

MINISTRY OF PRESIDENTIAL AFFAIRS
H.H. the President Initiatives
Sheikh Khalifa General Hospital | Umm Al Quwain



وزارة شؤون الرئاسة
مبادرات صاحب السمو رئيس الدولة
مستشفى الشيخ خليفة العام | أم القيوين



دليل مُبسط لرضاعة طبيعية ناجحة

نتناول في هذا الكتيب ما يلي:

- ١- ما أهمية الرضاعة الطبيعية؟
- ٢- كيف تساهم الرضاعة الطبيعية في حماية الأم ورضيعها؟
- ٣- كيف يتكون حليب الأم؟
- ٤- تلامس الجلد للجلد بين الأم والرضيع بعد الولادة.
- ٥- كيف يمكنك ممارسة الرضاعة الطبيعية بشكل صحيح؟ ما المدة المناسبة للرضاعة الطبيعية وكم عدد المرات الموصى بها لإرضاع الطفل؟
- ٦- أوضاع مختلفة للرضاعة الطبيعية
- ٧- وضعيات الطفل على ثدي أمه
- ٨- علامات تدل على أن طفلك يتغذى جيدًا
- ٩- كيف أعرف أن طفلي يحصل على ما يكفي من الحليب؟
- ١٠- ما هي كمية الحليب التي يشربها الأطفال عادة؟
- ١١- إدرار الكثير من الحليب
- ١٢- استدرار الحليب
- ١٣- تخزين لبن الأم المشفوط
- ١٤- الرضاعة الطبيعية بعد العودة للعمل أو الدراسة
- ١٥- كيف يمكن للزوج والأسرة دعم الرضاعة الطبيعية؟
- ١٦- أين يمكنني الحصول على مساعدة في الرضاعة الطبيعية

١. ما أهمية الرضاعة الطبيعية؟



توصي منظمة الصحة العالمية جميع الأمهات بإرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية بشكل حصري خلال الأشهر الستة الأولى من أعمارهم، وبعد ذلك ينبغي عليهم مواصلة الرضاعة مع إطعامهم المكملات الأخرى من المواد الغذائية حتى سن عامين أو أكثر، حتى تزيد فرص نموهم وتطور مهاراتهم بشكل مناسب.

٢. الرضاعة الطبيعية تحمي الأطفال

يُعرف حليب الثدي المبكر (اللبأ "السرسوب") بأنه سائل من ذهب. فحليب اللبأ أو حليب السرسوب هو أول حليب يُدر بالثدي ويأخذ اللون الأصفر، ويكون غليظًا، وتبدأ مراحل تكوينه أثناء الحمل وبعد الولادة مباشرة. يعد هذا الحليب غنيًا جدًا بالمغذيات والأجسام المضادة التي تحمي طفلك من الالتهابات والأمراض الأخرى. ويقلل أيضًا من فرص إصابة الطفل ببعض الأمراض في مراحل لاحقة من العمر.

تساعدك الرضاعة الطبيعية أنت وطفلك على التقارب فيما بينكما بشكل أكبر، سواءً من الناحية الجسدية أو العاطفية. لذا، أثناء إرضاع طفلك :

١- تزداد قوة الصلة فيما بينك وبين طفلك.

٢- يُعد هضم حليب الثدي سهلاً على طفلك.

٣- يمنح حليب الثدي الجسم القدرة على مقاومة الأمراض.

يعد الأطفال الذين لا يرضعون من ثدي أمهاتهم أكثر عرضة للإصابة بما يلي:

١- الإسهال والقيء.

٢- التهابات الصدر.

٣- التهابات الأذن.

٤- الإمساك.

٥- الإصابة بالبدانة، والتي يمكن أن تؤدي إلى إصابة الطفل بداء السكري من النوع الثاني وأمراض أخرى في مراحل لاحقة من العمر.



الطفل الرضيع



الرضاعة الطبيعية تحمل أنباءً سارة للأم:



١- تقلل من خطر إصابة الأم بسرطان الثدي وسرطان المبيض، ومرض السكري من النوع الثاني والتعرض لاكتئاب ما بعد الولادة.

٢- تفيد في تباعد فترات الحمل لأن الرضاعة الطبيعية تؤخر التبويض.

٣- تستهلك بشكل طبيعي حوالي ٥٠٠ سعرة حرارية

إضافية يوميًا، لذا قد تجد الأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن أنه من السهل إنقاص وزنه الذي ازداد أثناء الحمل.

٤- توفر المال، لأن الأمهات لا يكن مضطرات إلى إنفاقه على الرضاعة الصناعية

٥- لا تتضرر الأمهات المرضعات لأخذ إجازات أكثر من العمل حيث تقل إصابة أطفالهن بالمرض نتيجة إرضاعهن الرضاعة الطبيعية.

٦- تعد تجربة الرضاعة الطبيعية رائعة، حيث أنها تساعد في إفراز هرمون الأوكسيتوسين الذي يساعد على تدفق الحليب ويمكن أن يساهم في استرخاء الأم وتهدئة أعصابها.

