إرضاع مولودك الخديج المُبكّر طبيعيًا

والدا:

مولود:

بيانات الاتصال/ أرقام الهاتف:

Ontario

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

Provincial Council for Maternal and Child Health
building a brighter future

Growing a Baby-Friendly Ontario!

جدول المحتويات

إرضاع مولودك الخديج المُبكّر طبيعيًا 1

لماذا يعتبر حليب الثدي هامًا للأطفال الخُدّج؟ 1
لماذا تعتبر الرضاعة الطبيعية هامة للأمهات؟ 2
متى سيصبح مولودي قادرًا على الرضاعة من الثدي مباشرةً؟ 2
ما هو حليب اللبأ؟ 2
ما هو العلاج المناعي الفموي؟ 2

ملامسة جلد الأم والرضيع مباشرة ورعاية الكنغر 3

لماذا تُعدّ ملامسة جلد الأم والرضيع مباشرة أمرًا هامًا؟ 3
كيف تساعد ملامسة الجلد مباشرة في نمو دماغ الرضيع؟ 4

البدء 4

إدرار الحليب لمولودك 4
كيف أعصر الثدي باليدين؟ 4
كيف ينتج جسدي حليب الثدي؟ 5
ماذا أتوقّع خلال الأيام القليلة الأولى؟ 6

شفط حليب الثدي 7

الشفط المزدوج: شفط حليب الثديين في الوقت ذاته 7
كيفية تكوين كمية جيّدة من الحليب 7
الاستعداد لشفط الحليب 7
نصائح لنجاح عملية شفط حليب الثدي 7
ما هو جدول يومية شفط حليب الثدي؟ 8
كيف أعتني بأدوات شفط حليب الثدي خلال فترة تواجد الرضيع في المستشفى؟ 8
إرشادات تخزين حليب الثدي خلال فترة تواجد الرضيع في المستشفى 8
كيف أنقل حليب الثدي بأمان إلى وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة؟ 8

إرضاع مولودك في المستشفى 9

إرضاع المولود حليب الثدي المعصور 9
المصّ غير التغذوي 9
ما هو حليب المتبرّعات؟ 9
الانتقال إلى الرضاعة الطبيعية 10
مخاطر تقديم زجاجات الحليب مبكرًا 10

عندما ينتقل مولودك إلى مستشفى آخر 11

نصائح لمناقشة الرعاية الخاصة بمولودك إذا تم تحويله إلى مستشفى آخر 11

عندما يؤخذ مولودك إلى البيت 11

كيف أعتني بأدوات شفط حليب الثدي عندما يصبح مولودي في البيت؟ 11
إرشادات تخزين حليب الثدي عندما يصبح المولود في البيت 11
إذا تطلّب مولودك الحليب الاصطناعي 12
دعم الرضاعة الطبيعية في مجتمعك المحلّي 13

جدول يومية شفط حليب الثدي؟ 14

سجل الرضعات 17

إرضاع مولودك الخديج المُبكّر طبيعيًا

مبارك على وضعك للمولود! هذا الكتيّب مُصمّم لمساعدتك على تزويد مولودك الخديج المُبكّر، أي الذي وُلد قبل الأسبوع الـ 34 من الحمل، بحليب الثدي. سيساعدك الحصول على المعلومات الدقيقة على معرفة ما المتوقّع وتسهيل التأقلم. يتطلّب الخُدّج رعاية متخصّصة في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU) أو حضّانة للرعاية الخاصة. في هذا الكتيّب، يُشير مصطلح (NICU) إلى وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة أو حضّانة الرعاية الخاصة. نستخدم في هذا الكتيّب مصطلح مقدّم الرعاية الصحية، في إشارة إلى طبيبك، أو ممرضتك، أو من يتابع حالتك كمستشارة إرضاع مرخّصة من المجلس الدولي، أو أخصائي تغذية، أو معالج طبيعي، أو أخصائي علاج التخاطب والنطق، أو معالج مهني، أو أي مهني آخر.

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

لماذا يعتبر حليب الثدي هامًا للأطفال الخُدّج؟

يُعدّ حليب الثدي الغذاء المثالي لجميع الرضّع والغذاء شديد الأهمية للخدّج. يناسب حليب كل أم رضيعها بشكل خاص.

- حليب اللبأ وحليب ثدييك لا مثيل لهما لمولودك، فحليب ثدييك يتكيّف لتلبية احتياجات مولودك، ويتغيّر بمرور الوقت.
- يعتبر حليب الثدي في حالة الخديج هامًا جدًا، وذلك من أجل:
  - النمو والتطوّر، وهو ملائم لاحتياجات الأطفال الخُدّج على وجه الخصوص.
  - توفير البروتين من أجل نمو الدماغ.
  - توفير الأجسام المضادة لحماية الأطفال الخُدّج من العدوى.
- يصبح المواليد الذين لا يرضعون طبيعيًا أكثر عرضة لـ:
  - التهابات الأذن.
  - مشاكل الرئة والتنفّس.
  - الإسهال.
  - السّكري.
  - زيادة الوزن والسِمنة.
  - بعض سرطانات الأطفال.
  - متلازمة موت الرضع الفجائي.

قد يحتاج المولود الخديج المُبكّر إلى تغذية إضافية لدعم احتياجات النمو الخاص به، وقد يشمل ذلك إضافة الحليب البشري الداعم و/أو العناصر الغذائية و/أو الدسم إلى حليب الثدي المعصور.

