

شفط و تخزين حليب ثدي الأم

علامات شفط الحليب غير الكافي

- انخفاض في نزول الحليب (> ٥٠٠ مل يوم ١٤ بعد الولادة)
- تحجر واحتقان الثدي مع وجود ألم شديد
- تشقق الحلمة أو التهاب بالثدي

العناية و التحكم أثناء امتلاء، تضخم الثدي أو تشققات الحلمة:

- اخدي للراحة الجسدية والنفسية قبل الرضاعة الطبيعية أو الشفط
- ضعي كمادات دافئة أو منشفة على الثديين أو استحمي بالماء الدافئ.
- قومي بتدليك الثديين نحو الحلمة وشفط قطرات صغيرة من الحليب باليد لتقليل وجع الثدي.
- بعد الشفط، ضعي كمادات باردة على الثديين للمساعدة في تقليل التورم والألم.
- تمتعي بالراحة الكافية والسوائل وتناول الأطعمة الصحية بما في ذلك الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان.
- ارتدي حمالة صدرية مناسبة تماماً وداعمة.
- يجب اسناد رأس الطفل جيداً وملاصقة بطن الطفل لبطن الأم في خط مستقيم
- قومي بإدخال الحلمة وجزء كبير من الهالة عند فتح فم الطفل بنطاق واسع
- حافظي على تجفيف الحلمات، وتجنبني التنظيف الزائد واستخدام الصابون.



في حالة وجود أي مشكلة، تحتاج الأم إلى طلب المساعدة من استشاري الرضاعة / ممرضة الرضاعة
تفضل بزيارة عيادة الرضاعة، مركز صحة المرأة والأبحاث- العيادات الخارجية

الطابق الأول - مركز ٣ - غرفة رقم ٤

من الأحد إلى الخميس من الساعة ٨-١١

رقم الهاتف: ٠٢٦١١٥٨

مكتب برنامج الرضاعة الطبيعية: 1038-ACC / A9

الهاتف. رقم: ٠٢٦٣٨٦٧

لا يوجد ضرورة لحجز موعد مسبق



نقل حليب الأم

قد تحتاج الأم إلى جهاز تبريد / صندوق ثلج متنقل به عبوات ثلج لتحمل الحليب المشفوط إذا انفصل الطفل عنها حتى لا يفسد الحليب

تدفئة وإذابة حليب الأم

- حليب الأم الطازج
- إذا تم إبقاء الحليب المشفوط تحت درجة حرارة الغرفة، فيمكن إعطاؤه مباشرة دون التدفئة.
- حليب البارد
- إذا كان بارداً، ضعي الزجاج في وعاء من الماء الدافئ أو ضعي الزجاج تحت ماء بارد ثم قومي بتشغيل الماء الدافئ ببطء حتى يصبح دافئاً.
- الحليب المجمد
- ضعي الزجاج أو الكيس في الثلجة بين عشية وضحاها، واحتفظي بها تحت الماء الجاري الدافئ، أو ضعها في وعاء بالماء الدافئ.
- بمجرد ذوبان الجليد تماماً، يمكن الاحتفاظ به في درجة حرارة الغرفة لمدة ساعتين كحد أقصى أو في الثلجة لمدة تصل إلى ٢٤ ساعة.
- لا تقومي بإذابة أو تسخين حليب الثدي المجمد في فرن الغاز أو الميكروويف أو في الماء المغلي.
- يجب إرضاع حليب الثدي المذاب في درجة حرارة الغرفة لطفلك خلال ساعتين.
- لا يعاد تبريد الحليب بعد تدفئته أو عند استعمال جزء منه

كيفية التغلب على الصعوبات في حال عدم وجود حليب كافي

- تقي بنفسك وخذلي للراحة الجسدية والنفسية.
- علي الأم النظر إلى طفلها واحتضانه ولمس جلده والتحدث إليه أثناء إرضاعه.
- بدء الرضاعة الطبيعية المبكرة وممارسة ملامسة الجلد للجلد بانتظام من ٦ إلى ٨ مرات على الأقل في اليوم يزيد من إدرار الحليب

شفط حليب الأم بعد الولادة على الأقل في خلال ساعتين إلى ستة ساعات.