٣- كيف يتكون حليب الثدي لدى الأم ؟

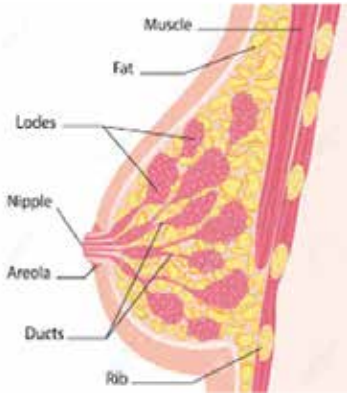
٣-١ وظيفة الثدي:

يتم إنتاج الحليب داخل الحويصلات الهوائية، وهي عبارة عن مجموعات من الخلايا تشبه عناقيد العنب داخل الثدي. وبمجرد تكوين الحليب، يتم عصره من خلال الحويصلات الهوائية إلى قنوات الحليب، والتي تشبه الطرق السريعة. وتحمله قنوات الحليب إلى الثدي.

لا يؤثر حجم ثدييك على قدرتك على الرضاعة الطبيعية. حيث أن النساء ذوات الأثداء الصغيرة يحصلون على نفس كمية ونوعية الحليب التي يحصل عليها النساء ذوات الأثداء الكبيرة.

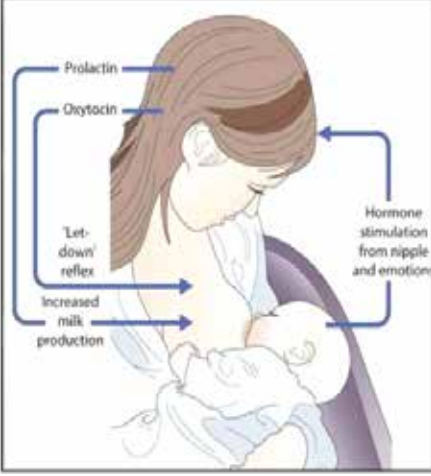
٣-٢ وظيفة الدماغ:

عندما يرضع طفلك، فإنه يرسل رسالة إلى دماغك. ومن ثم يرسل المخ إشارات بإفراز الهرمونات والبرولاكتين والأوكسيتوسين. ويحفز البرولاكتين الحويصلات الهوائية للبدء بتكوين الحليب. في حين يحفز الأوكسيتوسين العضلات المحيطة بالحويصلات بضغط الحليب وعصره في قنوات الحليب. عندما يتم إفراز الحليب، يطلق عليه منعكس إفراز الحليب.



فيما يلي علامات در اللبن:

- وخز في الثدي، وامتلائه، وألم خفيف، وعطش أو شد في الثدي (على الرغم من أن بعض الأمهات لا يشعرن بأي من هذه الأشياء).
- نزول قطرات الحليب من الثدي.
- تقلصات الرحم بعد وضع الطفل على الثدي خلال الأيام القليلة الأولى بعد الولادة.



لتحفيز ثديك على در الحليب، جربي الطرق التالية:

- ابحثي عن طرق للاسترخاء، مثل الذهاب إلى مكان هادئ أو محاولة التنفس العميق.
- ضعي كمادة دافئة على ثديك قبل الرضاعة الطبيعية.
- قومي بتدليك ثديك بيدك عن طريق (عصر) القليل من الحليب.

بعد فترة من الرضاعة الطبيعية، يمكن أن يحدث منعكس إفراز الحليب لأسباب أخرى كثيرة. على سبيل المثال عند سماعك صوت بكاء طفلك، أو عند رؤيتك إياه أو التفكير به. ويمكن أن يحدث في الوقت الذي تعتادين فيه على إرضاع طفلك، حتى وإن لم يكن طفلك موجود حولك.

٣-٣ مدى تأثير الطفل على إنتاج الحليب؟

كلما شرب طفلك المزيد من الحليب، زاد الحليب الذي ينتجه جسمك. وتساعد الرضاعة الطبيعية المتكررة أو شفط الحليب (٨-١٢ مرة أو أكثر على مدار اليوم)، خاصة في الأيام والأسابيع القليلة الأولى من حياة طفلك، على در الحليب بشكل جيد.

٤- بعد ولادة طفلك (تلامس الجلد للجلد بين الأم والرضيع بعد الولادة)

"تلامس الجلد للجلد بين الأم والرضيع بعد الولادة" هو أن تحملي طفلك على صدرك العاري مباشرة بعد وضعه في غضون ٥ دقائق، على أن يستمر هذا التلامس دون انقطاع لمدة ساعة واحدة على الأقل. وبمجرد أن يُبدي طفلك استعداداً للرضاعة، ستساعدك الممرضة على إرضاعه.

٤-١- مزايا تلامس الجلد للجلد بين الأم والرضيع بعد الولادة

- يساهم في تهدئة طفلك واسترخائه.



