. بمجرد فتح عبوة الحليب المجفف، يجب عادة استخدام الحليب خلال شهر واحد. اكتب تاريخ فتح العبوة على الغطاء. مع إحكام غلق الغطاء، تُحفظ العبوة في مكان بارد وجاف، وليس في الثلاجة.

تاريخ "انتهاء الصلاحية" – لا تستخدم العبوة أو العبوة من حليب الأطفال بعد هذا التاريخ. تضمن الشركة المصنعة المحتوى الغذائي وجودة الحليب حتى تاريخ "انتهاء الصلاحية" فقط. تتطلب قواعد إدارة FDA وضع تاريخ "انتهاء الصلاحية" على كل عبوة من حليب الأطفال.

التجميد – لا يوصى بالتجميد. قد يؤدي التجميد إلى تفكك الأجزاء المختلفة من الحليب وتقليل الجودة.

حليب محلي الصنع – تصح إدارة FDA تقديم الرعاية بعدم صنع أو استخدام حليب الأطفال محلي الصنع الخاص بهم للتغذية. لم يتم تقييم وصفات حليب الأطفال محلية الصنع من قبل إدارة FDA وقد تفتقر إلى العناصر الغذائية الحيوية لنمو الطفل الرضيع.

الحليب المقلد (المزيف) – يتم أحيانًا الحصول على منتجات الحليب من منافذ التوزيع العادية وإعادة تسميتها لتزييف جودة المنتج أو هويته. تتضمن الأمثلة تغيير تاريخ "انتهاء الصلاحية" أو إعادة تسمية المنتج لإخفاء المحتوى الحقيقي. وهذا يعد غير قانوني ويمكن أن يؤدي إلى ظروف صحية خطيرة للأطفال الرضع. كما تتوفر في السوق تشكيلة واسعة من حليب الأطفال. إذا كانت لدى أولياء الأمور أسئلة حول اختيار الحليب لطفلهم الرضيع، فعليهم أن يسألوا مقدم الرعاية الصحية لرضيعهم.



حدوث تغييرات في الحليب – تحقق من وجود أي تغييرات في لون الحليب أو الرائحة أو الطعم. إذا قمت بشراء الحليب حسب العبوة، فتأكد من تطابق أرقام المجموعة وتواريخ "انتهاء الصلاحية" الموجودة على العبوات والعلب. تحقق أيضًا من عدم وجود تلف في العبوات، واتصل بالرقم المجاني للشركة المصنعة إذا كانت لديك أية مخاوف أو أسئلة. يمكنك أيضًا الاتصال بإدارة FDA على الرقم 1-888-SAFEFOOD أو 1-888-723-3366.