- تأكدي من إفراغ الثدي تماماً أثناء الشفط للحفاظ على إنتاج الحليب.
- شفط الثدي في كثير من الأحيان ويجب ألا تتعدى أكثر من ٤ ساعات ومدة شفط يجب أن يكون في غضون ١٠-١٥ دقيقة.
- علي الأم شفط الحليب بالقرب من طفلها الرضيع والنظر إليه أثناء الشفط



تسمية وتخزين حليب الأم

- بعد شفط الحليب ، يجب تخزين حليب الأم بشكل صحيح لمنع التلف ، إذا كنت لا تحتاجي إليه على الفور.
- يجب غلق الوعاء المعقم بغطاء وليس بقطعة قماش لأن الثقب الموجود في الحلمة يمكن أن يسمح بدخول البكتيريا إلى الوعاء .
- يجب وضع الملصق علي الوعاء برقم وتاريخ قبل وضعها في الثلاجة أو الفريزر، لاستخدام الأقدم منها أولاً.

يمكن تخزين حليب الأم كما يلي :-

- درجة حرارة الغرفة (٢٥ إلى ٢٧ درجة مئوية): ٤-٦ ساعات
- الثلاجة (١ إلى ٤ درجات مئوية): ٢٤ - ٤٨ ساعة
- الفريزر (١٨ إلى ٢٠ درجة مئوية): ٣ أشهر
- الفريزر العميق (٢٠ درجة مئوية): ٦ أشهر
- لا تبقى حليب الأم في باب الثلاجة.
- لبن الأم المجمد لا يزال أكثر صحة بالنسبة لطفلك من الحليب الاصطناعي.

أجهزة التغذية

لتفادي الخلط بين ثدي الأم والحلمة الصناعية ، لا ينبغي إعطاء حليب الأم المعبأ بالزجاجة مع الحلمة. بل يجب إعطاء الحليب عن طريق كأس أو محقنة أو ملعقة أو قنينة بدون حلمة ، إلخ.



- كرري الضغط ثم خفيضي الضغط مع عمل مساج حتى يبدأ الحليب في النزول واستمري في ذلك لمدة ١٥ دقيقة لكل ثدي .
- اجمعي الحليب في وعاء معقم
- عندما يقل نزول الحليب ، ابحثي عن قناة حليب أخرى وكرري نفس العملية حتى يصبح الثدي خاليًا تمامًا ثم استمري في عصر الثدي الآخر حتى يصبح الثدي الثاني خاليًا تمامًا



اشفطي أو اعصري الثدي لفترة أطول لضمان أفضل لنزول الحليب. (٤ - ٥) أيام بعد الولادة ، يجب أن يزيد إنتاج الحليب من (٥٠ - ٧٠) مل إلى (٨٠ - ١٢٠) مل في كل مرة. خلال أسبوعين ، يجب أن يزيد من ٤٤٠ - ١٢٠٠ مل يوميًا.

شفط بواسطة مضخة الثدي

مضخة الثدي هي أداة ميكانيكية تستخدمها الأمهات المرضعات لاستخراج الحليب من أثنائهن. قد تكون الأجهزة اليدوية التي تعمل بواسطة حركات اليد أو الأجهزة الكهربائية (مع كوب واحد ومزدوج) مدعوم من البطاريات أو الكهرباء.

