



التخزين

- يتم توفير عبوات معقمة (للحليب) في المستشفى
- يجب إغلاق غطاء العبوة بإحكام و يجب عدم لمس الجانب الداخلي للعبوة
- يجب كتابة المعلومات المطلوبة على العبوة من الخارج كالتاريخ و زمن التعبئة
- تبريد الحليب بأسرع ما يمكن
- وضع العبوات في مكان ثابت في آخر البراد أو أعلى الفريزر
- تجميد الحليب مباشرة في حال عدم استخدامه خلال الأربعة الأيام القادمة
- ترك مجال فارغ في العبوة بمقدار 2 سنتيمتر حيث أن الحليب يتمدد إذا تم تجميده



بحرارة الغرفة 4-6 ساعات

في البراد تحت 4 درجات مئوية 4 أيام

في براد التجميد (الفريزر) في الحالة المثالية: 3 أشهر. أقصى مدة حفظ ممكنة: 12 شهر

*انتباه: يجب تبريد الحليب مباشرة بعد الانتهاء من فرزه، حيث أنك قد تحتاجين إلى تلك الساعات الأربعة لإنهاء عملية الفرز.

تجميع حليب الأم

هذا يعني القيام بتجميع الحليب الناتج عن عدة عمليات ضخ للحليب. قد يكون هذا مفيداً عند تحصيل كميات قليلة من الحليب في كل مرة

أثناء تواجدك في البيت يمكن الاحتفاظ بحليب الأم مؤقتاً بهدف التجميع في البراد لمدة أقصاها 24 ساعة

يجب على حليب الأم الدافئ الذي تم استخراجها للتو أن يتم تبريده أولاً قبل إضافته للحليب المبرد أصلاً

لا يجوز إضافة أي حليب طازج إلى الحليب الذي تم تجميده مسبقاً

النقل

- خلال نقل الحليب يجب الإنتباه على عدم قطع سلسلة التبريد للحليب، أي أنه يجب الإنتباه على بقاءه بارداً طوال فترة النقل.
- يجب أن يتم نقل الحليب إلى المستشفى بوقت قريب و دون تأخير من خلال استعمال صندوق حافظ قد تم وضع عناصر تبريد متجمدة داخله.
- يمكن ملء المجالات الفارغة بمناشف نظيفة. يجب على الصندوق الحافظ أن يكون عازلاً و سهل التنظيف، كما يجب تعقيمه بعد كل عملية نقل.

حلول للمشاكل أثناء الضخ:

دخول الحليب

في الأيام الأولى بعد الولادة يبدأ تورم غدة الثدي و الذي يسمى أيضاً بدخول الحليب. في هذه المرحلة ينتقل الحليب من كونه لباً 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؟

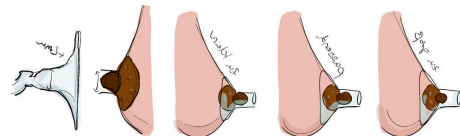
- التفريغ المتكرر للثديين
- تسخين الثديين قبل عملية الضخ، على سبيل المثال عن طريق إسخدام قطعة قماش دافئة و نظيفة
- تدليك الثدي قبل الضخ
- تبريد الثديين بعد الضخ بإستخدام قطعة قماش مبللة و باردة أو قطعة تبريد من التلاجة
- ملابس مريحة و واسعة



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

آلام أو جروح عند حملات الثدي

- تأكدي من استعمالك الحجم المناسب للمخروط



- تأكدي من الموقع الوسطي لحملات 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 الحملات نظيفة باستخدام الماء و محلول ملح الطعام، قومي بتبديل ملابسك الداخلية كما أعطية الحملات بشكل دوري
- يمكنك استخدام القليل من حليب الأم لمعالجة الجروح عند منطقة حملات الثدي بوضع القليل منه و تركه يجف



في حالة كون حملات الثدي ملتتهبة أو دامية يجب عليك مراجعة أخصائي تهدئة أو قابلة على الفور

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 إرتداء 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 للآلم بعد إستشارة طبيبك في إذا ما كانت تناسب وضعك الحالي



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

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.

