

# ليس هناك ما يكفي من الحليب؟

يتوجب أن تكون كمية الحليب بعد أربعة عشر يوماً من الولادة  
بحدود 500 مليلتر خلال أربعة و عشرين ساعة.

## ماذا قد يكون من شأنه أن يساعدك؟

- القيام بعملية الضخ بجانب طفلك أو أثناء رؤية صورة له يساهم في إفراز الأوكسيتوتين و الذي بدوره يساعد في تكوين الحليب
- زيادة مرات الضخ إلى عشرة مرات خلال أربعة و عشرين ساعة
- التفريغ اليدوي للصدر بعد عملية الضخ
- ضغط أو تدليك الصدر أثناء عملية الضخ
- إستخلاص الحليب لطفلك عن طريق الضخ القوي

### ضغط الصدر

أثناء الضخ يتم إحاطة الثدي بكامل اليد و يتم دفعه بإتجاه القفص الصدري مع تطبيق بعض الضغط لعدة ثواني. يجب تكرار عملية الضغط هذه على نسيج الثدي طيلة مدة الضخ.

### عملية الضخ القوي

بعد تدليك الصدر يتم الضخ على كلا الجهتين لمدة خمسة دقائق. بعد إستراحة قصيرة يتم التدليك ثم الضخ من جديد. يجب تكرار هذه العملية ثلاث مرات. يتم تقوية إنتاج الحليب عن طريق إدخال عملية الضخ القوي إلى مجرى الحياة اليومية لعدة أيام.

كل قطرة من حليب  
الأم تساعد طفلك!

NEO  
MILK

حلول للمشاكل  
أثناء الضخ



www.neo-milk.de

# احتدام الحليب

قد يحدث احتدام الحليب في حالة ضغط نفسي أو لدى ارتداء ملابس ضيقة أو في حال عدم تفريغ الثديين بما يكفي. هذا قد يسبب تكون بعض المناطق القاسية في الصدر بالإضافة إلى التورمات، الإحمرار أو الآلام.

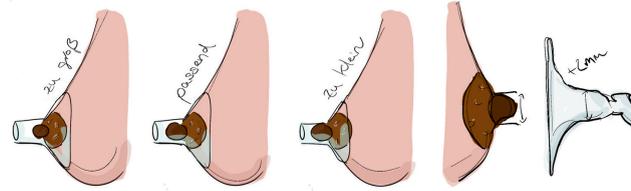
## ما الذي يمكن فعله للمساعدة؟

- التفريغ المتكرر للثديين
- تدليك ناعم أثناء عملية التفريغ
- احرصي على ارتداء ملابس واسعة و مريحة
- الإسترخاء و الهدوء مهمان جداً في وضعك الحالي
- إنه لمن المريح أن تقومي بتبريد الثديين بعد عملية تفريغهما
- يمكنك تناول بعض الأدوية المهدئة للآم بعد إستشارة طبيبك في إذا ما كانت تناسب وضعك الحالي



# آلام أو جروحات عند حلمات الثدي

- تأكدي من استعمالك الحجم المناسب للمخروط



- تأكدي من الموقع الوسطي لحلمات الثدي داخل المخروط
- تأكدي من عدم الشعور بالألم أثناء عملية السحب الخاصة بالمضخة
- يفضل القيام بعملية الضخ لمرات أكثر مع استراحات أقل طويلاً من القيام بذلك لمدة طويلة مع استراحات طويلة
- احرصي على إبقاء الحلمات نظيفة باستخدام الماء و محلول ملح الطعام، قومي بتبديل ملابسك الداخلية كما أغطية الحلمات بشكل دوري
- يمكنك استخدام القليل من حليب الأم لمعالجة الجروح عند منطقة حلمات الثدي بوضع القليل منه و تركه يجف

شكراً لك لتوفيرك حليب الأم لطفلك. أنه لعمل عظيم كما أن كل قطرة ثمينة. لربما كنت تواجهين بعض التحديات أو المشاكل أثناء عملية الضخ. يهدف هذا المنشور إلى مساعدتك في حل مشاكل الضخ. في حال لم تكفي هذه النصائح في حل مشاكلك، قومي بالتحدث إلى إستشارة التهدة الموجودة في محطة المستشفى و هم بدورهم سيساعدونك مباشرة.

## دخول الحليب

في الأيام الأولى بعد الولادة يبدأ تورم غدة الثدي و الذي يسمى أيضاً بدخول الحليب. في هذه المرحلة ينتقل الحليب من كونه لياً إلى أن يصبح حليباً كاملاً. قد تشعرين بثقل الثديين أو كما لو كانا ممتلئين، كما أنهما قد يؤلمانك أو يزداد لونهما إحمراراً.

## ما الذي يمكن فعله للمساعدة؟

- التفريغ المتكرر للثديين
- تسخين الثديين قبل عملية الضخ، على سبيل المثال عن طريق استخدام قطعة قماش دافئة و نظيفة
- تدليك الثدي قبل الضخ
- تبريد الثديين بعد الضخ باستخدام قطعة قماش مبللة و باردة أو قطعة تبريد من الثلجة
- ملابس مريحة و واسعة

عادةً ما يرتبط التورم المبدئي لغدة الثدي بحالة من الإكتئاب تعاني منها الكثير من الأمهات خلال الأيام الأولى

في حالة كون حلمات الثدي ملتتهبة أو دامية يجب عليك مراجعة أخصائي تهدة أو قابلة على الفور

إنتباه: في حالة إرتفاع الحرارة أو دوام الآلام لمدة أكثر من 48 ساعة يجب عليك مراجعة طبيب/ة نسائية الخاص بك