

إرضاع مولودك الخدج المتأخر طبيعيًا



best start
meilleur départ
by/par health **nexus** santé

Michael Garron Hospital
A Proud Member of
TORONTO EAST
HEALTH NETWORK
Formerly the Toronto East General Hospital




Growing a Baby-Friendly Ontario!

جدول المحتويات

2	إرضاع مولودك الخديج المتأخر طبيعيًا
3	لماذا يحتاج المولود الخديج المتأخر إلى دعم إضافي حتى يرضع طبيعيًا؟
3	لماذا المساكنة (البقاء مع مولودك في ذات الغرفة طوال الوقت) هامة لمولودك؟
3	لماذا يعتبر حليب الثدي هامًا لمولودك؟
4	لماذا تمثل الرضاعة الطبيعية وتوفير حليب الثدي أهمية للأمهات؟
4	متى سيصبح مولودي مستعدًا للرضاعة من الثدي مباشرة؟
4	ما هو حليب اللبأ؟
5	ملامسة جلد الأم والرضيع مباشرة ورعاية الكنغر
5	لماذا تُعدّ ملامسة جلد الأم والرضيع مباشرة أمرًا هامًا؟
6	البداء
6	إدراج الحليب لمولودك
6	نصائح للحصول على بداية موفّقة
7	كيف أعصر حليب الثدي بيدي؟
8	كيف ينتج جسدي حليب الثدي؟
9	ما الذي يمكنني توقّعه خلال فترة تعلّم مولودي للرضاعة الطبيعية؟
10	كيف أعرف أن مولودي يحصل على حاجته من حليب الثدي؟
11	شفط حليب الثدي
11	الشفط المزدوج: شفط حليب الثديين في الوقت ذاته
11	كيفية تكوين كمية جيّدة من الحليب
12	الاستعداد لشفط الحليب من الثدي
12	نصائح لإنجاح عملية شفط حليب الثدي
13	ما هو جدول يومية شفط حليب الثدي؟
13	كيف أعتني بأدوات شفط حليب الثدي خلال فترة تواجد مولودي في المستشفى؟
13	إرشادات تخزين حليب الثدي خلال فترة تواجد المولود في المستشفى
13	كيف أنقل حليب الثدي بأمان إلى وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة؟
14	إرضاع مولودك في المستشفى
14	إرضاع المولود حليب الثدي المعصور
14	المصّ غير التغذوي
15	مخاطر تقديم زجاجات الحليب مبكرًا
15	عندما ينتقل مولودك إلى مستشفى آخر
15	نصائح لمناقشة الرعاية الخاصة بمولودك في المستشفى الآخر
16	عندما تأخذين مولودك إلى البيت
16	كيف أعتني بأدوات شفط حليب الثدي عندما يصبح مولودي في البيت؟
17	إرشادات تخزين حليب الثدي عندما يصبح المولود في البيت
17	إذا كان مولودك يتناول الحليب الاصطناعي
18	دعم الرضاعة الطبيعية في مجتمعك المحلي
19	جدول يومية شفط حليب الثدي
20	سجل رضعات مولودك الخديج المتأخر

إرضاع مولودك الخديج المتأخر طبيعياً

مبارك على وضعك للمولود! سيساعدك هذا الكتيب على تعلّم إرضاع مولودك الخديج المتأخر طبيعياً و/أو إعطائه حليب الثدي، يولد الخدج المتأخرون خلال الأسبوع 34 أو 35 أو 36 من الحمل، وهم لا يُعدّون مواليد مكتملي النمو رغم أنهم يبدوون كذلك؛ حيث لا تزال الرئتان، والعضلات، والقدرة على المصّ، والدماغ، والجهاز العصبي في طور النمو. ورغم أن العديد من الأطفال الخدج المتأخرين يرضعون جيداً إلا أن هناك آخرين يحتاجون إلى مزيد من المساعدة لتعلّم الرضاعة الطبيعية. يمنح حليب الثدي أفضل العناصر الغذائية لدعم نمو الجسم والدماغ. يحتوي هذا الكتيب على معلومات تساعدك في معرفة ما المتوقع. نستخدم في هذا الكتيب مصطلح مقدّم الرعاية الصحية، في إشارة إلى طبيبك، أو ممرضتك، أو من يتابع حالتك كمستشارة إرضاع مرخصة من المجلس الدولي، أو أخصائي تغذية، أو معالج طبيعية، أو أخصائي علاج التخاطب والنطق، أو معالج مهنية، أو أي مهني آخر.

كونك أمّاً، فانت أكثر الأشخاص أهمية في مساعدة مولودك على أن يكبر وينمو. من الطرق التي يمكنك من خلالها دعم مولودك الجديد، البقاء معه قدر الإمكان، وحمله ملاسمة جلده مباشرة، وتزويده بحليب الثدي أو إرضاعه طبيعياً.





لماذا يحتاج المولود الخديج المتأخر إلى دعم إضافي حتى يرضع طبيعيًا؟

هناك أهمية بالغة للرضاعة الطبيعية وتناول حليب الثدي للأطفال الخُدج المتأخرين على وجه الخصوص. يحتاج بعض الأطفال الخُدج المتأخرين إلى دعم إضافي حتى يرضعون طبيعيًا. قد يكون احتياطي الطاقة لدى الأطفال الخُدج المتأخرين أقل من غيرهم ولهذا تكون حاجتهم إلى السرعات الحرارية أكبر. إن دماغ الطفل الخديج غير مكتمل النمو بعد، ولهذا يتطلب العناصر الغذائية الأساسية الموجودة في حليب الثدي لحماية دماغه غير المكتمل ولنموه. وللتغذية الجيدة أهمية في نمو المولود والمحافظة على مستوى السكر في الدم والحصول على ما يكفي من سوائل. رغم أن بعض الأطفال الخُدج المتأخرين يتعلمون الرضاعة الطبيعية بسهولة منذ الولادة، إلا أن البعض الآخر قد لا يرضعون جيدًا بسبب أنهم:

- أكثر نعاسًا وفترات استيقاظهم أقل عددًا وأقصر مدة.
- يعانون من ضعف قوة المص لديهم مما يُصعب عليهم الحصول على ما يكفيهم من حليب الثدي.
- قد يستصعبون التنسيق ما بين المصّ والبلع والتنفس، حيث لا يزالون يتعلمون تلك المهارات.
- قد لا يستطيعون من أجل الرضعات، ولا يبدون دائمًا إشارات تعبر عن رغبتهم في الرضاعة أو ما يُسمى بإشارات الجوع.
- يتعبون بسهولة وقد يغفون فلا يأخذون كفايتهم من الحليب والسرعات الحرارية التي تساعد على النمو. فلا تُعدّ غلبة النعاس دائمًا إشارة على انتهائهم من الرضاعة.