- يساعد الطفل على التنفس بشكل ثابت كما يساعد في تدفئته.
- يعد أفضل وقت لبدء أول مراحل الرضاعة الطبيعية لأن طفلك سيكون في حالة تأهب، وسترغبين في إرضاعه في الساعة الأولى بعد الولادة.
- سيحفز جسمك على إنتاج ودر الكثير من الحليب.
- يعزز الترابط بين الأم والرضيع.
- يعمل على تخفيف آلام ما بعد الولادة.

٥- كيف يمكنك ممارسة الرضاعة الطبيعية؟

الرضاعة الطبيعية هي عملية تستغرق وقتاً لإتقانها. ويحتاج الأطفال والأمهات إلى ممارستها لإتقانها، لذا ضعي في اعتبارك أنك تدريين الحليب من أجل إرضاع طفلك من ثديك. وأنه كلما زاد الحليب الذي يسحبه طفلك من ثديك، زاد الحليب الذي تدرينه.

٥-١. بعد وضع الطفل، يمكن أن تساعدك الخطوات التالية على بدء الرضاعة الطبيعية بشكل جيد تمامًا:

- الرضاعة الطبيعية في أقرب وقت ممكن بعد الولادة.
- اطلبي مساعدة إستشارية الرضاعة الموجود بالمستشفى، إذا لزم الأمر.
- لا تعطي طفلك طعاماً أو تركيبات أخرى، ما لم يكن ذلك ضرورياً من الناحية الطبية. واسمحي لطفلك بالبقاء في غرفتك طوال النهار والليل حتى تتمكني من إرضاعه طبيعياً لمرات عديدة.
- تجنبي إعطاء طفلك اللهايات أو الحلقات الاصطناعية حتى يعتاد على الإمساك بثديك فقط.

٥-٢. ما المدة المناسبة للرضاعة الطبيعية؟

ليس هناك وقت محدد. وسيخبرك طفلك عندما ينتهي. فإذا كنت قلقة من أن طفلك لا يرضع ما يكفي، فتحدثي إلى ممرضتك أو طبيبك. وقد تتراوح مدة الرضاعة من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو أكثر لكل ثدي.

٥-٣. كم عدد المرات الموصى بها لإرضاع الطفل؟

أرضعي طفلك في أسرع وقت ممكن بعد الولادة، ثم قومي بإرضاعه من ٨ إلى ١٢ مرة على الأقل على مدار اليوم، حيث يساهم ذلك في إنتاج ودر الكثير من الحليب لطفلك. ويطور الأطفال الأصحاء جداول التغذية الخاصة بهم. وعليك ملاحظة إشارات الجوع التي تظهر على طفلك عندما يكون جاهزاً للرضاعة.

ويُطلق على إطعام طفلك وفقاً لإشارات الجوع التي يبديها اسم "الرضاعة حسب الطلب".

مزاياء الرضاعة حسب الطلب

- يحصل الطفل على مزيد من حليب اللبأ أو السرسوب، وبالتالي تزيد فرص حمايته من الأمراض ومقاومته لها.
- يساعد في تطور أسرع لتدفق الحليب والتأسيس للرضاعة الطبيعية.
- يزيد وزن الطفل بشكل أسرع
- يخفف احتقان الثدي
- تتعلم الأم كيف تستجيب لطفلها.
- يكون الطفل أقل عرضة للإصابة باليرقان الوليدي.
- لا يبكي كثيراً ، وبالتالي يقل ميله للمكملات الغذائية.
- يستغرق مدة رضاعة أطول.

منبهات الجوع

إشارات الجوع المبكرة - أي "إنني جائع"



التقلب



فتح الفم



التفتات الرأس/ استقرارها

إشارات الجوع المتوسطة - أي "إنني حقاً جائع"



التمدد



تزايد حركة الجسد



وضع اليد على الفم

إشارات الجوع الأخيرة - أي "قومي بتهديتي، ومن ثم أطعميني"



الصراخ



القيام بحركات هائجة بالجسد



يتحول لونه للون الأحمر

طرق تهدئة الطفل عند الصراخ
 • احتضان الطفل
 • ملاسة الجلد للجلد على الصدر
 • التحدث إليه
 • مداعبته

٦- أوضاع مختلفة للرضاعة الطبيعية

استمري في تجربة أوضاع مختلفة حتى تشعرين بالراحة. ويمكنك استخدام الوسائد تحت ذراعيك أو مرفقيك أو رقبتك أو ظهرك حتى تشعرين براحة أكثر ودعم أكبر. ويمكن أن تتسبب الوضعية غير المناسبة في الشعور بالألم شديد في الظهر وألم في الكتف. ولا يمكن القيام برضاعة طبيعية ناجحة إلا إذا كان طفلك في وضعية جيدة. ولتساعديه في المص والبلع بسهولة، يمكنك اتباع الأوضاع الشائعة التالية:

وضعية المهد



وضعية المهد المتقاطع



الاستلقاء على الجنب



وضعية الاستلقاء على الظهر



وضعية الكرة



٧- وضعيات الطفل على ثدي أمه

تتم عملية التحام الطفل بالثدي في الرضاعة بأن يمسك طفلك بالحلمة والهالة بغمه. ولن يحصل طفلك على الحليب المطلوب إلا إذا أمسك بثديك بالشكل المطلوب.