رغم أن الأطفال الخُدّج قد لا يستطيعون أن يرضعوا طبيعيًا في البداية، إلا أن ملامسة جلد الأم والرضيع مباشرة وحليب الثدي شديدا الأهمية لهم. تستطيع الأمهات عصر حليبهنّ أو شفطه لإرضاع أطفالهن، إلى أن يتمكّن الأطفال الخُدّج من الرضاعة مباشرة من الثدي.

يساعد حمل مولودك ملامسًا جلدك مباشرة وحليب ثدييك والرضاعة الطبيعية في نمو دماغ الرضيع.

لماذا تعتبر الرضاعة الطبيعية هامة للأمهات؟

- إنها تمنح الأم دورًا هامًا وتبني ثقتها بنفسها في رعاية رضيعها.
- تساعد الهورمونات التي تُفرز حليب الثدي الأمهات في التأقلم خلال تلك الفترة المرهقة.
- تعزّز الرابطة بين الأم والرضيع.
- تبقي الأمهات بصحة أفضل وتقلّل من مخاطر الإصابة بالسّكري، النوع الثاني، وبعض أنواع السرطانات.
- مريحة ومتاحة بسهولة.

متى سيصبح مولودي قادرًا على الرضاعة من الثدي مباشرةً؟

قد يُطعم الرضع المولدون قبل 34 أسبوعًا من خلال أنبوب يوضع عبر الأنف أو الفم يصل إلى المعدة مباشرة. يمكن إرضاع مولودك حليب الثدي من خلال هذا الأنبوب. ولكن قد لا يكون بعض الأطفال قادرين على تناول الحليب فور ولادتهم، فيغذّون من خلال الحقن الوريدية.

فالأطفال الخُدّج لا يزالون يتعلّمون كيفية التنسيق ما بين المصّ والبلع والتنفّس. عندما يُبدي مولودك سلوكيات الرضاعة، كالبحث عن الحلمة والمصّ، سيساعدك مقدّم الرعاية الخاص بك ومولودك في تعلّم الرضاعة الطبيعية.

ما هو حليب اللبأ؟

يُقصد باللبأ الحليب الذي يفرزه ثدياك خلال فترة الحمل وخلال الأيام القليلة الأولى بعد ميلاد مولودك، وهو أصفر اللون وكثيف ومركّز للغاية. تعصر بعض الأمهات قطرات قليلة من حليب اللبأ، بينما البعض الآخر يعصرن أكثر في كل مرة. هذا طبيعي وهو كل ما يحتاجه مولودك. يمنح حليب اللبأ التغذية الكاملة لمولودك ويساعد على حمايته من العدوى، وعادة ما يُسمّى "الذهب السائل" لأنه قيّم جدًا لمولودك. لكل قطرة أهمية!

ما هو العلاج المناعي الفموي؟

يُمكن أن يُعطى حليب اللبأ الطازج لمولودك بقطرات صغيرة داخل وَجْنته، حيث يُمتصّ الحليب من خلال بطانة الوجنة، ويُعتقد أنه يوفّر المناعة الطبيعية ضدّ العديد من أنواع العدوى وذلك بالقضاء على البكتيريا والفايروسات في الحُنجرة والرئتين والجهاز الهضمي. وبينما لا تزال الأبحاث مستمرة، يُعتقد أن تلك الوقاية الإضافية هامّة على وجه الخصوص للطفل الخديج. قد لا يُستخدم العلاج المناعي الفموي في جميع المستشفيات، لذا توجّهي بالسؤال إلى مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة ما إذا كان يُمكن عمل ذلك لمولودك.

ساعدي مولودك على أن تكون بدايته موفّقة من خلال:

- تعلّم كيفية عصر حليب اللبأ باليدين مبكّرًا.
- عصر حليب الثدي وشفطه كل حين.
- حمل مولودك ملامسًا جلدك مباشرة قدر المستطاع.
- تقديم ثدييك لمولودك حالما تستقرّ حالته.

ملامسة جلد الأم والرضيع مباشرة ورعاية الكنغر

من أفضل الأشياء التي يمكنك فعلها لمولودك حمله ملامسًا جلدك مباشرة. فعندما يُحمل هكذا، يستطيع سماع دقّات قلبك والشعور بنَفَسِك وشمّ جلدك والشعور به، وهي أشياء يألفها مولودك وتهدّئه. احملي مولودك وعانقيه كثيرًا ولأطول فترة ممكنة. خطّطي لحمل مولودك ملامسًا جلدك مباشرة في أقرب وقت ممكن بعد الميلاد لفترات متواصلة ومطوّلة. تُسمّى تلك الطريقة أيضًا برعاية الكنغر.

عانقي مولودك واحمليه ليلاً ونهارًا ولأطول فترة ممكنة.
كوني مناصرة لمولودك! إذا لم يعرض طاقم المستشفى حملك للرضيع ملامسة جلده مباشرة، اطلبي منهم المساعدة في ذلك.

لماذا تُعدّ ملامسة جلد الأم والرضيع مباشرة أمرًا هامًا؟

- تؤدي إلى استقرار نبضات قلب المولود وعملية تنفّسه ومعدّل السكر في الدم.
- تساعد في نمو دماغ مولودك وتطوّره.
- تحافظ على دفء مولودك من خلال حرارة جسدك.
- تساعد مولودك على:
  - الإحساس بالأمن والأمان.
  - السكينة وتقليل البكاء.
  - النوم بشكل أفضل وتوفير طاقته من أجل النمو.
- تساعد في تحسين تهدئة مولودك خلال الإجراءات التي يخضع لها.
- تساعد في إدرار حليبك وتزيد 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 رأسيًا على صدرك ويُغطّى بقميصك أو بغطاء. سيهدأ مولودك عندما تمسكينه بإحكام ملامسًا لجلدك. ستمنحكما ملامسة جلديكما مباشرة أفضل بداية ممكنة للرضاعة الطبيعية. يمكن لشريكك كذلك أن يحمل مولودك ملامسًا جلده مباشرة لتهدئته وإعطائه الرضعات.