قد تُصعب تلك السلوكيات على الأطفال الخُدج المتأخرين الحصول على ما يكفيهم من حليب الثدي من خلال الرضاعة الطبيعية حتى يكتمل نموهم ويقوون.

لماذا المساكنة (البقاء مع مولودك في ذات الغرفة طوال الوقت) هامة لمولودك؟

أنت ومولودك تنتميان لبعضكما البعض. يُنصح بإبقاء مولودك معك في غرفتك طوال الليل والنهار (المسالكنة) حالما تصبحان قادرين على ذلك طبيعيًا. فعندما تمكثان معًا تستطيعين حملة ملامسة جلده مباشرة، ومعرفة، ومراقبة إشارات الجوع التي يُبديها والتجاوب معها سريعًا. سيسهر مولودك بالأمان بسبب دفنك ولمستك ورائحتك التي يُميزها.

قد يحتاج الخُدج المتأخرون في البداية إلى الرعاية في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU) أو حضّانة للرعاية الخاصة. يمكنك البقاء هناك مع مولودك قدر المستطاع. في هذا الكتيّب، يُشير مصطلح (NICU) إلى وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة أو حضّانة الرعاية الخاصة.

لماذا يعتبر حليب الثدي هامًا لمولودك؟

- يُعدّ حليب الثدي الغذاء المثالي لجميع الرضع والغذاء شديد الأهمية للخُدج. يناسب حليب كل أم رضيعها بشكل خاص.
- حليب اللبأ وحليب ثدييك لا مثيل لهما لمولودك، فحليب ثدييك يتكيف لتلبية احتياجات مولودك، ويتغيّر بمرور الوقت.
- يعتبر حليب الثدي هامًا جدًا، وذلك من أجل:
 - النمو والتطور.
 - توفير البروتين والدهم من أجل نمو الدماغ.
 - توفير الأجسام المضادة لحماية الأطفال الخُدج المتأخرين من العدوى.

يساعد حمل مولودك ملامساً لجلدك مباشرة ولمسه والتحدث إليه وحليب الثدي والرضاعة الطبيعية في نمو دماغ الرضيع

• يكون المواليد الذين لا يرضعون طبيعيًا أكثر عرضة لـ:

- التهابات الأذن.
- مشاكل الرئة والتنفس.
- الإسهال.
- السكرى.
- زيادة الوزن والسمنة.
- بعض سرطانات الأطفال.
- متلازمة موت الرضع الفجائي.

رغم أن بعض الأطفال الخُدج قد لا يستطيعون أن يرضعوا من الثدي مباشرة في البداية، إلا أن حليب الثدي يمثل لهم أهمية بالغة. لذا تُحث الأمهات على عصر حليبهن أو شفطه لإرضاع مواليدهن الخُدج، إلى أن يتمكنوا من الرضاعة من الثدي مباشرة.

لماذا تعتبر الرضاعة الطبيعية وإعطاء حليب الثدي أمراً هاماً للأمهات؟

إن الرضاعة الطبيعية وإعطاء حليب الثدي:

- تساعد الأمهات في الاعتناء بمواليدهن.
- تحافظ على نشاط الهورمونات التي تنتج حليب الثدي. تساعد هذه الهورمونات الأمهات في التأقلم خلال تلك الفترة المرهقة.
- تعزز الرابطة بين الأمهات ومواليدهن.
- تبقى الأمهات بصحة أفضل وتقلل من مخاطر الإصابة بالسكري، النوع الثاني، وبعض أنواع السرطانات.
- مريحة ومتاحة بسهولة.

متى سيصبح مولودي مستعداً للرضاعة من الثدي مباشرة؟

يتعلم الأطفال الخُدج كيفية التنسيق ما بين المصّ والبلع والتنفس بينما يكتمل نموهم. إذا أبدى مولودك إشارات الجوع كالبحث عن الحلمة، أعلمي مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حتى يستطيع مساعدتك على التأكد من بدء الرضاعة الطبيعية بداية جيدة.

يحتاج العديد من الأطفال الخُدج المتأخرين إلى رضعات مكتملة أو سوائل عبر الحقن الوريدية حتى يصبحوا مستعدين لأخذ جميع الرضعات من الثدي مباشرة. إذا احتجت إلى إعطاء رضعات تكميلية لمولودك، فأعطه حليب الثدي المعصور قبل إعطائه مكملات أخرى.



يمكن الجمع ما بين الرضاعة الطبيعية وطرق الإرضاع الأخرى حتى يتمكن مولودك من الرضاعة الطبيعية بشكل كامل في كل رضعة وحتى ينمو جيداً.

ما هو حليب اللبأ؟

يُقصد باللبأ الحليب الذي يفرزه ثديك خلال فترة الحمل وخلال الأيام القليلة الأولى بعد ميلاد مولودك. وهو أصفر اللون وكثيف ومركز. يمنح حليب اللبأ التغذية الكاملة لمولودك ويساعد على حمايته من العدوى، وعادة ما يُسمى "الذهب السائل"، لأنه قيّم جداً لمولودك. كل قطرة لها أهمية!

ملامسة جلد الأم والرضيع مباشرة ورعاية الكنغر

من أفضل الأشياء التي يمكنك فعلها لمولودك حمله ملامسًا جلدك مباشرة. فعندما يُحمل هكذا، يستطيع سماع دقات قلبك والشعور بنفسك وشمّ جلدك والشعور به، وهي أشياء يألفها مولودك وتهنئه. احمل مولودك وعانقه كثيرًا ولأطول فترة ممكنة. خططي لحمل مولودك ملامسًا جلدك مباشرة في أقرب وقت ممكن بعد الميلاد لفترات متواصلة ومطوّلة. تُسمّى تلك الطريقة أيضًا برعاية الكنغر.



لماذا تُعدّ ملامسة جلد الأم والرضيع مباشرة أمرًا هامًا؟

- تؤدي إلى استقرار نبضات قلب المولود وعملية تنفّسه ومعدّل السكر في الدم.
- تحافظ على دفء مولودك من خلال حرارة جسدك.
- تساعد في نمو دماغ مولودك وتطوّره. لا تزال الخلايا العصبية للأطفال الخُدج المتأخرين في طور النمو، والملامسة المباشرة تحفّزها على النمو. مولودك في مكان يختبر من خلاله العالم عبر اللمس والشمّ والسمع والتذوّق والحركة.
- تساعد مولودك على:
 - الإحساس بالأمن والأمان.
 - السكينة وتقليل البكاء.
 - النوم بشكل أفضل وتوفير طاقته من أجل النمو.
 - الارتياح خلال الإجراءات التي يخضع لها.
- تساعد في إدرار حليبك وقد تزيد كمية الحليب في ثدييك.
- تساعدك على تكوين مناعة خاصة ضدّ الجراثيم الموجودة في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة. ثم تنتقل تلك المناعة إلى مولودك من خلال حليب ثدييك وتحميه من العدوى.
- تُعزّز الرابطة بينكما ومعرفتكما لبعضكما البعض.
- تساعدك على أن تكوني أكثر ثقة بنفسك واسترخاءً.