قد تساعدك الخطوات التالية في جعل طفلك "ملتحمًا" بالثدي ليبدأ في تناول طعامه.

ضعي في حسابك أنه لا توجد طريقة واحدة لبدء الرضاعة الطبيعية.



الخطوة الأولى: احملِي جسم طفلك بالكامل بحيث يكون جسده وأنفه مقاربين لمستوى الحلمة. وتأكدِي من محاذاة رأس طفلك وعنقه وعموده الفقري وعدم التواءهم. ادعمي رقبتة وكتفيه وظهره. وينبغي أن يكون قادراً على إمالة رأسه للخلف بسهولة، فلا ينبغي أن يكون منحنيًا عند الرضاعة.

الخطوة الثانية: دعي رأس طفلك يميل للخلف قليلاً حتى تتمكن شفثته العليا من الالتحام بحلمة الثدي. وتساعد هذه الخطوة طفلك على فتح فمه على مصراعيه



الخطوة الثالثة: عندما يفتح فم طفلك على مصراعيه، تكون ذقنه قادرة على لمس ثديك أولاً، مع إمالة رأسه للخلف حتى يصل لسانه إلى أكبر قدر ممكن من الثدي

الخطوة الرابعة: فإذا ما لمس ذقنه ثديك بقوة مع عدم لصق أنفه حتى يستطيع التنفس، يكون فمه مفتوحاً على مصراعيه، ويمكنه الإمساك بجزء كبير من هالة الثدي المرئية فوق شفثته العليا أكثر من شفثته السفلى. وستبدو خدود طفلك مستديرة أثناء الرضاعة.

٨ - علامات تدل على أن طفلك يتغذى جيداً

- يكون فم الطفل ممتلئاً بجزء كبير من الثدي.
- ملاصقة ذقن طفلك لثديك بقوة.

- لا يؤذيك عندما يرضع (على الرغم من أن المصات القليلة الأولى قد تكون قوية).
- إذا كان بإمكانك رؤية الحالة المحيطة بالحلمة، فينبغي رؤية المزيد منها فوق الشفاه العلوية لطفلك أكثر من شفته السفلية.
- تظل حدود طفلك مستديرة أثناء المص.
- يستغرق طفلك بشكل منتظم وقتاً طويلاً في المص والبلع (ومن الطبيعي أن يتوقف طفلك عن الرضاعة من وقت لآخر).
- ينهي طفلك الرضاعة ويخرج الثدي من فمه بمفرده.

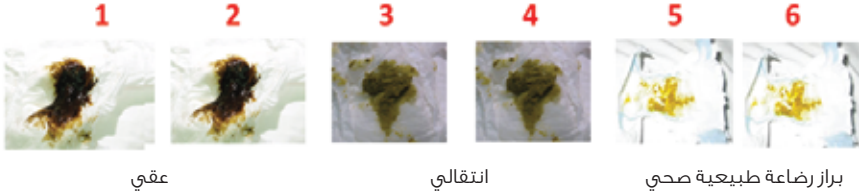
٩- كيف أعرف أن طفلي يحصل على ما يكفي من الحليب؟

- يمكنك معرفة ما إذا كان طفلك يحصل على ما يكفي من الحليب إذا كان في الغالب راضياً ويزداد وزنه بشكل ثابت بعد الأسبوع الأول من العمر.
- علامات أخرى تدل على أن طفلك يحصل على ما يكفي من الحليب:
- ١- تبول الطفل بدرجة كافية أو أن يكون لون البول أصفراً شاحباً وليس أصفر أو برتقالي غامق.
 - ٢- يتغوط بقدر كافٍ (انظر الجدول أدناه).
 - ٣- يتنقل الطفل بين فترات النوم القصيرة واليقظة والانتباه.
 - ٤- يكون الطفل راضياً بعد الرضاعة.
 - ٥- تشعرين بأن ثدييك أكثر نعومة بعد إرضاع طفلك.
- ملحوظة: تحدثي إلى طبيبك أو ممرضتك إذا كنت قلقة من أن طفلك لا يتناول ما يكفي من الحليب.

الحد الأدنى لعدد الحفاضات المبللة والتغوط في الأسبوع الأول للطفل (لا بأس إذا كان طفلك لديه أكثر من ذلك) اليوم الواحد = ٢٤ ساعة			
سن الطفل	عدد الحفاضات المبللة	المرات التي يتبرز فيها الطفل يومياً	لون البراز وقوامه
اليوم الأول (أول ٢٤ ساعة بعد الولادة)	1	تتم المرة الأولى عادة في غضون 8 ساعات بعد الولادة	سميك وقطريّ وأسود
اليوم الثاني	2	3	سميك وقطريّ وأسود
اليوم الثالث	5-6	3	أكثر مرونة ويميل لونه إلى الأصفر المخضر (وقد يختلف اللون)
اليوم الرابع	6	3	أصفر، وناعم، ومائي
اليوم الخامس	6	3	لين ورث ولونه أصفر
اليوم السادس	6	3	لين ورث ولونه أصفر
اليوم السابع	6	3	كميات أكبر من اللون الأصفر اللين والبرث