كيف تساعد ملامسة الجلد مباشرة في نمو دماغ الرضيع؟

لا تزال الخلايا العصبية للأطفال الخُدّج في طور النمو. ينمو دماغ مولودك خلال آخر 14 أسبوعًا من فترة الحمل بنسبة 400%. عندما تحملين الرضيع ملامسًا جلدك مباشرة، فأنت بذلك تضعينه في مكان يختبر من خلاله العالم عبر اللمس والشمّ والسمع والتذوّق والحركة. ولا شك أن اختبار تلك الأمور معك غاية في الأهمية من أجل نمو دماغه.

خلال حمل المولود ملامسًا لجلدك مباشرة:

- يشمّ حليبك.
- يتذوّق حليبك.
- يلمس جلدك.
- يتحرّك معك.
- يبقى دافئًا من خلال جسدك.

اقرئي 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

إدرار الحليب لمولودك

إذا لم يكن مولودك قادرًا بعد على الرضاعة من الثدي، يمكنك تثبيت كمية الحليب لديك من خلال عصر الثديين بيديك وشفطهما، حيث تُخرج هاتان الطريقتان الحليب من ثديك كي تستطيعي إرضاع مولودك. إن إخراج الحليب من الثديين بعدد مرات رضعات مولودك أمر هام، على الأقل 8 مرات خلال 24 ساعة، منها مرة واحدة على الأقل خلال الليل.

سيساعدك الطاقم العامل بوحدة العناية المركزة لحديثي الولادة في تعلّم عصر حليب الثدي وتخزينه، وكيفية استعمال شفّاطة الثدي، وكيفية إرضاع مولودك عندما يُصبح قادرًا على ذلك.

نصائح لإدرار حليب الثدي بنجاح:

- ابدئي مبكرًا بعصر الحليب وشفطه وأكثري من تكرار ذلك خلال 6 ساعات من الولادة، **ويُفضّل خلال الساعة الأولى**.
- اعصري الحليب بيديك واشفطيه 8 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة.
- اشفطي الحليب بواسطة مضخة الثدي الكهربائية المزدوجة الخاصة بالمستشفيات.

كيف أعصر الثدي باليدين؟

لعصر حليب اللبأ باليدين لمولودك:

- اغسلي يديك جيدًا.
- جدِي مكانًا تشعرين فيه بالراحة والاسترخاء.
- ضعي الكمادات الدافئة على ثدييك قبل عصرهما، إن أمكن.
- دلّكي ثدييك برفق من الخارج باتجاه الحلمة، في حركة دائرية بيدك بينما هي مبسوطة أو مضمومة.
- امسكي ثديك بيد واحدة، لا تقتربي كثيرًا من الحلمة. يجب أن يكون إبهامك وأصابعك مقابلين لبعضهما البعض ويبعدان عن الحلمة مسافة 2½-4 سم تقريبًا (1-1½ إنش). ارفعي ثديك قليلاً، واضغطي إلى الداخل برفق على الثدي باتّجاه الصدر.

- اعصري قليلاً بإبهامك وأصابعك معًا بينما تُبقين إبهامك وأصابعك ضاغطين على ثديك باتّجاه الصدر.
- أرخي أصابعك لبضع ثوانٍ ثمّ كرّري الحركة ذاتها.
- حرّكي يدك حول الثدي، مع تدليك كل منطقة حتى تعصري الحليب من كامل الثدي. استمرّي في ذلك حتى يخفّ تدفّق الحليب. انتقلي إلى الثدي الآخر وكرّري العملية. واصلي التناوب بين الثديين، مع إعادة التدليك والعصر حتى يتوقّف تدفّق الحليب.
- ستحصلين 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 ويمكنك استخدامه لإعطاء مولودك حليب اللبأ.
- يتطلّب عصر الثدي باليد مرانًا حتى تتعلّميه، ثم يُصبح أكثر سهولة.

يجب أن يكون عصر الحليب مريحًا لا مؤلمًا.

طريقة العصر باليدين

الخطوات الرئيسية: اضغطي - اعصري - أرخي

اضغطي - اعصري - أرخي
(للخلف باتّجاه الصدر)

اعصري

أرخي

شاهدي فيديو حول عصر حليب الثدي.

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

كيف ينتج جسدي حليب الثدي؟

يتهيّأ جسدك كذلك خلال فترة الحمل لإرضاع مولودك طبيعيًا، حيث يرتبط هورمونان هامّان بالرضاعة الطبيعية وهما برولاكتين وأوكسيتوسين.

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

- إرضاع مولودك مرارًا وتكرارًا.
- تحفيز ثدييك على الأقل 8 مرات خلال 24 ساعة بعصرهما بيديك وشفطهما.

أما الأوكستوسين فيُفرز عند الرضاعة وعصر الحليب وشفطه،
وسبب أهميته هو إخراجه للحليب من ثدييك، ويُسمى ذلك نزول الحليب. قد تشعرين خلال نزول الحليب بما يلي:

- نخز في ثدييك.
- تسرّب الحليب من أحد الثديين أو كليهما.
- تقلّصات وانقباضات في الرحم.
- لا شيء. ولكن لا يعني غياب أي من هذه العلامات عدم نزول الحليب.