سيرتدي مولودك حفاضًا ثم سيوضع صدره رأسياً على صدرك بين ثدييك. سيهدأ مولودك عندما تمسكينه بإحكام ملامسة جلده، وقد يبدي اهتمامًا بالرضاعة الطبيعية. يمكن لشريكك كذلك أن يحمل مولودك ملامسًا لجلده مباشرة لتهنئته وإعطائه الرضعات.

**عانقي مولودك واحمليه ليلاً ونهارًا ولأطول فترة ممكنة. كوني مناصرة لمولودك!
اطلبي من مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك مساعدتك في تعلّم كيفية حمل المولود ملامسة جلده مباشرة!**

اقربي أو اسمعي معلومات حول ملامسة جلد الأم والمولود مباشرة ورعاية الكنغر في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة.

www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx

www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk

www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E

www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k

البدء

إدراج الحليب لمولودك

يعتبر إرضاع مولودك طبيعيًا كلما أبدى إشارات الجوع أفضل طريقة لإنتاج كمية كافية من الحليب. قد لا يكون مولودك الخديج المتأخر مكتمل النمو بالدرجة الكافية للرضاعة من الثدي بشكل كامل. إذا كان مولودك غير قادر على الرضاعة الطبيعية لفترة طويلة أو بجميع الوجبات، ستحتاجين إلى المساعدة في تثبيت كمية الحليب في ثدييك من خلال عصر الحليب باليدين وشفطه، حيث تُخرج هاتان الطريقتان الحليب من ثدييك كي تستطيعي إرضاع مولودك. إن عصر الحليب من الثديين بعدد مرات رضعات مولودك أمر هام، على الأقل 8 مرات خلال 24 ساعة، منها مرة واحدة على الأقل خلال الليل.

سيساعدك مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك على تعلّم عصر حليب الثدي وتخزينه، وكيفية استعمال مضخة حليب الثدي، وكيفية إرضاع مولودك عندما يُصبح مستعدًا.

نصائح للحصول على بداية موفّقة:

• ابدئي مبكرًا بعصر حليب اللبأ وشفطه وأكثر من تكرار ذلك، يُفضّل خلال الساعة الأولى من الولادة، أو حوالي البدء خلال 6 ساعات إن لم يكن ذلك ممكنًا.

• احلمي مولودك ملامسة جلده مباشرة قدر المستطاع.

• أرضعي مولودك طبيعيًا أولاً،

ثم أعصري بيديك واشفطي أي

كمية متبقية من الحليب في ثدييك

لإرضاعه لمولودك. اضغطي على

ثدييك ودلكيهما في أثناء رضاعة

مولودك، فذلك يساعده في الحصول

على كمية أكبر من حليب الثدي.

• أرضعي مولودك طبيعيًا أو اشفطي

حليب ثدييك واعصريه بيديك على

الأقل 8 مرات خلال 24 ساعة،

على أن يشمل ذلك مرّة واحدة على

الأقل خلال الليل. إذا كنت تشفطين

الحليب، استخدمي مضخة الثدي

الكهربائية المزودة الخاصة

بالمستشفيات كلما تسنّى لك ذلك.

• اعصري الحليب من ثدييك بيديك

لدقائق معدودة قبل وبعد شفط

حليب الثدي.

• دلّكي ثدييك بيديك لدقائق معدودة قبل

عصر الحليب منهما وشفطه.

• دلّكي ثدييك أو اضغطي عليهما أثناء

شفط الحليب منهما في الوقت ذاته.



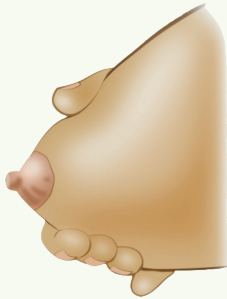
كيف أعصر الثدي باليدين؟

لعصر حليب اللبأ لمولودك:

- اغسلي يديك بالماء والصابون أو استخدمي مطهرًا للجراثيم خالٍ من المياه قبل شفط الحليب أو نقله.
- جدي مكانًا تشعرين فيه بالراحة والاسترخاء.
- ضعي الكمادات الدافئة على ثدييك قبل عصر ثدييك، إن أمكن.
- دلكي ثدييك برفق من الخارج باتجاه الحلمة.
- امسكي ثديك بيد واحدة، لا تقتربي كثيرًا من الحلمة. يجب أن يكون إبهامك وأصابعك مقابلين لبعضهما البعض ويبعدان عن الحلمة مسافة 4-1/2 سم تقريبًا (1-1 1/2 إنش). ارفعي ثديك قليلاً، واضغطي إلى الداخل برفق على الثدي باتجاه الصدر.
- اضغطي قليلاً بإبهامك وأصابعك معاً دون إزاحتها باتجاه الحلمة.
- أرخي أصابعك لبضع ثوانٍ ثم كرري الحركة ذاتها.
- حرّكي يدك حول ثديك، حتى تعصري الحليب من كامل الثدي. استمزي في ذلك حتى يخفت تدفق الحليب. انتقلي إلى الثدي الآخر وكرري العملية. واصلي التناوب بين الثديين، مع إعادة التدليك والعصر حتى يتوقف تدفق الحليب.
- قد تحصلين في البداية على قطرات قليلة من حليب اللبأ. لا تجعلي ذلك يثبط من عزيمتك، فهو أمر طبيعي.
- اجمعي الحليب بملعقة صغيرة أو في وعاء يوفّره لك المستشفى.
- يتطلّب عصر الثدي باليد مراراً حتى تتعلميه، ثم يُصبح أكثر سهولة.

تقنية عصر حليب الثدي باليد

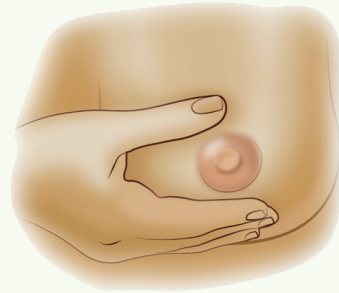
الخطوات الرئيسية: اضغطي - اعصري - أرخي



أرخي



اعصري



اضغطي
(للخف باتجاه الصدر)

شاهدي فيديو حول عصر حليب الثدي.

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html

يجب أن يكون عصر الحليب مريحاً لا مؤلماً

كيف ينتج جسدي حليب الثدي؟

يتهيأ جسدي كذلك خلال فترة الحمل لإرضاع مولودك طبيعيًا. حيث يرتبط هورمونان هامان بالرضاعة الطبيعية وهما بروتاكتين وأوكسيتوسين.