شكل البراز الطبيعي خلال الأسبوع الأول من عمر طفلك

اليوم

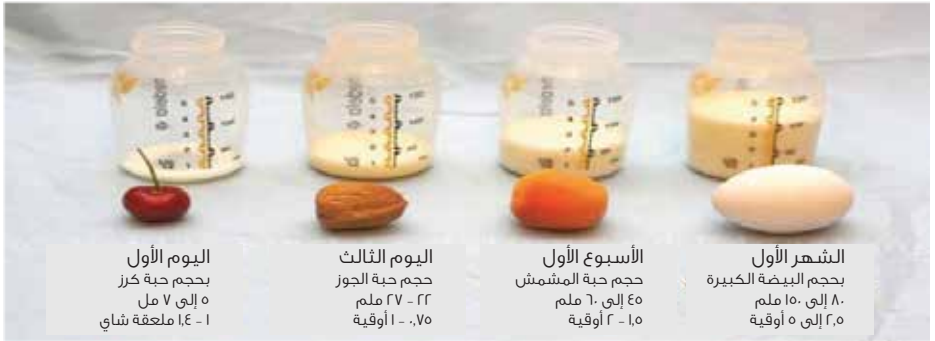


عدد المرات المتوقعة للتغوط يوميًا

1 2 3 4 5 6

١- ما هي كمية الحليب التي يشربها الأطفال عادة؟

معدة طفلك بحجم حبة زيتون فقط. ويُفَرَز حليب اللبأ (حليب السرسوب) بكميات صغيرة جدًا. ومع نمو الطفل، يزداد حجم المعدة أيضًا مع تدفق حليب الأم. يُسمح بالأدوية والمكملات الغذائية من الفيتامينات مع الرضاعة الطبيعية.



٢- تحول حليب الأم من "اللبأ (السرسوب)" إلى "الحليب الناضج".

سيُفَرَز ثديك الحليب ويعملان على تدفق الحليب بسهولة مباشرة استجابة لاحتياجات طفلك. وكلما زاد عدد مرات إرضاع الطفل بشكل فعال، زاد إنتاج الحليب.

مراحل تطوروك وتطور طفلك وحليبك في الأسابيع القليلة الأولى

الأم	الطفل	الحليب	المدة
ستكونين متعبة ومتحمسة	من المحتمل أن يكون مستيقظًا في الساعة الأولى بعد الولادة. وهذا هو أنسب وقت للإرضاعه	يفرز جسمك اللبأ (لبن السرسوب) (حليب غني وسميك ويأخذ اللون الأصفر) بكميات صغيرة. ويمنح طفلك جرعة صحية تمنحه حماية مبكرة من الأمراض.	الولادة
ستشعرين بتعب شديد. وعليك الاسترخاء	• من الطبيعي أن ينام الطفل بقدر كبير بعد الوجبة الأولى. • قد تكون التغذية الأولية قصيرة وغير منتظمة. • عندما يستيقظ طفلك، استقيدي من غريزة طفلك القوية في الرضاعة. • يحب العديد من الأطفال الأكل أو اللعق، وأخذ راحة، والتذوق، والنعاس، ثم الأكل مرة أخرى	• سيشرب طفلك حوالي ملعقة واحدة صغيرة من اللبأ في كل وجبة. • قد ترين اللبأ وقد لا ترينه، ولكنه يحتوي على ما يحتاجه الطفل وبالكمية المناسبة.	أول ١٢-٢٤ ساعة
قد تشعرين بالامتلاء وتسرب اللبن من ثدييك. (يمكنك استخدام فوط مخصصة للاستخدام لمرة واحدة أو من القماش في صدريتك للمساعدة في حالات تسرب اللبن من الثدي)	• سبرضع طفلك كثيرًا (وهذا يساعد ثدييك على إنتاج الكثير من الحليب). بعد أدنى ٨ إلى ١٢ مرة أو أكثر في غضون ٢٤ ساعة. • لا يأكل الأطفال وفقًا لجدول زمني، لأن حليب الثدي يسهل هضمه أكثر من الحليب الاصطناعي، ويرضع الأطفال الذين يتغذون على الرضاعة الطبيعية أكثر من الأطفال الذين يتغذون على اللبن الصناعي. • لا بأس إذا كان طفلك يأكل كل ساعتين إلى ثلاث ساعات لعدة ساعات، ثم ينام لمدة ثلاثة إلى أربع ساعات. • قد تستغرق الرضاعة حوالي ١٥ إلى ٢٠ دقيقة على كل ثدي. • سيكون مص الطفل بطيئًا ويستمر لفترة طويلة، وقد تسمعين صوت ابتلاعه.	• يأتي الحليب الأبيض الخاص بك. من الطبيعي أن يكون له لون أصفر أو ذهبي أولًا. • تحدثي إلى الطبيبة واستشارية الرضاعة في حالة عدم در حليبك	٣ إلى ٥ أيام القادمة
يعتاد جسمك على الرضاعة الطبيعية حتى يصبح ثدييك أكثر ليونة وقد يبطئ التسرب.	• من المحتمل أن يكون طفلك أفضل في الرضاعة الطبيعية ولديه معدة أكبر لاحتواء المزيد من الحليب. • قد تستغرق الرضعات وقتًا أقل وستكون متباعدة	يستمر حليب الثدي الأبيض	في ٤ إلى ٦ أسابيع