ما الذي يمكن فعله للمساعدة؟

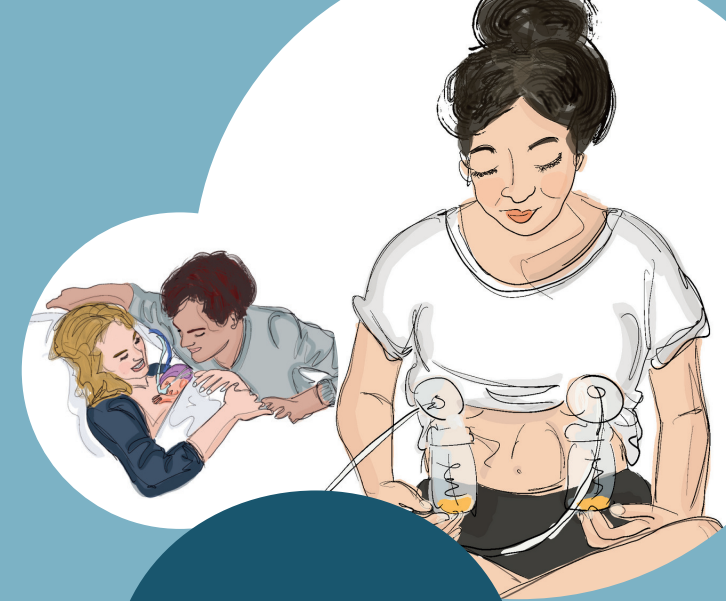
- القيام بعملية الضخ بجانب طفلك أو أثناء رؤية صورة له يساهم في إفراز الأوكسيتوتين و الذي بدوره يساعد في تكوين الحليب
- زيادة مرات الضخ إلى عشرة مرات خلال أربعة و عشرين ساعة
- التفريغ اليدوي للصدر بعد عملية الضخ
- ضغط أو تدليك الصدر أثناء عملية الضخ
- إستخلاص الحليب لطفلك عن طريق الضخ القوي

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.



إستخلاص حليب الأم



العزيزات، أيتها الأمهات

شكراً لك لرغبتك في توفير حليب الأم لطفلك. أنت تقومين بعمل عظيم، حيث أن كل قطرة ثمينة

دليل لتفريغ الصدر يدويًا:

الاستعداد

ومي بغسل يديك بشكل متقن و عقميهما بعد ذلك. اجلسي باستقامة و لكن بحيث تكونين مرتاحة و جهزي لنفسك مشروباً على مقربة منك.

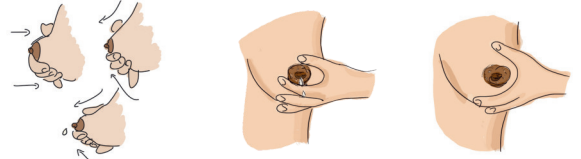
القيام بالعملية

يتم وضع الأصابع على مسافة 2-3 سنتيمتر من حلمة الثدي على شكل حرف بحيث أن يجري خط وهمي بين الإبهام و بقية رؤوس الأصابع مروراً بحلمة الثدي.

الآن تقومين برفع الثدي بشكل بسيط و تضغطين على نسيج الثدي برفق باتجاه القفص الصدري. أثناء ذلك تقومين بفرش أصابعك قليلاً. يجب الإنتباه أن لا تنزلق الأصابع عن النسيج و إنما عليها البقاء في نفس المكان و الإحاطة بالنسيج و أخذه خلال الحركة. بعد ذلك تحركين الإبهام و السبابة مع الضغط قليلاً باتجاه حلمة الثدي إلى الأمام. يجب هنا أيضاً الإنتباه على أن لا تنزلق الأصابع و أنما أن تأخذ النسيج معها وهي محيطة به. سوف تشعرين بكرة من النسيج بحجم

كرة تنس الطاولة و التي تكون غدة إفراز الحليب في الثدي. يتوجب عصر هذا النسيج

إنتباه: تفريغ الثدي يجب أن لا يكون مؤلم



يمكن الآن سحب قطرات الحليب المستخرجة بإستخدام إبرة صغيرة معقمة. قد يكون من المفيد في البداية الاستعانة بالشريك أو بعضو من طاقم الرعاية. قومي بإرخاء قبضتك حتى يتسنى للحليب أن يخرج بالكامل. حتى يتم إخلاء كل مجالات الثدي من الحليب يمكنك تدوير يديك بنفس هذه الطريقة على مدار المجال ما قبل هالة الثدي

عند انتهائك من إفراغ الثديين بشكل كامل (قد تستغرق العملية من 5 إلى 10 دقائق لكل ثدي)، تغلق الإبرة بغطاء مناسب. إنه لمن الطبيعي أن تحسلي فقط على القليل من القطرات من اللبأ في البداية. هذه القطرات تعد أيضاً بالغة الأهمية بالنسبة لطفلك

تجدين على تطبيق NeoMILK مقطع فيديو قصير يشرح لك كيفية القيام بتفريغ الثدي يدويًا.



عندما لا تكونين قادرة على التواجد بجانب طفلك أثناء عملية التفريغ اليدوي، يمكنك النظر إلى صورة أو مقطع فيديو لطفلك. هذا يساعد في إفراز الأوكسيتوسين و الذي يساعد بدوره في تشكّل الحليب.

إستخلاص حليب الأم:

إذا لم تكوني قادرة بعد على إرضاع طفلك، ولكنك ترغبين في إرضاعه:

ما العمل؟	الضخ على الجهتين	تفريغ الصدر يدويًا لاستخلاص اللبأ بالإضافة إلى الضخ على الجانبين.
إضافي و اختياري	تدليك الثدي قبل و/أو أثناء الضخ	تفريغ الصدر يدويًا بالإضافة إلى الضخ على الجانبين
كم مرة؟	البداة خلال أول 6 ساعات بعد الولادة كحد أقصى، بعد ذلك 8 إلى 10 مرات خلال أربعة وعشرين ساعة، بينهم مرة إلى مرتين خلال الليل	8 إلى 10 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.