وسبب أهمية هورمون البرولاكتين هو إنتاجه للحليب. يمكنك زيادة إفراز البرولاكتين من خلال:

- الإكثار من إرضاع مولودك طبيعيًا.
- تحفيز ثدييك على الأقل 8 مرات خلال 24 ساعة عبر الإرضاع أو بعصرهما بيديك وشفطهما.
- الأوكسيتوسين فيُفرز عند الرضاعة وعصر الحليب وشفطه، وسبب أهميته هو إخراج الحليب من ثدييك، ويُسمى ذلك نزول الحليب. خلال نزول الحليب:
- قد تشعرين بنخز في ثدييك.
- قد تشعرين بتسرب الحليب من أحد الثديين أو كليهما.
- قد تشهدين زيادة في إفراز اللعاب بينما تُرضعين مولودك طبيعيًا.
- قد تشعرين بتقلصات وانقباضات في الرحم.
- قد لا تشعرين بشيء. ولكن لا يعني غياب هذه العلامات عدم نزول الحليب.

ستُدرين المزيد من الحليب وفي وقت أسرع مع كثرة تكرار الرضاعة الطبيعية والعصر والشفط الفعال.

سيُزيد إدرار ثدييك للحليب خلال أول 3-5 أيام، وقد يصبحان قاسيين. هذا أمر طبيعي. إذا امتلأ ثدياك أكثر مما ينبغي وأصبحت غير مريحين، يُسمى ذلك بالاحتقان. يُساعدك في تلك الحالة وضع الكمادات الباردة على ثدييك والإكثار من سحب الحليب خارجًا. كما تجد العديد من الأمهات الضغط العكسي الملين مفيدًا، وهي طريقة لتليين الهالة المحيطة بالحلمة، وتساعد في خروج الحليب. قد يساعد الضغط العكسي الملين في تخفيف الاحتقان.

الضغط العكسي الملين

1. ضعي أصابعك على جانبي حلمتك.
2. اضغطي باتجاه الأضلع. استمري بالضغط لمدة دقيقة.
3. أديري أصابعك حول الحلمة ثم كرري الأمر.
4. إذا كان هناك جزء من الهالة لا يزال قاسيًا، كرري الأمر في تلك المنطقة.
5. قد لا يكون الضغط العكسي الملين مريحًا، ولكنه ليس مؤلمًا.
6. تذكري أنك تدفعين السائل بعيدًا عن الهالة. سيصبح مولودك قادرًا على التقاط هذه الهالة الملتينة بشكل أفضل.



إذا استمر امتلاء الثديين أو احتقانهما في تمثيل مشكلة، احرصي على التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

ما الذي يمكنني توقعه خلال فترة تعلّم مولودي للرضاعة الطبيعية؟

يمرّ الأطفال الخُدج المتأخرين بمراحل خاصة خلال تعلّمهم الرضاعة الطبيعية، فهي كتعلّم مهارة جديدة. أبدأ بالرضاعة الطبيعية عندما يبدي مولودك إشارات الجوع ورغبة في الرضاعة. بعض المواليد قادرون على الرضاعة الطبيعية لمرّة واحدة يوميًا، بينما يستطيع آخرون الرضاعة لمرات عديدة كل يوم. دعيه يفعل ما يستطيع فعله ثم اعصري ثدييك واشفطي حليبهما. سيتحسن مولودك في الرضاعة الطبيعية شيئًا فشيئًا. اطلبي المساعدة من مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك عندما تتعلّمين ومولودك الرضاعة الطبيعية. هذا هو ما قد تريه:

ملامسة جلد الأم والرضيع مباشرة ورعاية الكنغر.



راقبي إشارات الجوع لدى مولودك كالاستيقاظ، والبحث عن الحلمة، ومصّ يده أو وضعها في فمه. بالإضافة إلى دلالتها على جوع مولودك، تدل تلك الإشارات كذلك على أن مولودك يتعلّم التنسيق ما بين المصّ والبلع والتنفس خلال الرضاعة.



ضعي مولودك مقرّبة فمه من الحلمة، وراقبيه إن بدأ في اللعق والشمّ.



اعصري حليب الثدي على الحلمة وافركيه بلطف على شفّتي مولودك. سيساعد ذلك مولودك في أن يألف طعم ورائحة حليب ثدييك.



قد يلتقم مولودك حلمتك ويبدأ في المصّ والبلع.



قد يرضع مولودك طبيعيًا ولكنه قد يحتاج إلى رضعات تكميلية إضافية حتى يستطيع أن يرضع طبيعيًا بفاعلية أكبر.



ابقيا معًا أنت ومولودك قدر المستطاع. سيساعدكما ذلك في التعرّف على بعضكما البعض وستصبحين أكثر قدرة على التجاوب مع إشاراته.



أبقي مولودك في غرفتك طوال الوقت. إذا لم يعرض طاقم المستشفى إبقاء المولود معك في الغرفة، اطلبي منهم المساعدة في ذلك

كيف أعرف أن مولودي يحصل على حاجته من الحليب؟

يفقد معظم الرضع وزناً في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة. هذا أمر طبيعي. عندما يبدأ مولودك في اكتساب الوزن، فتلك إشارة إلى أنه يأخذ من حليب الثدي ما يكفيه كي ينمو.

فيما يلي إشارات أخذ مولودك لكفايته من الحليب:









- يأخذ مولودك 8 رضعات خلال 24 ساعة.
- يمكنك مشاهدة مولودك يبلغ بنشاط خلال الرضعات، مع التوقف فترات قصيرة.
- عدد حفاضات مولودك المبللة والمتسخة كافٍ وفقاً لعمره.
- مولودك نشيط وصراخه قوي.
- فم مولودك رطب وزهري اللون وعينه لامعتان.

لإيجاد مزيد من المعلومات للأمهات المرضعات على الموقع الإلكتروني لمركز موارد بست ستارت:

www.beststart.org/resources/breastfeeding/index.html

حملي "دليلي للرضاعة الطبيعية" أو كُتِبَ "الرضاعة الطبيعية أمر هام"، وجدول "الدليل الإرشادي للأمهات المرضعات"، وغيرها من موارد المعلومات الأخرى حول الرضاعة الطبيعية.