أهم النصائح

- حاولي عدم إعطاء طفلك طعاماً أو شراباً آخر.
- كلما زاد حليب الثدي الذي تعطيه لطفلك، زاد إنتاج الحليب.
- إعطاء أطعمة أو شراب آخر سيقفل من در الحليب.
- إذا أعطيت طفلك كمية أقل من حليب الثدي، فلن يحمي طفلك من المرض بشكل فعال.
- قد يتسبب إطعام طفلك طعام صلب قبل أن يصبح على استعداد لذلك (حيث يكون على استعداد لتناوله بعد مرور حوالي ٦ أشهر) في معاناته من عسر الهضم وعدم تحمل الطعام.
- تأكدي من أن طفلك ملتصقاً بـ ثديك أو ملتصقاً به بشكل صحيح (راجع خطوات الالتحام الطفل بالثدي في الرضاعة، الرقم: ٧) وسيساعدك ذلك في تدفق كمية جيدة من الحليب وسيحصل طفلك على تغذية جيدة.
- يساعد الالتحام الجيد بالثدي على منع تقرح الحلمة.
- حاولي عدم إعطاء مصاصة / لهاية.
- قد يجد الأطفال الذين يستخدمون اللهاية صعوبة في الالتصاق بثدي الأم.



١٢ - استدرار الحليب

١٢-١ ماذا يُقصد بلفظ "استدرار الحليب"؟

- يُقصد بلفظ "استدرار الحليب" إخراج الحليب من ثديك.
- يمكنك استدرار الحليب بيدك أو بمضخة يدوية أو بمضخة كهربائية.
- تناسب المضخات المختلفة مختلف النساء، بحيث يمكنك طلب الحصول على معلومات للمقارنة بينهم.
- لا بد أن تكون المضخة نظيفة في كل مرة تستخدمها وفقاً لما توصي به الشركة المصنعة.

١٢-٢- لماذا ينبغي عليّ استدرار الحليب أو استخراجه؟

- إذا قمتِ باستدرار الحليب، فسيظل طفلك قادرًا على تناول حليب الثدي، حتى ولو كان هناك شخص آخر يقوم بإرضاعه.
- قد يكون هذا مفيدًا إذا كنت بعيدة عن طفلك أو في حال عودتك إلى العمل أو الدراسة.
- سيساعدك ذلك على زيادة إدرار الحليب.

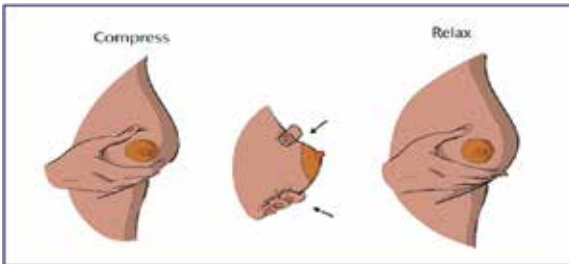


١٢-٣ - متى يجب أن أقوم باستدرار الحليب "باليد"؟

- يمكنك استدرار الحليب باليد:
- إذا كنت تشعرين بعدم الراحة في الثدي.
- إذا كان طفلك لا يرضع بشكل جيد ولكنك ما زلتِ ترغبين في إعطائه حليب الثدي.
- إذا كنتِ لا ترغبين في شراء مضخة حليب أو استخدامها لاستخراج الحليب.
- من السهل عصر الحليب في الأيام القليلة الأولى.

١٢-٤ كيفية استدرار الحليب "باليد"؟

- اغسلي يديك بالماء والصابون.
- ضعي يدك على شكل حرف سي؛ على أن يكون الإبهام للأعلى والسبابة للأسفل. استخدمي أصابع أخرى لدعم الثدي.
- أبقِ إبهامك على بعد حوالي ٢ سم من الحلمة، على حافة الهالة واشعري بالمكان الذي يبدو فيه ثديك مختلفًا (كالعقد الموجودة في الرباط)
- اضغطي بإبهامك وأصابعك للخلف باتجاه صدرك، ثم اضغطي بأصابعك تجاه بعضهما بعضًا، وحركي الحليب باتجاه الحلمة.
- حرري أصابعك وكرري الضغط حتى يبدأ الحليب بالتدفق.
- كرري تلك الخطوات في جميع أجزاء الثدي عن طريق تحريك الأصابع حول الثدي.
- صبي الحليب في وعاء معقّم مفتوح.