ستُدرّين المزيد من الحليب وفي وقت أسرع مع كثرة تكرار العصر والشفط الفعالين.

ماذا أتوقّع خلال الأيام القليلة الأولى؟

اليوم الأول:

- ابدئي عصر حليب الثدي بيديك واشفطيه مستخدمةً مضخة الحليب خلال 6 ساعات من ميلاد الطفل، أو خلال الساعة الأولى إن أمكن.
- استخدمي مضخة الثدي الكهربائية المزدوجة الخاصة بالمستشفيات. اعصري الحليب بيديك أولاً ثم اشفطيه.
- اعصري الحليب بيديك واشفطيه 8 مرات أو أكثر أو بقدر ما تستطيعين. يمكنك كذلك فعل ذلك كل ساعة عندما تستيقظين.
- لا تقلقي بشأن كمية حليب اللبأ التي تعصرينها. يساعد تحفيز الثدي وسحب الحليب المبكّران والمتكرّران على زيادة كمية الحليب في ثدييك.

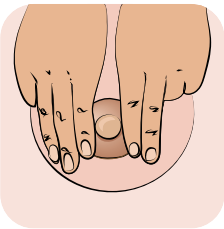
اليوم الثاني:

- في عصر الحليب بيديك وشفطه 8 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة. افعلي ذلك على الأقلمرّة واحدة خلال الليل.

اليوم الثالث:

- اعصري الحليب بيديك واشفطيه 8 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة.
- استمرّي في شفط الحليب لمرة واحدة على الأقل خلال الليل لأن إفراز هورمون البرولاكتين الذي يساعد في إنتاج الحليب يكثُر ليلاً.
- أوقفي الشفط مرة واحدة فقط لمدة 4 ساعات خلال الليل.
- قد يمتلئ ثدياك إذ يزيد كم الحليب فيهما، هذا أمر طبيعي.
- يُعدّ الإكثار من سحب الحليب أمرًا هامًا وذلك لمنع الاحتقان.
- إذا امتلأ ثدياك أكثر مما ينبغي وأصبحا غير مريحين، يُسمّى ذلك بالاحتقان. يُساعدك في تلك الحالة وضع الكمّادات الباردة على ثدييك والإكثار من سحب الحليب خارجًا. كما تجد العديد من الأمهات الضغطَ العكسي المليّن مفيدًا، وهي طريقة لتليين الهالة المحيطة بالحلمة، وتساعد في خروج الحليب.

الضغطَ العكسي المليّن



1. ضعي أصابعك على جانبي حلمتك.
2. اضغطي باتّجاه الأضلع. استمرّي بالضغط لمدة دقيقة.
3. أديري أصابعك حول الحلمة ثم كرّري الأمر.
4. إذا كان هناك جزء من الهالة لا يزال قاسيًا، كرّري الأمر في تلك المنطقة.
5. قد لا يكون الضغطَ العكسي المليّن مريحًا، ولكنه ليس مؤلمًا.
6. تذكّري أنك تدفعين السائل بعيدًا عن الهالة.

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

بحلول اليوم السابع:

- توقّعي زيادة كبيرة في كم حليب ثدييك بحلول اليوم السابع. إذا لم تلاحظي حدوث زيادة، تحدّثي مع مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك.

اليوم الرابع عشر:

- يجب أن يتزايد كمّ حليب ثدييك سريعًا على مدار أول 14-10 يومًا. تحدّثي بانتظام مع مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك حول عصر الحليب باليدين وشفطه وكمية الحليب في ثدييك. قد يشير عليك مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك بزيادة عدة مرات الشفط.
- يساعد الجمع بين عصر الحليب وشفطه معظم الأمهات.
- استمّري في عصر الحليب بيديك وشفطه 8 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة، ومرة واحدة على الأقل خلال الليل. لا بأس عادةً في أن تكون هناك فترة استراحة لمدة 4 ساعات ما بين جلسات عصر الثدي. تحبّذ الكثير من الأمهات وقف العصر لفترة 4 ساعات خلال الليل.

شفط حليب الثدي

إن استخدام مضخة حليب الثدي طريقة فعّالة لجمع حليب الثدي وتحفيز زيادة كمية الحليب لديك.

من الأفضل شفط حليب الثديين في الوقت ذاته، ويُسمى ذلك بالشفط المزدوج. والشفط المزدوج 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.

إذا واجهت صعوبة في عملية شفط الثدي، تحدّثي إلى مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك، أو اتّصلي بشركة تأجير المضخات أو استشيري الموقع الإلكتروني للشركة المُصنِّعة.

الشفط المزدوج: شفط حليب الثديين في الوقت ذاته

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

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

www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

كيفية تكوين كمية جيّدة من الحليب

- اشفطي حليب ثدييك واعصريه بيديك على الأقل 8 مرات خلال 24 ساعة.
- دلّكي ثديك قبل وأثناء شفط الحليب.
- اشفطي حليب الثدي مرّة واحدة على الأقل خلال الليل عندما يكون إفراز البرولاكتين في أعلى معدّلاته.
- نامي 4 ساعات بحدٍ أقصى ليلاً بين الشفط والآخر.
- اعصري ثدييك بيدك بعد شفط الحليب.

اشفطي الحليب مبكّرًا. اشفطي الحليب باستمرار. اشفطي الحليب بفاعلية.