الدليل الإرشادي للأمهات المرضعات

عمر مولودك	أسبوع						
	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس	اليوم السادس	اليوم السابع
كم مرة عليك إرضاع مولودك طبيعياً؟ في اليوم، في المتوسط خلال 24 ساعة	        <p>على الأقل 8 رضعات يومياً. يمصّ مولودك بقوة ويبطء وينبات، ويبلغ لعابه في أغلب الأحيان</p>						
حجم معدة مولودك	حجم ثمرة الكرز	حجم ثمرة الجوزة	حجم ثمرة المشمش	حجم البيضة			
الحفاضات المبللة: كم عددها وكم هي مبللة في اليوم، في المتوسط خلال 24 ساعة	حفاض مبلل	حفاض مبلل	حفاض مبلل	حفاضات مبللة	حفاضات مبللة	حفاضات مبللة	حفاضات مبللة
الحفاضات المتسخة: عددها ولون البراز في اليوم، في المتوسط خلال 24 ساعة	على الأقل 1-2 حفاض باللون الأسود أو الأخضر الداكن	على الأقل 3 حفاضات باللون البني أو الأخضر أو الأصفر	على الأقل 3 حفاضات براز كبير الحجم لين متبدّر أصفر اللون				
وزن مولودك	يفقد معظم المواليد بعضاً من وزنهم في الأيام الثلاثة الأولى بعد الولادة			بدءاً من اليوم الرابع، يكتسب معظم المواليد وزناً بانتظام			
إشارات أخرى	ينبغي أن يكون لمولودك صراخ قوي وأن يتحرك بنشاط ويستيقظ بسهولة. يكون ثدييك اللين وأقل امتلاء بعد الرضاعة الطبيعية						
<p>إن حليب الثدي هو كل ما يحتاج إليه مولودك من طعام خلال الأشهر الستة الأولى. يمكنك الحصول على المشورة والمساعدة والدعم من:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. - خط دعم خدمات الصحة الهاتفية في أونتاريو المتخصصة في الرضاعة الطبيعية على 1-866-797-0000 أو خط الهاتف النصّي على 1-866-797-0007. - دليل خدمات أونتاريو الإلكتروني الثنائية اللغة للرضاعة الطبيعية على www.ontariobreastfeeds.ca. 							

best start
meilleur départ

by/par health nexUS santé

شفط حليب الثدي

تتوقّف الحاجة إلى شفط حليب الثدي على:

- عدد المرات التي يرضع فيها مولودك طبيعيًا.
- مدى حُسن مصّ المولود وبلعه.
- كمية الحليب في ثدييك.

تحدّثي مع مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك حول أفضل الحلول لك ولمولودك. إن استخدام مضخة الثدي الكهربائية المزودة الخاصة بالمستشفيات بالإضافة إلى عصر الثدي باليدين هي أكثر الطرق فاعلية لجمع حليب الثدي وتحفيز زيادة كميته لديك.

من الأفضل شفط حليب الثديين في الوقت ذاته، ويُسمى ذلك بالشفط المزوج. والشفط المزوج للثديين معًا أسرع من شفط الثدي تلو الآخر، كما يساعدك على زيادة إنتاجك من الحليب في وقت أقل.

اسألي مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك عن أماكن تأجير مضخات الثدي الكهربائية الخاصة بالمستشفيات لاستخدامها في البيت.

الشفط المزوج: شفط حليب الثديين في الوقت ذاته

- استخدمتي مضختين كما تنصّ تعليمات المستشفى.
- مضخة الثدي الكهربائية المزودة الخاصة بالمستشفيات هي الأفضل.
- اشفطي ثدييك معًا لمدة 15 دقيقة.
- واصلي الشفط لفترة أطول إذا استمرّ الحليب في النزول.
- دلّكي ثدييك قبل وبعد شفط الحليب.
- فكّري في استخدام تقنية "الشفط مع اليدين"، والتي تدلّكين خلالها ثدييك بلطف وتضعطين عليهما أثناء استعمال مضخة الثدي الكهربائية المزوجة.

شاهدي فيديو حول تدليك ثدييك خلال شفط الحليب لزيادة إدرار الحليب.

newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

كيفية تكوين كمية جيّدة من الحليب

- اشفطي حليب ثدييك واعصريهما بيديك على الأقلّ 8 مرات خلال 24 ساعة.
- دلّكي ثديك قبل وأثناء شفط الحليب.
- اشفطي حليب الثدي مرّة واحدة على الأقلّ خلال الليل عندما يكون إفراز البرولاكتين في أعلى معدّلاته.
- تجنّبي ليلاً فترات الاستراحة لأكثر من 4 ساعات ما بين جلسات شفط الحليب.
- اعصري ثدييك بيدك بعد شفط الحليب.

اشفطي الحليب مبكرًا. اشفطي الحليب باستمرار. اشفطي الحليب بفاعلية.



.B. Wilson-Clay. Used with permission®

الاستعداد لشفط الحليب

- اغسلي يديك بالماء والصابون أو استخدمى مطهرًا للجراثيم خالٍ من المياه قبل شفط الحليب أو نقله.
- اشفطي الحليب في مكان مريح.

نصائح لنجاح عملية شفط حليب الثدي

- اشفطي حليب الثدي مباشرة قبل وخلال وبعد تواصلك مع مولودك مباشرة.
- احلمي مولودك أو المسية قدر الإمكان.
- احلمي مولودك ملاسمة جلده مباشرة في أغلب الأحيان خاصة قبل شفط الحليب.
- استخدمى الكمادات الدافئة والتدليك بلطف وعصر الثدي باليدين لتحفيز منعكس نزول الحليب قبل بدء شفط الحليب.
- ينبغي أن يكون شفط الحليب مريحًا. إذا أصبت بتقرّح الحلمات، تحدّثي إلى مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك حول الحجم الصحيح لحافة مضخة الثدي ومكان الشفط.
- يمكن غالبًا منع تدنّي كمية الحليب بالإكثار من عصره وشفطه. إذا كنت قلقة، اطلبي المساعدة من مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك.
- أكثرى من الاستراحة.
- فكّري في ارتداء حمالة صدر مخصّصة لشفط الحليب كي لا تتشغل يداك، حتى تستطيعين تدليك ثدييك في أثناء شفط الحليب؛ تحدّثي مع مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك حول كيفية صنع واحدة.





الطازج هو الأفضل!

ما هو جدول يومية شفط حليب الثدي؟

هو سجل لجميع أوقات الرضعات الطبيعية وعصر الحليب. تحب الكثير من الأمهات كذلك متابعة عدد المرات التي يحملن فيها مواليدهن ملامسات جلدهم مباشرة. يمكن الاطلاع على مثال لجدول يومية شفط حليب الثدي في الصفحة رقم 19. إذا بدأ مولودك يرضع طبيعياً بشكل جيد، قد تفضلين استخدام سجل الرضعات الوارد في الصفحة رقم 20.

كيف أعتني بأدوات شفط حليب الثدي خلال فترة تواجد مولودي في المستشفى؟

أسألي مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك عن كيفية تنظيف أدوات ضخ حليب الثدي وتخزينها.

إرشادات تخزين حليب الثدي خلال فترة تواجد مولودك في المستشفى

قد يختلف وقت التخزين، لذا أسألي عن الإرشادات الخاصة بالمستشفى الذي تتواجدين به. ينبغي استعمال حليب الثدي الطازج خلال فترة 24-48 ساعة من شفطه.