اللبأ

اللبأ هو الحليب ، الذي قد يتشكل حتى أثناء فترة الحمل (بعد الأسبوع السادس عشر من الحمل) و الذي تستطيعين استخراجه في أول يومين من حياة مولودك

غالباً ما تكون عدة قطرات قليلة يستوجب استخراجها (1 إلى 20 مليلتر) ولكنها شديدة الأهمية. بعد اللبأ غنياً بالبروتين و المواد المغذية. كما أنه يحتوي في نفس الوقت على كريات الدم البيضاء، التي تحمي طفلك من العدوى. اللبأ مهم لحماية الأمعاء و بناء النظام المناعي

حليب الأم

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

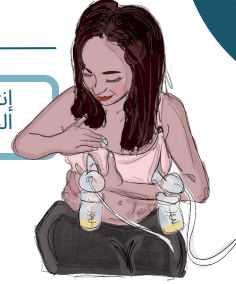
حليب الأم:

- يقدم الوقاية من الأمراض
- يقوّي النظام المناعي لدى الطفل
- يساهم في تطور الدماغ

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 تحسبن بأن ثدييك أصبحا أكثر صلابة و امتلاً الآن. قد تزيد حرارتهم 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 -أن 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 إيجابياً في تكون الحليب لديك.



الضخ الصحي و التنظيف لحليب الأم:

العناية بالنظافة الشخصية

- القيام بالاستحمام يومياً
- تنظيف الصدر باستعمال المياه دون الصابون، التنشيف بمنشفة منفصلة جديدة كل يوم
- تغيير وسادات الصدر بشكل منتظم و تغيير حمالة الصدر يومياً
- عدم استعمال أي منتجات تحتوي على مادة البرافين

نظافة اليدين قبل عملية الضخ

- يجب غسل اليدين بشكل متقن تحت ماء جارٍ باستخدام الصابون السائل لمدة 20 ثانية ثم يجب تجفيفهما باستخدام منشفة نظيفة جديدة يومياً أو منشفة ورقية.
- أثناء وجودك في المستشفى يستحسن إستعمال سائل التعقيم بشكل إضافي

تنظيف المضخة

يجب مسح مكان الأزرار للتحكم بالمضخة بعد كل عملية ضخ باستعمال سائل معقم مخصص لتعقيم الأسطح و الأدوات

التأكد من عدّة الضخ

- التأكد من نظافة عدّة الضخ قبل الاستعمال عن طريق فحصها بصرياً بحثاً عن أي أوساخ عالقة
- استبدال الأنابيب عند تشكل تجمعات من الحليب أو أي نوع آخر من الأوساخ داخل تلك الأنابيب



تنظيف عدّة الضخ: داخل المستشفى

- قومي باستعمال عدّة ضخ جديدة كل 24 ساعة و نظفيها بعد كل عملية ضخ
- فصل عدّة الضخ إلى أجزائها
- غسل كل الأجزاء تحت ماءٍ صالح للشرب
- تنظيف عدّة الضخ باستخدام الماء الساخن و سائل الجلي المخصص للأطباق باستخدام وعاء مخصص لذلك و فرشاة صغيرة
- غسل كل أجزاء عدّة الضخ بالماء الصافي
- ترك العدة على منشفة نظيفة جديدة يومياً أو على منشفة ورقية لتجف في الهواء الطلق
- تخزين عدّة الضخ النظيفة والجافة في مكان نظيف من الأوساخ

قومي باستعمال عدّة ضخ جديدة لكل عملية ضخ، إذا كانت عملية التنظيف أو التخزين إشكالية أو غير ممكنة.



تنظيف عدّة الضخ: في البيت على اليد كما في سياق المستشفى

يتم الغسل باستعمال جلاية الأطباق مع ضمان حرارة لا تقل عن 65 درجة مئوية. يتم وضع أجزاء المضخة الصغيرة ضمن سلّة مخصصة أو كيس غسيل نافذ. يتم استخراج الأجزاء بعد غسل اليدين و يتم وضع الأجزاء الرطبة على مناديل المطبخ أو على منشفة نظيفة للجفاف في الهواء الطلق.

تتعقيم حراري يومياً

- الغليان في وعاء على الموقد لمدة ثلاث دقائق
- التعقيم باستخدام البخار الحار، إما عن طريق معقم بخاري خاص أو باستخدام الميكرويف
- باستخدام جلاية الأطباق مع وضع برنامج تشغيل يضمن حرارة أنداها 65 درجة مئوية بالإضافة إلى برنامج تجفيف حراري أو برنامج تنظيف صحي خاص
- في حال وجود أجزاء رطبة بعد عملية التعقيم يجب وضعهم على منشفة نظيفة أو منشفة ورقية في الهواء الطلق
- تخزين عدّة الضخ النظيفة والجافة في مكان يحفظها من الأوساخ و الغبار