الاستعداد لشفط الحليب

- اغسلي يديك بالماء والصابون أو بمطهّر من الجراثيم خالي من المياه قبل شفط الحليب أو نقله.
- اشفطي الحليب في مكان مريح.

نصائح لنجاح عملية شفط حليب الثدي

- اشفطي حليب الثدي خلال وقبل وبعد تواصلك مع مولودك بملامسة جلده لجلدك مباشرة.
- احملي مولودك أو المسيه قدر الإمكان.

- احتفظي بالصور والتذكارات الأخرى لمولودك بجانب مضخة حليب الثدي، أو اشفطي الحليب في غرفة مولودك.
- استخدمي الكمّادات الدافئة والتدليك بلطف وعصر الثدي باليدين لتحفيز منعكس نزول الحليب قبل بدء شفط الحليب.
- ينبغي أن يكون شفط الحليب مريحًا. إذا أُصبت بتقرّح الحلمات، تحدّثي إلى مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك حول الحجم الصحيح لحافة مضخة الثدي ومكان الشفط.
- يمكن منع تدنّي كمية الحليب بالإكثار من شفطه مبكّرًا. إذا استمرّت تلك المشكلة، اطلبي المساعدة من مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك.
- أكثري من الاستراحة.
- فكّري في ارتداء حمالة صدر مخصّصة لشفط الحليب كي لا تنشغل يداك، حتى تستطيعين تدليك ثدييك في أثناء شفط الحليب؛ تحدّثي مع مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك حول كيفية صنع واحدة.

ما هو جدول يومية شفط حليب الثدي؟

هو سجلّ لكمية الحليب التي تشفطينها أو تعصرينها في كل مرة. سجّلي الوقت وكمية حليب الثدي التي شفطتها أو عصرتها، وضعي علامة عندما تحملين مولودك ملامسة جلده مباشرة. استخدمي جدول يومية شفط حليب الثدي وسجل الرضعات الوارد في الصفحات 17-14. يساعد تسجيلك لجلسات شفط الحليب وعصره في تذكّر عدد المرات التي شفطت فيها الحليب وعصرته في كل يوم كما يساعدك في مراقبة كمية حليب الثدي التي ينتجها جسمك.

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

اسألي مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك عن كيفية الاعتناء بمضخة حليب الثدي وتنظيفها وتخزينها

إرشادات تخزين حليب الثدي خلال فترة تواجد الرضيع في المستشفى

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

- استخدمي أوعية التخزين المعقّمة التي يوصي بها المستشفى.
- عنوني الأوعية بوضوح وفقًا لتعليمات المستشفى. تأكّدي من وضع اسم مولودك وتاريخ ووقت إخراج الحليب.
- حليب الثدي الطازج هو أفضل ما تقدّمينه لمولودك. ضعي حليب الثدي في المبرّدة بعد شفطه مباشرة. جمّدي حليب الثدي الطازج الذي لن يُستعمل خلال فترة 48-24 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؟

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

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

الحليب الطازج هو أفضل ما تقدّمينه لمولودك!

إرضاع مولودك في المستشفى

إرضاع المولود حليب الثدي المعصور

يمكن إعطاء حليب الثدي المعصور لمولودك بواسطة عدة طرق. ينبغي أن تكون الطريقة المستخدمة مناسبة لاحتياجاتك واحتياجات مولودك. وتُستخدم 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 مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك، ومن ثم تقرّرين ما هو المناسب والآمن 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 الرضيع.
- مساعدات الإرضاع: أنبوب إطعام يصل بين وعاء وحلمتك. عندما يرضع مولودك، يتلقّى الحليب من ثديك ومن خلال أنبوب الإطعام في الوقت ذاته.
- أنبوب إطعام الإصبع: أنبوب إطعام موصول بوعاء، ويوضع محاذٍ للجانب اللين من إصبعك. سيُطعم مولودك من خلال مصّ إصبعك وأنبوب الإطعام في الوقت ذاته.
- فنجان: فنجان صغير يُقرّب من شفتيّ مولودك حتى يرشف منه. يحدّد مولودك معدّل رشفه بنفسه. لا تصبّي الحليب في فم مولودك.
- محقن أو قطّارة أو ملعقة: تُستخدم أحيانًا للكميات الصغيرة.
- حاجز الحلمة: أداة مُصمّمة خصّيصًا لتناسب وضعها فوق الحلمة. قد تساعد مولودك في التقام الحلمة والمص والتمكّن من الثدي. سيخرج حليبك من الفتحات الموجودة في طرف حاجز الحلمة.

تحدّثي مع مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك للتعرّف أكثر على الطرق المختلفة لإطعام مولودك. من الأهمية بمكان أن تطّلعي على كيفية استخدام أي من تلك الطرق للتأكد من أنك تُطعمين مولودك بشكل آمن ومريح.

المصّ غير التغذوي

يقوم معظم الرضّع بالمصّ غير التغذوي لتلبية رغبتهم الملحّة في المصّ. وهو يساعد على الهضم، تنسيق المصّ والتنفّس، كما يمكنه المساعدة في تهدئة مولودك. يستطيع مولودك فعل ذلك من خلال مصّ ثديك بعد عصر الحليب، أو يمكنك التحدّث إلى مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك حول الطرق الأخرى كمصّ إصبعك أو استخدام المصاصة المهدئة. من المهم أن تحصلي على المعلومات اللازمة حتى تتّخذي قرارًا مدروسًا.