خطوات شفط بواسطة مضخة الثدي

- اتبعي الخطوات الثلاث الأولى للشفط اليدوي.
- تأكدي من نظافة جميع أجزاء مضخة الثدي خاصة الجزء الأكثر ملامسة للثدي.
- اجلسي بشكل مريح ، مع الحفاظ على الظهر مستقيمًا واسترخي جيدًا. ثبتي الثدي من الأسفل.
- ابدئي بتوصيل الكأس بالثدي وتأكدي من أن الحلمة في منتصف الكوب وأن هناك إحكامًا جيدًا بين الكوب والثدي.
- ابدئي بشفط الحليب في زجاجة معقمة وإذا كانت الحلمة مؤلمة ، قومي بإزالة الكأس وتحققي من الحلمة إذا تم وضعها بشكل صحيح في منتصف الكوب
- اشفطي الحليب حتى يصبح الثدي خاليًا تمامًا مما يساعد على زيادة إنتاج الحليب ومن ثم الانتقال إلى الثدي الآخر.
- شفط الحليب لمدة ١٥ دقيقة لكل الثدي
- شفط الحليب من مزدوج كهربائي لمدة ١٠-١٥ دقيقة. كرري الخطوات المذكورة أعلاه للثدي الآخر.
- إذا كنت ترضعين كلا الثديين في نفس الوقت (ضخ مزدوج) ، فعند إبطاء التدفق، قومي بإيقاف تشغيل المضخة الكهربائية لمدة ٣٠ ثانية. ثم أعيدي تشغيله واستمري حتى يصبح بطيئاً مرة أخرى.

يحتاج جميع الأطفال إلى الرضاعة من حليب الأم ؛ حيث يعد الغذاء المثالي لجميع الأطفال لاحتوائه على كل ما يحتاجه الطفل بأفضل جودة وكمية، كما يحمي الأطفال من الأمراض الحادة والمزمنة الشائعة. كما تستفيد الأمهات أيضاً من الرضاعة الطبيعية .

يجب على الأمهات المرضعات البدء في الرضاعة الطبيعية مباشرة بعد الولادة وشفط الحليب في غضون ٢-٦ ساعات من الولادة. إذا لم تكن الأم قادرة على الرضاعة الطبيعية ، فعليها شفط الحليب يدويًا أو باستخدام أجهزة كهربائية لشفط حليب الثدي.

لماذا يتم شفط الحليب

- لتحفيز والحفاظ على إنتاج المزيد من الحليب.
- لتقليل الانزعاج بسبب أمراض الثدي مثل امتلاء الثدي، الحلمة المتشققة والتالفة، التهاب الثدي ، القناة المسدودة ، إلخ.

متى يجب شفط حليب الأم

- إذا كضطرت الأم للابتعاد عن الطفل أو العكس بسبب المرض..
- إذا كانت الأم لا تستطيع البقاء مع الطفل طوال الوقت مثل الأم الموظفة.
- إذا لم يستطع الطفل إفراغ الثدي تمامًا أثناء الرضاعة.

طريقة شفط الحليب

يمكن أن يتم شفط الحليب بواسطة اليد، مضخة يدوية، أو باستخدام مضخة آلية.

الشفط اليدوي

إنها طريقة لطيفة وبسيطة للأم لشفط الحليب باستخدام اليد .

خطوات الشفط اليدوي

- اغسل يديك دائمًا بالماء والصابون قبل البدء في الشفط لتقليل خطر الإصابة بالعدوى .
- استخدام كمادات دافئة علي الثدي او الاستحمام الدافئ قبل البدء بعصر الحليب
- عمل مساج بشكل دائري حول الثدي من الخارج إلى الداخل
- ابحث عن قناة الحليب عن طريق تحريك الثدي وإيجاد منطقة صلبة تشبه الخيط المعقد أو كتله متحجرة تحت يدك مثل البازلاء
- ضعي الإصبع الأول على القناة والإبهام على الجانب الآخر من الثدي ، أو الإبهام على القناة والإصبع المعاكس ودعم الثدي بأصابع أخرى.
- اضغطي برفق على الإبهام والأصابع قليلاً للخلف واضغطي على الإبهام والإصبع الأول معاً ، واضغطي قناة الحليب بينهما .