- استخدمي أوعية التخزين المعقمة التي يوصي بها المستشفى.
- عنوني الأوعية بوضوح وفقاً لتعليمات المستشفى. تأكّدي من وضع اسم مولودك وتاريخ ووقت إخراج الحليب.
- حليب الثدي الطازج هو الأفضل، لذلك إن استطعت تقديمه لمولودك على الفور فافعلي؛ وإلا، ضعي حليب الثدي في المبرّدة بعد شفطه مباشرة. جمّدي حليب الثدي الطازج الذي لن يُستعمل خلال فترة 24-48 ساعة.
- ضعي حليب الثدي الطازج المشفوط في وعاء جديد في كل مرة تشفطين فيها الحليب. لا تخلطي حليب الثدي بحليب من جلسات شفط مختلفة.

كيف أنقل حليب الثدي بأمان إلى وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة؟

أوصلي حليب الثدي الطازج إلى وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة في أسرع وقت ممكن.

- ضعي أوعية حليب ثدييك في كيس/وعاء نظيف.
- استخدمي مبرّداً معزولاً أو وعاء مع كيس التجميد.
- اطلبي من مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك أن يُريك كيفية عنونة أوعية حليب ثدييك ومكان تخزين حليب ثدييك الذي تأتئين به إلى المستشفى.

إطعام مولودك في المستشفى

قد يحتاج مولودك الخديج المتأخر في البداية إلى مساعدة للحصول على كل حليب الثدي الذي يحتاجه عند رضاعته طبيعيًا. يمكنك دعم مولودك حتى تتحسن رضاعته الطبيعية. اضغطي على ثدييك ودلكيهما في أثناء رضاعة مولودك، فذلك يساعده في الحصول على كمية أكبر من حليب الثدي خلال وقت أقصر. إذا لم يكن مولودك يأخذ كفايته من الحليب من خلال الرضاعة الطبيعية، يمكنك إكمال رضاعته بحليب الثدي المعصور.

إرضاع المولود حليب الثدي المعصور

يمكن إعطاء حليب الثدي المعصور لمولودك بواسطة عدة طرق. ينبغي أن تناسبك الطريقة المستخدمة وتلبي احتياجات مولودك. وتستخدم طرق الإطعام التكميلية تلك في دعم الرضاعة الطبيعية حتى يقوى مولودك ويصبح قادرًا على الرضاعة الطبيعية بشكل أفضل. يمكنك مناقشة مزايا كل طريقة وعيوبها مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، ومن ثم تقررين ما هو المناسب والأمن لمولودك.



- أنبوب أنفي معدي أو فموي معدي: وهو أنبوب يصل إلى معدة مولودك من خلال أنفه (naso-gastric tube) أو فمه (oro-gastric tube) لإطعام مولودك.
- مساعدات الإرضاع: أنبوب إطعام يصل بين وعاء وحلمتك. عندما يرضع مولودك، يتلقى الحليب من ثديك ومن خلال أنبوب الإطعام في الوقت ذاته.
- الإرضاع عبر الإصبع: أنبوب إطعام موصول بوعاء، ويوضع محاذًا للجانب اللين من إصبعك. سيُطعم مولودك من خلال مصّ إصبعك وأنبوب الإطعام في الوقت ذاته.
- فنجان: فنجان صغير يُقرَّب من شفّتيّ مولودك حتى يرشف منه. يحدّد مولودك معدل رشفه بنفسه. لا تصبّي الحليب في فم مولودك.
- محقن أو قطارة أو ملعقة: تُستخدم أحيانًا للكميات الصغيرة.
- حاجز الحلمة: أداة مُصمّمة خصيصًا لتناسب وضعها فوق الحلمة. قد تساعد مولودك في التقاط الحلمة والمص والتمكّن من الثدي. سيخرج حليبك من الفتحات الموجودة في طرف حاجز الحلمة. ناقشي تلك الطرق مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بمولودك.

المصّ غير التغذوي

يقوم معظم الرضع بالمصّ غير التغذوي لتلبية رغبتهم الملحة في المصّ. وهو يساعد في الهضم وتنسيق المصّ والتنفس، كما يمكنه المساعدة في تهدئة مولودك. يستطيع مولودك فعل ذلك من خلال مصّ ثديك بعد عصر الحليب، أو يمكنك التحدّث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الطرق الأخرى كمصّ إصبعك أو استخدام المصاصة المهدنة. من المهم أن تحصل على المعلومات اللازمة حتى تتخذي قرارًا مدروسًا.

اقرأ المزيد حول إشارات الجوع التي يُبديها الرضع

www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf



مخاطر تقديم زجاجات الحليب مبكرًا

إذا كنت تفكرين في استخدام زجاجة لإرضاع مولودك، ينبغي عليك مناقشة الأمر مع مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك كي تدركي المخاطر. يمكن أن يحدّ تقديم زجاجات الحليب مبكرًا من نجاح الرضاعة الطبيعية ويقلل مدتها. كما قد يؤدي إلى تقليل كمية الحليب في ثدييك. قد يحتاج بعض الأطفال الخُدج إلى تناول الحليب من خلال زجاجة. اسألي مقدّم الرعاية الصحية حول كيفية تقليل المخاطر. إن حصولك على جميع المعلومات حول تأثير استخدام زجاجات الحليب على الرضاعة الطبيعية أمر هام، سيساعدك ذلك في اتخاذ قرار مدروس.

عندما ينتقل مولودك إلى مستشفى آخر

قد يُنقل مولودك إلى مستشفى آخر أقرب إلى منزلك إذا لم يعد بحاجة إلى الرعاية المركزة. قد يمتل ذلك وقتًا مرهقًا لك ولمولودك. قد يتّبع المستشفى الجديد ممارسات وأنظمة مختلفة عما اعتدتها عليه. فيما يلي بعض المقترحات التي ستساعدكما على التكيف.

نصائح لمناقشة الرعاية الخاصة بمولودك في المستشفى الآخر

- ناقشي أهداف الرضاعة الخاصة بك مع طاقم المستشفى حتى يعمل الجميع معًا على تحقيقها.
- أعلمي طاقم المستشفى أنك ترغبين في حمل مولودك ملامسًا لجلدك مباشرة في أغلب الأحيان.
- احرصي على المشاركة في رعاية مولودك بدعم من مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك بينما تتعرّفين على مولودك.
- اسألي عمّن يقدّم الدعم الخاص بالرضاعة الطبيعية في المستشفى الجديد، واطلبي مقابلته.
- إذا خرجت من المستشفى اطلبي أن تبقى مع مولودك ليلاً ونهارًا (المساكنة) قبل إخراج مولودك.
- تعرّفي على الدعم الخاص بالرضاعة الطبيعية المتوفّر في مجتمعك المحلي.

عندما تأخذين مولودك إلى البيت

عندما يؤخذ مولودك من المستشفى إلى البيت، سيكون لديك جدول الرضعات لمساعدتكما على الاستمرار في الرضاعة الطبيعية. قد تحتاجين إلى مواصلة شفط حليب الثدي ثم تخفضينه شيئاً فشيئاً عندما يقوى مولودك وتحسن رضاعته الطبيعية. إن الاستمرار في الدعم الخاص بالرضاعة الطبيعية هام للتأكد من أنك ومولودك بحال جيد.

كيف أعتني بأدوات شفط حليب الثدي عندما يصبح مولودي في البيت؟

تختلف إرشادات العناية بأدوات شفط حليب الثدي عندما يصبح مولودك في البيت:

- اغسلي جميع الأجزاء وأوعية جمع الحليب وأدوات الإرضاع بالماء الساخن والصابون، ثم اشطفيها جيداً بالماء الساخن.
- عقمي جميع الأدوات وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة.
- ضعها على منشفة نظيفة لتجف.
- خزني القطع النظيفة الجافة في كيس نظيف، فهي جاهزة للاستخدام.



مستخدمة بتصريح من ©B. Wilson-Clay

إرشادات تخزين حليب الثدي عندما يصبح الرضيع في البيت

تختلف إرشادات تخزين الحليب عندما تصبحين في البيت مع مولودك. فيما يلي بعض المقترحات لتخزين حليب الثدي في البيت:

- استخدمى وعاءً نظيفاً للتخزين خالٍ من بيسفينول أ (BPA)، أو الأكياس المخصصة لتجميد حليب الثدي.
- عنوني الوعاء واضعة تاريخ عصر حليب الثدي أو شفطه.
- خزني حليب الثدي موزعاً حسب الكمية اللازمة للرضعة الواحدة لتجنب هدر أي كمية زائدة.
- ضعي حليب الثدي في المبردة أو المجمدة بعد عصره وشفطه، فحليب الثدي المعصور الطازج هو الأفضل دائماً لمولودك. إذا عصرت كمية فائضة عن حاجتك من حليب الثدي بإمكانك تجميده.
- لا تعيدي تجميد حليب الثدي بعد تذويبه.
- يمكنك إضافة حليب الثدي الطازج المبرد إلى الحليب الذي سبق تجميده. لا تضيفي حليب الثدي الدافئ إلى الحليب المجمد.
- أذبي حليب الثدي في المبردة أو تحت الماء الجاري الدافئ، أو في وعاء به ماء دافئ. تأكدي من عدم وصول الماء إلى الحليب.

استخدمى الإرشادات التالية إلا في حال أشار عليك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بغير ذلك:

إرشادات تخزين حليب الثدي للرضع الأصحاء في البيت (أكاديمية طب الرضاعة الطبيعية، 2010)

حليب الثدي المبرد الذي تُرك حتى يصبح بدرجة حرارة الغرفة	• 1-2 ساعة
حليب الثدي المعصور الطازج في درجة حرارة الغرفة (16-29° درجة مئوية)	• 3-4 ساعات
الحليب الطازج في المبردة ($\geq 4^\circ$ درجة مئوية)	• 72 ساعة
الحليب المذاب في المبردة	• 24 ساعة منذ بداية الذوبان
بَراد يحتوي على كيس التجميد	• 24 ساعة
مجمدة داخل المبردة (ذات باب منفصل)	• 3-6 أشهر
مجمدة التجميد العميق ($\geq 17^\circ$ درجة مئوية)	• 6-12 شهر

تخلصي من كل الحليب الذي تجاوزت مدة تخزينه الوقت المحدد أعلاه!

اقرأ المزيد حول عصر حليب الثدي وتخزينه.

www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf

إذا كان مولودك يتناول الحليب الاصطناعي

إذا كان مولودك يتناول الحليب الاصطناعي لسبب طبي أو كنت قد اتخذت قراراً مدروساً بإعطائه الحليب الاصطناعي، تحدّثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الطريقة الآمنة لإعداد الحليب الاصطناعي وتخزينه وإعطائه.

إذا كنت تساعدن مولودك بالحليب الاصطناعي، ينبغي أن تعطيه حليباً اصطناعياً سائلاً ومعقماً كالسائل الجاهز للرضعة أو السائل المركز. إن مسحوق حليب الرضع الاصطناعي (البودرة) غير معقّم، لذلك فهو غير ملائم للرضع الخدج و/أو المواليد شديدي انخفاض الوزن و/أو المواليد المعرضين لخطر العدوى.

دعم الرضاعة الطبيعية في مجتمعك المحلي

رغم أن الذهاب إلى البيت مع مولودك أمر مثير، إلا أنه قد يكون مرهقًا. وبينما تعاندين على الحياة في البيت، ستستفيدين من الدعم المتواصل الخاص بالرضاعة الطبيعية حتى تستقر رضاعتك للمولود. يتوفر هذا الدعم من خلال مجموعة متنوعة من الخدمات، تشمل الآتي:

اسم المؤسسة	معلومات الاتصال	الخدمات المقدمة
وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة أو عيادة الرضاعة الطبيعية في المستشفى	اتصلي بالمستشفى المحلي أو المستشفى الذي تلقى به مولودك الرعاية	تحدثي إلى ممرضة أو إلى مستشارة إرضاع مرخصة من المجلس الدولي في عيادة المستشفى. احصلي على المساعدة في مواجهة صعوبات الرضاعة الطبيعية.
خدمات أونتااريو الإلكترونية الثنائية اللغة للرضاعة الطبيعية	www.ontariobreastfeeds.ca	ابحثي عن خدمات الرضاعة الطبيعية القريبة منك.
الزيارات المنزلية للصحة العامة أو عيادة الرضاعة الطبيعية	اتصلي بالوحدة المحلية للصحة العامة. /www.health.gov.on.ca/en/common/system/services_phu/locations.aspx	تحدثي إلى ممرضة حول أي مخاوف أو تساؤلات لديك متعلقة بالرضاعة الطبيعية. قد تتوفر الزيارات المنزلية وعيادات الرضاعة الطبيعية ومجموعات الدعم لتقديم المساعدة الخاصة بالرضاعة الطبيعية.
دعم الأمهات لبعضهن البعض في الرضاعة الطبيعية	اتصلي بوحدة الصحة المحلية لمعرفة ما إذا كانت هذه الخدمة متوفرة في منطقتك	قد تستطيع أم متطوعة تملك الخبرة الإجابة عن أسئلتك وإرشادك لمواجهة الصعاب.
مجموعات لا ليتشه ليغ كندا	www.lllc.ca	تعزّز وتوفّر دعم الأمهات لبعضهن البعض في الرضاعة الطبيعية والتنظيف من خلال اجتماعات المجموعات والدعم الفردي من إحدى قائدات لا ليتشه ليغ.
خدمات الصحة الهاتفية في أونتااريو المتخصصة في الرضاعة الطبيعية	1-866-797-0000 رقم الهاتف النصّي: 1-866-797-0007	تستطيع الأمهات حديثات الولادة أو النساء الحوامل الآن الحصول على مشورة الخبراء والدعم المتعلق بالرضاعة الطبيعية على مدار 24 ساعة، 7 أيام أسبوعيًا من خلال خدمة هاتفية استشارية. هذه الخدمة مقدمة من قبل الممرضات المسجلات اللواتي تلقين تدريبًا على الدعم الخاص بالرضاعة الطبيعية والإرضاع.
الجمعية الدولية الاستشارية للإرضاع (ILCA)	www.ilca.org	تُدرج قوائم دليل البحث عن مستشارة إرضاع مستشارات إرضاع مرخصات من المجلس الدولي، عضوات حاليات في الجمعية الدولية الاستشارية للإرضاع (ILCA)، ويقدم خدمات للأمهات.
مركز موارد بست ستارت	www.beststart.org	مركز موارد معلومات الأم والوليد والنمو المبكر للطفل هو مؤسسة ثنائية اللغة لتعزيز الصحة هدفها تعزيز صحة النساء والأسر قبل الحمل وخلالها وبعده. ستجدين على الموقع الإلكتروني موارد معلومات حول فترة ما قبل الحمل، والحمل، وإطعام الرضع، ونمو الطفل.
ماذر ريسك	www.mothersrisk.org 416-813-6780 1-877-439-2744	تتواجد مستشارات ماذر ريسك لتقديم الإرشاد والدعم من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9:00 صباحًا حتى 5:00 مساءً بالتوقيت الشرقي. تتوفر قاعدة بيانات إلكترونية حول سلامة الأدوية ومنتجات الأعشاب والمنتجات الغذائية والتعاطي خلال الحمل والرضاعة الطبيعية.