للمص غير التغذوي أهمية أخرى أيضًا هي تهدئة الرضيع، خاصة عندما لا يتمكّن الوالدان من التواجد لتهدئة رضيعهما.

ما هو حليب المتبرّعات؟

تستعمل بعض المستشفيات الحليب المتوفّر في بنك الحليب والذي يوفّر حليب ثدي مبستر تتبرّع به نساء خضعن لفحص دقيق. في تلك المستشفيات، يقدّم حليب المتبرعات للرضّع الذي يستوفون شروط المستشفى. وتستخدم وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة دائمًا حليب الأم قبل اللجوء لاستعمال حليب المتبرعات. يمتاز الحليب المتوفّر في بنك الحليب بالأمان التام. فهو يخضع لعملية فحص واختبار وبسترة دقيقة.

يشرح الموقع الإلكتروني لبنك الحليب البشري روجرز هيكسون أونتاريو (www.milkbankontario.ca) أن حليب المتبرعات المبستر يمكنه وقاية المواليد الخُدّج أو المواليد شديدي انخفاض الوزن عند الولادة ضد أمراض تهدّد حياتهم كالالتهاب المعوي القولوني الناخر (NEC). كما يقي حليب المتبرعات من أمراض العدوى والمضاعفات الخطيرة. يحتوي حليب المتبرعات على كل ما يحتاجه الرضّع لينموا جيدًا ويكونوا أصحّاء. توجد الكثير من تلك العناصر في حليب الثدي فقط، وتنعدم في الحليب الاصطناعي.

الانتقال إلى الرضاعة الطبيعية

يمرّ الأطفال الخُدّج بمراحل خاصة في تعلّمهم أن يرضعوا طبيعيًا، فهي كتعلّم مهارة جديدة. يتحسّن الأطفال الخُدّج شيئًا فشيئًا في الرضاعة بينما ينتقلون بالكامل إلى الرضاعة من الثدي. اطلبي المساعدة من مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك عندما تتعلّمين ومولودك الرضاعة الطبيعية. هذا هو التقدّم الذي قد تلمسينه.

ملامسة جلد الأم والرضيع مباشرة ورعاية الكنغر.

↓

راقبي إشارات الجوع لدى مولودك كالبحث عن الحلمة ووضع يده في فمه.

↓

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

↓

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

↓

الرضيع قادر على التقام الثدي ويبدأ في المصّ والبلع.

↓

الرضيع قادر على التقام الثدي ويرضع لفترة أطول.

↓

قد تزيد عدد مرات رضاعة مولودك يومًا تلو الآخر حتى يصبح مستعدًا لأن يرضع طبيعيًا في كل وجبة.

↓

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

نصيحة: خلال الأيام الأولى لتعلّم الرضاعة الطبيعية، قد يكون تدفّق الحليب مربكًا لمولودك، وقد تحتاجين إلى شفط الحليب لفترة قصيرة قبل أن تجعلي مولودك يلتقم الثدي. شيئًا فشيئًا سيرضع مولودك بأريحية من الثدي الممتلئ.

اقرئي المزيد حول إشارات الجوع التي يُبديها الرضّع

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. 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 يمثّل ذلك وقتًا مرهقًا لك ولمولودك. قد يتّبع المستشفى الجديد ممارسات وأنظمة مختلفة عما اعتدتما عليه. فيما يلي بعض المقترحات التي ستساعدكما على التكيّف.

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 لفترات طويلة ومتواصلة.
- ناقشي معهم كيف يمكن إشراكك في رعاية مولودك حتى تشعري بالثقة عندما يحين أوان عودتكما إلى المنزل.
- اسألي عمّن يقدّم الدعم الخاص بالرضاعة الطبيعية في المستشفى الجديد وفي المجتمع المحلّي الجديد، واطلبي مقابلته.
- من المهم أن تشعري بالثقة في رعايتك لمولودك. إذا خرجت من المستشفى اطلبي أن تبقي مع مولودك ليلاً ونهارًا (المساكنة) قبل إخراج مولودك، فالبقاء مع مولودك يمكن أن يساعدكما على ممارسة الرضاعة الطبيعية والشعور بالثقة.

عندما يؤخذ 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 تخفّضينه شيئًا فشيئًا عندما يقوى مولودك وتتحسن رضاعته الطبيعية. سيساعدكما الدعم المتواصل الخاص بالرضاعة الطبيعية على الاستمرار في الرضاعة الطبيعية عندما تذهبان إلى البيت. ضعي خططًا للمتابعة مع مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك.

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 جيدًا بالماء الساخن.
- عقّمي جميع الأدوات مرة يوميًا وفقًا لتعليمات الشركة المصنّعة.
- ضعيها على منشفة نظيفة لتجفّ.
- خزّني القطع النظيفة الجافة في كيس نظيف، فهي جاهزة للاستخدام.

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 ثدييك في البيت:

- استخدمي وعاءً نظيفًا للتخزين خالٍ من بيسفينول أ (BPA)، أو الأكياس المخصّصة لتجميد حليب الثدي.
- عنوني الوعاء واضعة تاريخ عصر حليب الثدي أو شفطه.
- خزّني حليب الثدي موزعًا حسب الكمية اللازمة للرضعة الواحدة لتجنّب هدر أي كمية زائدة.
- ضعي حليب الثدي في المبرّدة أو المجمّدة بعد عصره أو شفطه، فحليب الثدي المعصور الطازج هو الأفضل دائمًا لمولودك. إذا عصرت كمية فائضة عن حاجتك من حليب ثدييك بإمكانك تجميده.
- لا تعيدي تجميد حليب الثدي بعد تذويبه.
- يمكنك إضافة حليب الثدي الطازج المبرّد إلى الحليب الذي سبق تجميده. لا تضيفي حليب الثدي الدافئ إلى الحليب المجمّد.
- أذيبي حليب الثدي في المبرّدة أو تحت الماء الجاري الدافئ.

اتّبعي الإرشادات التالية إلا في حال أشار عليك مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك بغير ذلك:

إرشادات تخزين حليب الثدي للرضّع الأصحاء في البيت (أكاديمية طب الرضاعة الطبيعية، 2010)	
حليب الثدي المبرّد 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 المبرّدة (≤4° درجة مئوية)	• 72 ساعة
الحليب المذاب في المبردة	• 24 ساعة منذ بداية الذوبان
برّاد يحتوي على كيس التجميد	• 24 ساعة
مجمّدة داخل المبرّدة (ذات باب منفصل)	• 3-6 أشهر
مجمّدة التجميد العميق (≤17° درجة مئوية)	• 6-12 أشهر
تخلّصي من كل الحليب الذي تجاوزت مدة تخزينه الوقت المحدّد أعلاه!	

اقرئي المزيد حول عصر حليب الثدي وتخزينه.

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

إذا تطلّب مولودك الحليب الاصطناعي

إذا كان مولودك يتناول الحليب الاصطناعي لسبب طبّي أو كنت قد اتّخذت قرارًا مدروسًا بإعطائه الحليب الاصطناعي، تحدّثي مع مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك حول الطريقة الآمنة لإعداد الحليب الاصطناعي وتخزينه وإعطائه.

إذا كنت تساعدين مولودك بالحليب الاصطناعي، ينبغي أن تعطيه حليبًا اصطناعيًا سائلًا ومعقّمًا كالسائل الجاهز للرضعة أو السائل المركّز. إن مسحوق حليب الرضّع الاصطناعي (البودرة) غير معقّم، لذلك فهو غير ملائم للرضع الخُدّج و/أو المواليد شديدي انخفاض الوزن و/أو المواليد المعرّضين لخطر العدوى.

دعم الرضاعة الطبيعية في مجتمعك المحلّي

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

اسم المؤسسة	معلومات الاتصال	الخدمات المقدّمة
وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة أو عيادة الرضاعة الطبيعية في المستشفى	اتصلي بالمستشفى المحلّي أو المستشفى الذي تلقّى به مولودك الرعاية.	تحدّثي إلى ممرضة أو إلى مستشارة إرضاع مرخّصة من المجلس الدولي في عيادة المستشفى. احصلي على المساعدة في مواجهة صعوبات الرضاعة الطبيعية.
خدمات أونتاريو 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 المحلّية للصحة العامة. www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx	تحدّثي إلى ممرضة حول أي مخاوف أو تساؤلات لديك متعلّقة بالرضاعة الطبيعية. قد تتوفّر 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 متوفّرة في منطقتك.	قد تستطيع أم متطوعة تملك الخبرة الإجابة عن أسئلتك وإرشادك لمواجهة الصعاب.
مجموعات لا ليتشه ليغ كندا	www.lllc.ca	توفّر وتعزّز دعم الأمهات لبعضهن البعض في الرضاعة الطبيعية والتثقيف من خلال اجتماعات المجموعات والدعم الفردي من إحدى قائدات لا ليتشه ليغ.
خدمات الصحة الهاتفية في أونتاريو المتخصّصة 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 الخبيرات والدعم المتعلّق بالرضاعة الطبيعية على مدار 24 ساعة، 7 أيام أسبوعيًا من خلال خدمة هاتفية استشارية. هذه الخدمة مقدّمة من قِبل الممرضات المسجّلات اللواتي تلقين تدريبًا على الدعم الخاص بالرضاعة الطبيعية والإرضاع.
الجمعية الدولية الاستشارية للإرضاع (ILCA)	www.ilca.org	قوائم دليل البحث عن مستشارة إرضاع تُدرج مستشارات إرضاع مرخّصات من المجلس الدولي، عضوات حاليات في الجمعية الدولية الاستشارية للإرضاع (ILCA)، ويقدّمن خدمات للأمهات.
مركز موارد بَست ستارت	www.beststart.org	مركز موارد معلومات الأم والوليد والنمو المبكّر للطفل هو مؤسسة ثنائية اللغة لتعزيز الصحة هدفها تعزيز صحة النساء والأسر قبل الحمل وخلاله وبعده. ستجدين على الموقع الإلكتروني موارد معلومات حول فترة ما قبل الحمل، والحمل، وإطعام الرضّع، ونمو الطفل.
ماذر ريسك	www.motherrisk.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. تتوفّر قاعدة بيانات إلكترونية حول سلامة الأدوية ومنتجات الأعشاب والمنتجات الغذائية والتعاطي خلال الحمل والرضاعة الطبيعية.

جدول يومية شفط حليب الثدي، الأسبوع #1

استخدمي هذا النموذج إذا لم يكن مولودك قادرًا على الرضاعة الطبيعية أو بدأ للتوّ في تعلّم الرضاعة.

مثال	معصور/ مشفوط/ طبيعيًا	تلامس مباشر
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 واشفطي ثدييك معًا 8 مرات أو أكثر اليوم.