١٢-٥ كيف يتم استدرار الحليب للأطفال الخُدج أو المرضى

- إذا اضطر طفلك إلى البقاء في المستشفى، فمن المهم أن تبديني باستدرار الحليب واستخراجه في أقرب وقت ممكن بعد وضعه، حتى تضمني إنتاج الكثير من الحليب.
- ستحتاجين إلى استدرار ثدييك من ٨ مرات إلى ١٢ مرة على الأقل خلال ٢٤ ساعة، بما في ذلك أثناء الليل.
- اطلبي من مقدمي الرعاية الصحية بالمستشفى مساعدتك على حمل طفلك من أجل ملامسة الجلد للجلد
- يساعد ذلك في الترابط فيما بينكما والحفاظ على مخزون الحليب لديك.



١٢-٦ فوائد رعاية الكنجارو

- يساعد في الحفاظ على دفء الطفل.
 - ينظم درجة حرارة الطفل وتنفسه.
 - يحسن الترابط بين الوالدين والطفل.
 - يقلل من إجهاد الطفل والأم.
 - يزيد من إدرار حليب الأم.
 - يساعد في الحفاظ على الرضاعة الطبيعية.
 - يقلل من معدل الإصابة بالعدوى والإقامة في المستشفى.
 - يعزز نمو الطفل وتطوره.
- يتم تشجيع جميع الأمهات على القيام باستدرار الحليب واستخراجه بعد فترة وجيزة من رعاية الكنجارو لأنه يساعد على إنتاج المزيد من الحليب.

نصائح التخزين

١٣. تخزين الحليب

١٣-١ نصائح التخزين



- ضعني مملصقًا واضحًا على حليب الثدي يبين تاريخ استدراره واستخراجه.
- تجنبي تخزين حليب الثدي في باب الثلاجة أو الفريزر، وذلك للمساعدة على حماية حليب الثدي من التغيرات في درجات الحرارة عند فتح الباب وإغلاقه.
- إذا كنت تعتقدين أنك لن تستخدم حليب الثدي المسحوب حديثًا في غضون ٤ أيام، فقومى بتجميده على الفور. فسيساعد ذلك على حماية جودة حليب الثدي.

- قومي بتجميد حليب الثدي بكميات صغيرة تتراوح من ٢ إلى ٤ أونصات (أو الكمية التي سيتم تقديمها في وجبة واحدة) لتجنب إهدار حليب الثدي الذي لم يتم استخدامه.
- عند تجميد حليب الثدي، اترك مساحة فارغة بمقدار "البوصة" في الجزء العلوي من العبوة لأن حليب الثدي يتمدد أثناء تجميده.
- إذا كنت سترسلين حليب الثدي إلى مقدم رعاية الأطفال، فضعي ملصقاً واضحاً على العلبة يبين اسم طفلك.
- يمكن تخزين حليب الثدي في كيس تبريد معزول مع أكياس ثلج مجمدة لمدة تصل إلى ٢٤ ساعة أثناء السفر. وبمجرد وصولك إلى وجهتك، ينبغي عليك استخدام الحليب على الفور أو تخزينه في الثلاجة أو تجميده.

١٣-٢ الإذابة الآمنة لحليب الأم

- قومي دائماً بإذابة حليب الثدي الذي قمتِ بتخزينه أولاً.
- وتذكر دائماً أن "ما يخزن أولاً يستخدم أولاً".

بمرور الوقت.



- هناك عدة طرق لإذابة حليب الثدي:
- ضعيه في الثلاجة طوال الليل.
- ضعها في وعاء من الماء الدافئ أو الفاتر.
- ضعيه تحت الماء الجاري الفاتر.
- لا تقومي أبداً بإذابة أو تسخين حليب الثدي في الميكروويف، حيث يمكن لأجهزة الميكروويف أن تتلف العناصر الغذائية الموجودة في حليب الثدي، وأن تنشئ نقاطاً ساخنة قد تؤدي إلى احتراق فم الطفل.
- استخدم حليب الثدي في غضون ٢٤ ساعة من ذوبانه في الثلاجة (أي اعتباراً من الوقت الذي لم يعد فيه مجمداً أو وقت إذابته بالكامل، وليس من وقت إخراجه من المجمد).
- عليك استخدام حليب الثدي في غضون ساعتين بعد وضعه في درجة حرارة الغرفة أو تدفئته بعد تخزينه في الثلاجة أو المجمد.
- لا تعيدي تجميد حليب الثدي بعد إذابته.

إرشادات تخزين حليب الأم

أماكن التخزين ودرجات الحرارة اللازمة للتخزين

نوع حليب الأم	سطح المنضدة في درجة حرارة ٧٧ درجة فهرنهايت (٢٥ درجة مئوية) (درجة حرارة الغرفة)	الثلاجة ٤٠ درجة فهرنهايت (٤ درجة مئوية)	المجمد درجة فهرنهايت (١٨) درجة مئوية) أو في درجة حرارة أبرد
اللبن المعصور أو المُمصغ والطازج	حتى ٤ ساعات	حتى ٤ أيام	الأفضل في غضون ٦ أشهر وتعتبر مقبولة حتى ١٢ شهراً
تم إذابته وتجميده سابقاً	من ساعة إلى ساعتين	حتى يوم واحد (٢٤ ساعة)	لا يتم إعادة تجميد حليب الأم بعد إذابته
البقايا من التغذية (لم ينهي الطفل زجاجته)	يتم استخدامه في غضون ساعتين بعد انتهاء الطفل من رضاعته		

تعد هذه الإرشادات مخصصة للأطفال الذين يتمتعون بصحة جيدة وقد تختلف وفقاً للأطفال المبتسرين أو المرضى. تحقق من ذلك الأمر من مقدم الرعاية الصحية.