جدول يومية شفط حليب الثدي لأمهات المواليد الخدج المتأخرين

استخدمي هذا النموذج إذا لم يكن مولودك قادرًا على الرضاعة الطبيعية أو بدأ للتق في تعلم الرضاعة.

التاريخ	1	2	3	4	5	6	7
العمر بالأيام:							
موصور / مشفوط / طبيعيًا	موصور / مشفوط / طبيعيًا	موصور / مشفوط / طبيعيًا	موصور / مشفوط / طبيعيًا	موصور / مشفوط / طبيعيًا	موصور / مشفوط / طبيعيًا	موصور / مشفوط / طبيعيًا	موصور / مشفوط / طبيعيًا
تلاص مبيشر	تلاص مبيشر	تلاص مبيشر	تلاص مبيشر	تلاص مبيشر	تلاص مبيشر	تلاص مبيشر	تلاص مبيشر
الوقت							
الكمية							
1							
الوقت							
الكمية							
2							
الوقت							
الكمية							
3							
الوقت							
الكمية							
4							
الوقت							
الكمية							
5							
الوقت							
الكمية							
6							
الوقت							
الكمية							
7							
الوقت							
الكمية							
8							
الوقت							
الكمية							
9							
الوقت							
الكمية							
10							
الوقت							
الكمية							
11							
الوقت							
الكمية							
12							
الوقت							
الكمية							
مجموع 24 ساعة							

مثال

موصور / مشفوط / طبيعيًا	تلاص مبيشر
الوقت	9:30
الكمية	3 مل
الوقت	11:30
الكمية	5 مل
الوقت	2:00
الكمية	5 مل
مجموع 24 ساعة	13 مل

الهدف:

اليوم الأول: اعصري الحليب بيديك واشفطيه 8 مرات أو أكثر اليوم.

اليوم الثاني: استمري في عصر الحليب بيديك وشفط ثديك معًا لمدة 15 دقيقة كل 3 ساعات على الأقل خلال النهار ومرة واحدة خلال الليل، حتى تبدأ رضاعة مولودك في التحسن.

لا تنتظري أكثر من 4 ساعات ما بين جلسة الشفط والأخرى.

التعليمات:

- سجلي الوقت وكمية الحليب في كل مرة تشفطينه.
- ضعي علامة عندما تحمليين مولودك ملاصمة جده مباشرة.
- عندما يكون مولودك مستعدًا، أمسكي به ملاصمة جده مباشرة قدر الإمكان.
- سببًا عد حملك لمولودك ملاصمة جده مباشرة قبل شفط حليب الثدي في زيادة كمية الحليب وسيستمتع مولودك بذلك.
- عندما يرضع مولودك طبيعيًا، استخدمي سجل الرضعات الوارد في الصفحة رقم 20.

سجل رضعات مولودك الخديج المبكر

إن سجل الرضعات هو طريقة تفيد في متابعة الكمية التي يتناولها مولودك. ذلك سيساعدك ومقدم الرعاية الصحية الخاص بك في معرفة أن مولودك ينمو جيداً. قد يفيدك احتساب مجموع الرضعات وعدد مرات التبول والتبرز كل 24 ساعة

الحفاضات		تلامس مباشر	الكمية مشفوط / معصور باليد	الكمية المعطاة كمكتمل		الوقت المستغرق على الثدي	وقت البدء	التاريخ
البول	البراز	✓		حليب اصطناعي	حليب الثدي المعصور (EBM)	hh:mm	اليوم/الشهر/السنة	
✓	✓	✓	25 مل	لا شيء	25 مل	8 دقائق	9:15	مثال



معلومات الاتصال حول الكُتَيْب:

للحصول على نسخ أو إعادة طبع المعلومات،
يُرجى الاتصال بمركز موارد نِست ستارت
على: beststart@healthnexus.ca
أو على الرقم 1-800-397-9567.

شكر وتقدير:

شكرًا للجنة التنفيذية لإستراتيجية المبادرة الصديقة للطفل في أونتاريو والمهنيين الآخرين الذين ساهموا في محتوى هذا الكُتَيْب. شكرًا للأسر التي ساهمت بالتعليقات والصور من أجل هذا الكُتَيْب. تودُ إستراتيجية المبادرة الصديقة للطفل في أونتاريو أن تتقدّم بالشكر إلى روث تورنر، كبيرة مدراء المشاريع في PCMCH، على ريادتها في تطوير هذا الكُتَيْب، وكذلك إلى مارج لا سال، المقيّمة الرئيسية في المبادرة الصديقة للطفل على قيامها بالمرابعة النهائية.

أعدّ هذا المنشور بتمويل من حكومة أونتاريو. تعكس المعلومات الواردة في هذا المنشور آراء المؤلفين، وهي غير مؤيدة رسميًا من قِبل حكومة أونتاريو. النصائح الواردة في مورد المعلومات هذا ليست بديلة عن مشورة مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك. لا يؤيد بالضرورة كل من مركز موارد نِست ستارت، ومستشفى ماينكل غارون، ومجلس المقاطعة لصحة الأم والطفل والموارد والخدمات الواردة في مورد المعلومات هذا.