اليوم الثاني: استمّري في عصر الحليب بيديك وشفطه على الأقل 8 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة (على الأقل مرة واحدة خلال الليل). حتى إذا كان مولودك قادرًا على الرضاعة من الثدي، اشفطي حليب الثدي باستخدام مضخة الثدي الكهربائية المزدوجة الخاصة بالمستشفيات. اشفطي ثدييك معًا لمدة 15 دقيقة كل 3 ساعات على الأقل ومرة واحدة خلال الليل.

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

التعليمات:

- سجّلي الوقت وكمية الحليب في كل مرة تشفطينه.
- ضعي علامة عندما تحملين مولودك ملامسة جلده مباشرة.
- عندما يكون مولودك مستعدًا، أمسكي به ملامسة جلده مباشرة قدر الإمكان.
- سيساعد حملك لمولودك ملامسة جلده مباشرة قبل شفط حليب الثدي في زيادة كمية الحليب وسيستمتع مولودك بذلك.
- عندما يرضع مولودك طبيعيًا، استخدمي سجل الرضعات الوارد في الصفحة رقم 17.

التاريخ														
العمر بالأيام:	1		2		3		4		5		6		7	
	معصور/ مشفوط/ طبيعيًا	تلامس مباشر	معصور/ مشفوط/ طبيعيًا	تلامس مباشر	معصور/ مشفوط/ طبيعيًا	تلامس مباشر	معصور/ مشفوط/ طبيعيًا	تلامس مباشر	معصور/ مشفوط/ طبيعيًا	تلامس مباشر	معصور/ مشفوط/ طبيعيًا	تلامس مباشر	معصور/ مشفوط/ طبيعيًا	تلامس مباشر
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														

جدول يومية شفط حليب الثدي، الأسبوع #2

استخدمي هذا النموذج إذا لم يكن مولودك قادرًا على الرضاعة الطبيعية أو بدأ للتوّ في تعلّم الرضاعة.

الهدف:

اشفطي حليب ثدييك واعصريه بيديك على الأقل 8 مرات خلال 24 ساعة.

نامي 4 ساعات بحدٍ أقصى ليلاً بين جلستي الشفط.

التعليمات:

- سجّلي الوقت وكمية الحليب في كل مرة تشفطينه.
- ضعي علامة عندما تحملين مولودك ملامسة جلده مباشرة.
- سيساعد حملك لمولودك ملامسة جلده مباشرة قبل شفط حليب الثدي في زيادة كمية الحليب وسيستمتع مولودك بذلك.
- احملي مولودك ملامسة جلده مباشرة قدر المستطاع.
- يجب أن يتزايد كمّ حليب ثدييك سريعًا على مدار أول 14-10 يومًا. تحدّثي بانتظام مع مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك حول عصر الحليب باليدين وشفطه وكمية الحليب في ثدييك.
- استمرّي في عصر ثدييك بيديك بعد شفط الحليب لضمان سحب كل ما يحتويان عليه من حليب.
- عندما يرضع مولودك طبيعيًا، استخدمي سجل الرضعات الوارد في الصفحة رقم 17.

ملاحظات:

التاريخ														
العمر بالأيام:	8		9		10		11		12		13		14	
	معصور/ مشفوط/ طبيعيًا	تلامس مباشر	معصور/ مشفوط/طبيعيًا	تلامس مباشر	معصور/ مشفوط/ طبيعيًا	تلامس مباشر	معصور/ مشفوط/ طبيعيًا	تلامس مباشر	معصور/ مشفوط/ طبيعيًا	تلامس مباشر	معصور/ مشفوط/ طبيعيًا	تلامس مباشر	معصور/ مشفوط/ طبيعيًا	تلامس مباشر
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														

جدول يومية شفط حليب الثدي، الأسبوع #3

استخدمي هذا النموذج إذا لم يكن مولودك قادرًا على الرضاعة الطبيعية أو بدأ للتو في تعلّم الرضاعة.

الهدف:

اشفطي حليب ثدييك واعصريه بيديك على الأقل 8 مرات خلال 24 ساعة.

نامي 4 ساعات بحدٍ أقصى ليلاً بين جلستي الشفط.

التعليمات:

- سجّلي الوقت وكمية الحليب في كل مرة تشفطينه.
- احسبي كل يوم مجموع الحليب الذي شفطته.
- ضعي علامة عندما تحملين مولودك ملامسة جلده مباشرة.
- استمرّي في عصر ثدييك بيديك بعد شفط الحليب لضمان سحب كل ما يحتويان عليه من حليب.
- عندما يرضع مولودك طبيعيًا، استخدمي سجل الرضعات الوارد في الصفحة رقم 17.

ملاحظات:

التاريخ														
العمر بالأيام:	15		16		17		18		19		20		21	
	معصور/ مشفوط/ طبيعيًا	تلامس مباشر	معصور/ مشفوط/طبيعيًا	تلامس مباشر	معصور/ مشفوط/ طبيعيًا	تلامس مباشر	معصور/ مشفوط/ طبيعيًا	تلامس مباشر	معصور/ مشفوط/ طبيعيًا	تلامس مباشر	معصور/ مشفوط/ طبيعيًا	تلامس مباشر	معصور/ مشفوط/ طبيعيًا	تلامس مباشر
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														

سجل رضعات مولودك الخديج المبكّر

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

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

شكر وتقدير:

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

معلومات الاتصال حول الكُتيّب:

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

أُعدّ 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 بَست ستارت، ومستشفى مايكل غارون، ومجلس المقاطعة لصحة الأم والطفل الموارد والخدمات الواردة في مورد المعلومات هذا.

Ontario

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

Provincial Council for Maternal and Child Health
building a brighter future

Growing a Baby-Friendly Ontario!

2016