يمكنك الاطلاع على مصادر أخرى
حول الرضاعة الطبيعية على
الموقع الإلكتروني التالي

WICbreastfeeding.fns.usda.gov
www.cdc.gov/breastfeeding/



١٤- الرضاعة الطبيعية بعد العودة للعمل أو الدراسة

لا داعي للتوقف عن الرضاعة الطبيعية بمجرد عودتك إلى العمل أو الدراسة.

١٤-١ الاستعداد قبل العودة للعمل

- تعلمي كيفية استدرار الحليب باليد أو بالمضخة من ٣ إلى ٤ أسابيع على الأقل قبل عودتك إلى العمل.
- قومي بتجهيز المضخة الكهربائية والثلاجة وتوفير مساحة في المجمد لتخزين الحليب.
- قومي بتوفير الزجاجات أو الأكياس اللازمة لتجميع الحليب و تخزينه.
- خلال إجازة الأمومة، عليك إرضاع طفلك حصراً حسب الطلب.

- اعصري الحليب بين الرضعات، وضعي ملصقاً عليه التاريخ والوقت، واحفظيه في المجمد. ويمكنك البدء في ذلك في مدة تتراوح من ٣ إلى ٤ أسابيع قبل عودتك إلى العمل، حيث يساعد ذلك على زيادة إدرار الحليب.
- قومي بتوفير شخص في المنزل ليكون مسؤولاً عن رعاية طفلك في غيابك وعلميه خطة التغذية التي تتبعينها لطفلك.

١٤- استدرار الحليب واستخراجه في العمل

- حاولي إطعام طفلك قبل الذهاب إلى العمل.
- اجمعي الحليب كل ٣ ساعات. ولا تنتظري حتى تشعرى بامتلاء الثدي.
- يمكنك اغتنام استراحة الغداء في سحب الحليب.
- اجمعي الحليب وخصنيه في الثلاجة مع تحديد تاريخ ووقت سحبه.
- أطعمي الطفل فور عودتك من العمل.

١٥- كيف يمكن للزوج والأسرة دعم الرضاعة الطبيعية؟

يمكن للشريك أو الزوج أو أحد أفراد الأسرة تشجيع الأم المرضعة ومساعدتها على تحقيق أهدافها. وتزيد احتمالات إرضاع النساء لأطفالهن رضاعة طبيعية لفترة أطول إذا كن يحصلن على دعم من شريكهن، حيث أن هذا الدعم يؤدي إلى شعور الأم بالإنجاز بقدر أكبر، ويعود على الأم وطفلها بفوائد صحية. وفيما يلي بعض الطرق اللازمة لمساعدة الأم المرضعة.

- تشجيعها.
- منح الأم فرصة للراحة أو القيلولة عن طريق حمل الطفل بين الوجبات.
- إعداد وجبات مغذية ووجبات خفيفة للأم لمساعدتها على زيادة طاقتها.
- مساعدتها في تنظيف المنزل أو توفير خادمة للأم لتقليل الأعباء والمسؤوليات الأخرى الواقعة على عاتقها.
- الاقتراح على الأم توصيلها (ايصالها) إلى أي مواعيد طبية.
- إذا كانت تعاني من مشكلة ما، يمكن مساعدتها في إيجاد حلول لمشاكلها.
- أثناء عودتها إلى العمل أو الدراسة، ساعدها في رعاية طفلها في المنزل.

١٦- أين يمكنني الحصول على مساعدة في الرضاعة الطبيعية ؟

- إذا كنت بحاجة إلى أي دعم بعد خروجك من المستشفى؛
- حددتي موعداً بعيادة الرضاعة الطبيعية خلال ساعات العمل
- يمكنك الاتصال بالخط الساخن المعني بالرضاعة الطبيعية لمستشفى الشيخ خليفة العام بأم القيوين على رقم: ٠٥٤٨٠٠٣١٤. وتعد هذه الخدمة متوفرة على مدار اليوم طوال أيام الأسبوع.



World Health
Organization

unicef 

دعم الأمهات على إرضاع أطفالهن رضاعة
طبيعية في أي وقت وفي أي مكان



يمكننا جميعًا المساعدة في جعل
الرضاعة الطبيعية صديقة للمجتمع



First issue: January 2021

الإصدار الأول : يناير ٢٠٢١

Prepared by:
The BFHI Team
Sheikh Khalifa General Hospital
Umm Al Quwain.

الإعداد:
فريق المستشفيات الصديقة للأطفال
مستشفى الشيخ خليفة العام
أم القيوين.

مراجع:

<https://www.who.int/nutrition/bfhi/en/>
<https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/HumanMilk>
https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm

