

نصائح وحيل

زيادة الأوكسيتوسين

يعد هذا الهرمون مهماً لتشكيل الحليب. يتم تحفيز الإفراز للأوكسيتوسين عن طريق:

- رؤية طفلك، حيث يمكنك القيام بعملية الضخ أمام طفلك أو مشاهدة صورة أو مقطع فيديو له
- شم طفلك. عندما لا تكونين بجانب طفلك أثناء عملية الضخ، يمكنك استعمال قطعة من القماش كانت موضوعة لدى طفلك.
- التدليك الخفيف لثدييك و تحفيز هالة كليهما.
- تدفئة صدرك

تغذية المتوازنة و التقليل من الإنفعال

- إنه لمن المهم أن تكوني في حالة جيدة، مثلاً عن طريق التمتع بنوم كافي
- و تغذية متوازنة بالإضافة إلى مقدار كافي من الشرب.
- بالطبع يمكنك أن تأكلي ما تشتهي نفسك. أنت تقدمين بالفعل الكثير لطفلك، بغض النظر عن كمية حليب الأم لديك.
- لا تترددي بطرح أسئلتك أو بعرض مشاكلك.

سيساعدك في إبقاء بديك فارغتين أثناء عملية الضخ استعمال حمالة صدر مخصصة للضخ، حمالة صدر مخصصة للأمهات أو حمالة صدر رياضية تثقيب فيها حفراً يدوياً.

كل قطرة ثمينة!

شكراً لك على توفير حليب الأم لطفلك. إنك بالفعل تؤديين مهمة عظيمة حيث أن كل قطرة ثمينة. ولكن لماذا يعد حليب الأم مهماً و ما هي الطريقة المثلى لإستخلاصه لطفلك؟ هذا و العديد من الأسئلة حول موضوع حليب الأم سنجيب عنها من أجلك هنا و على التطبيق.

NEO
MILK

إستخلاص حليب الأم

إبتداء واستمرارية تشكيل الحليب



www.neo-milk.de

مواصفات اللبأ و حليب الأم

اللبأ

اللبأ هو الحليب ، الذي قد يتشكل حتى أثناء فترة الحمل (بعد الأسبوع السادس عشر من الحمل) و الذي تستطيعين استخراجها في أول يومين من حياة مولودك غالباً ما تكون عدة قطرات قليلة يستوجب استخراجها (1 إلى 20 مليلتر) ولكنها شديدة الأهمية. يعد اللبأ غنياً بالبروتين والمواد المغذية. كما أنه يحتوي في نفس الوقت على كريات الدم البيضاء، التي تحمي طفلك من العدوى. اللبأ مهمٌ لحماية الأمعاء و بناء النظام المناعي

حليب الأم

حليب الأم هو عبارة عن الحليب الانتقالي بعد اللبأ وحليب الأ الناضج. يجب أن تقدر كمية حليب الأم بعد أربع عشرة يوم من الولادة بحوالي 500 مليلتر خلال أربعة وعشرين ساعة.

حليب الأم:

- يقدم الوقاية من الأمراض
- يقوّي النظام المناعي لدى الطفل
- يساهم في تطور الدماغ
- يساعد في عملية تغذية أكثر سرعة، كما أنه يساهم في طفلك راحة واستقرار

الانتقال من اللبأ إلى حليب الأم الناضج يحدث خلال التورم الإبتدائي لغدد الثدي. هذا يحدث ما بين أول يومين إلى أربعة أيام بعد الولادة. سوف تحسّين بأن ثديك أصبحا أكثر صلابة و امتلائاً الآن. قد تزيد حرارتكما و من الممكن أن تشعرين بالتعب. إنه من المهم في هذه المرحلة المتابعة في ضخ الحليب بانتظام. قد يساعد في زيادة راحتك خلال هذه المرحلة ثأن تقومي بالتدفئة قبل الضخ و بالتبريد بعده كما أنه يمكنك القيام بتدليك-

الاحتضان مع ملامسة جلدية مباشرة (ثدي متجرد و طفل عار) على صدرك يعد ذا أهمية بالغة لك و لطفلك، حيث أنه يهدئكما و يساهم إيجاباً في تكون الحليب لديك.



إبتداءً من اليوم الرابع عشر بعد الولادة مع كمية ثابتة من إنتاج الحليب تقع بحدود 500 مليلتر خلال 24 ساعة على الأقل

إبتداءً من اليوم الثاني بعد الولادة	في أول يومين بعد الولادة	الضخ على الجهتين	الضخ على الجهتين
تفريغ الصدر يدوياً لاستخلاص اللبأ بالإضافة إلى الضخ على الجانبين.	تفريغ الصدر يدوياً لاستخلاص اللبأ بالإضافة إلى الضخ على الجانبين.	الضخ على الجهتين	الضخ على الجهتين
تدليك الثدي قبل و/أو أثناء الضخ	تدليك الثدي قبل و/أو أثناء الضخ	تفريغ الصدر يدوياً بالإضافة إلى الضخ على الجانبين	تفريغ الصدر يدوياً بالإضافة إلى الضخ على الجانبين
8 إلى 10 مرات خلال أربعة وعشرين ساعة، بينهم مرة إلى مرتين أثناء الليل	البداء خلال أول 6 ساعات بعد الولادة كحد أقصى، بعد ذلك 8 إلى 10 مرات خلال أربعة وعشرين ساعة، بينهم مرة إلى مرتين خلال الليل	مرات خلال أربعة وعشرين ساعة على الأقل	مرات خلال أربعة وعشرين ساعة على الأقل

إنتاج الحليب لديك يتم على مبدأ "العرض والطلب". عندما تقومين بالضخ أكثر يتم إنتاج المزيد من الحليب، وعندما تضخ كمية أقل من الحليب، تنقص كمية الحليب المنتجة.

كونك مرتاحة و عدم شعورك بالألم أثناء استخراج الحليب يعد ذا أهمية بالغة.

