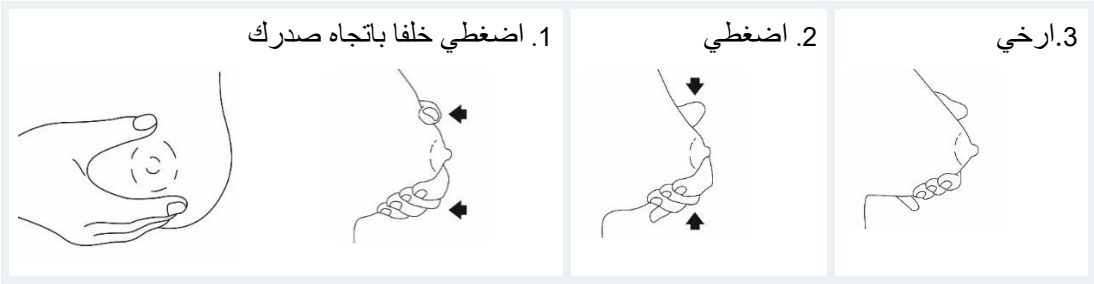


تأمين حليب الثدي لطفلك في وحدة العناية بالمواليد

كيفية الحصول على كمية كافية من الحليب

1	<p>اشترى وحدة الشفط المزوج من الثديين متوفرة عند ممرضتك أو في صيدلية المستشفى-الطابق الثاني (مفتوحة من الاثنين للجمعة، 9 صباحا إلى 5 مساء)</p>
2	<p>اشفطي الحليب في أقرب وقت بعد الولادة يفضل خلال ساعتين من الولادة أو حتى 6 ساعات.</p>
3	<p>اشفطي 8 مرات باليوم**</p> <ul style="list-style-type: none"> اشفطي من الثديين بآن واحد لمدة 20 دقيقة بمتوسط كل 3 ساعات ليلا ونهارا. في حالة التوأمين: اشفطي من الثديين لمدة 30 دقيقة كل 3 ساعات لتأمين كمية كافية لكل منهما. المضخة تقوم بدور الرضيع على الثدي حتى يصبح الرضيع قادرا على الرضاعة جيدا. الرضع يرضعون على الأقل 8 مرات يوميا. الشفط 8 مرات يوميا = 8 وجبات يومية للرضيع
4	<p>الشفط اليدوي بعد كل شفط آلي</p> <ul style="list-style-type: none"> قبل أو قبل وبعد الضخ الآلي قومي بالضح اليدوي لمدة أقلها دقيقتين من كل ثدي أو حتى يفرغ الثديان ثم اجمعي القطرات لتستخدم في المعالجة المناعية الفموية. <div data-bbox="324 1226 1412 1507">  <p>1. اضغطي خلفا باتجاه صدرك 2. اضغطي 3. ارخي</p> </div>
5	<p>استخدمي يديك أثناء الضخ الآلي</p> <ul style="list-style-type: none"> تمسيد الثدي والضغط عليه أثناء الضخ الآلي يمكن أن يزيد واردك من الحليب، يكون هذا أسهل إن كانت مضختك من نوع حرة الأيدي (صفحة 4)
6	<p>استخدمي مضخة ثدي المستشفى الكهربائية المزودة</p> <ul style="list-style-type: none"> استعملي مضخة المستشفى في المستشفى واستأجري واحدة عندما تذهبي للبيت. مضخة المستشفى هي الأفضل للوصول إلى إدرار جيد ومعظم الأمهات يجدنها أكثر راحة للحلمتين.

****من الطبيعي الحصول على بضع قطرات من اللبأ (الصمغة) في الأيام الأولى. بعض الأمهات يحصلن على كميات قليلة في الضخات الأولى أو الثانية ثم لا يحصلن على شيء ليومين تاليين.**

الأهداف

<p>التحريض</p>	<p>الهدف في الأيام الأولى هو تحريض الإدرار مستقبلا</p> <ul style="list-style-type: none"> • الحليب البدائي يدعى اللبأ أو الصمغة وهو يختلف كثيرا عن الحليب الناضج. اللبأ كثيف وقد يكون فاتح اللون أو أصفرا غامق اللون. • حتى وإن حصلت على قطرات فقط من اللبأ فمن المهم الاستمرار بالشفط كل 3 ساعات فهذا يحفز الإدرار مستقبلا • بالشفط كل 3 ساعات بما في ذلك الفترة الليلية، تصبح 95% من الأمهات مدرات للحليب
<p>الزيادة</p>	<p>بعد بدء ادرار الحليب يكون الهدف زيادته</p> <ul style="list-style-type: none"> • بدءا من اليوم الثالث إلى الرابع يصبح حليبك أكثر بياضا ويزداد حجمه • تزداد القطرات لتبلغ 60 مل كل 3 ساعات في نهاية الأسبوع الأول ومن 100 إلى 120 مل كل 3 ساعات ما بين الأسبوع الثاني إلى الرابع وسطيا. • املائي جدول أحجام الحليب اليومي أو تابعي ذلك من خلال تطبيق على الجوال. إن كان لديك شك في حجم الإدرار اطلبي التحدث الى استشارية الرضاعة.
<p>المحافظة</p>	<p>عند بلوغ الحجم المناسب من الإدرار يكون الهدف المحافظة عليه حتى إمكانية الإرضاع المباشر</p> <ul style="list-style-type: none"> • استمري بالشفط للمحافظة على الحجم الكامل وتواصلي مع استشارية الرضاعة لتخصيص خطة الشفط وفقا لحاجتك ، ستساعدك الاستشارية على تنظيم الراحة والنوم والمحافظة على حجم حليبك بأن واحد • استمري في قياس أحجام حليبك اليومي للتأكد من عدم نقصانها. • من البداية سينمو طفلك جيدا على حليبك. ويزداد إدرارك سيقوق الحليب حاجة طفلك وهذا مهم لأن نمو طفلك مرتبط بالإدرار الكامل لديك عندما تغادران للبيت • تواصلي مع استشارية الرضاعة إن وجدت صعوبة في المحافظة على حجم حليبك

فوائد الإرضاع الطبيعي

الإرضاع الطبيعي هي الطريقة المثلى للإرضاع. إليك فوائد الإرضاع الطبيعي مقارنة بالإرضاع الصناعي.

الرضاعة الطبيعية الحصرية في الأشهر الستة الأولى تقلل من حدوث متلازمة موت الرضيع المفاجئ بنسبة 50%

تزيد من ارتباط الأم بالرضيع (تقلل نسبة حدوث اكتئاب النفاس، إهمال أو سوء معاملة الطفل)

عدد زيارات أقل للطبيب إقامة أقصر في المستشفى

قدرة بصرية أفضل

يحسن التطور في مجالات كالذكاء، والحركة والسلوك (يزيد معدل الذكاء من 7 إلى 9 نقاط)

حاجة أقل لتقويم الأسنان

يقلل الإصابة بالتهابات الأذن بنسبة 50%

يقلل الإصابة بالتهابات المعدة والأمعاء بنسبة 65% عن طريق تخليط وحماية الأمعاء

يقلل خطورة الالتهابات التنفسية بنسبة تصل إلى 77%

في المستشفى يقلل خطورة الإصابة بما يعرف بالتهاب الكولون النخري عند المواليد (NEC) بنسبة 70%

يتحمل الغذاء بشكل أفضل

التهابات بولية أقل

يقلل خطورة الإصابة بالسكري والبدانة

الرضاعة الطبيعية الحصرية في الأشهر الستة الأولى تقلل من حدوث متلازمة موت الرضيع المفاجئ بنسبة 50%

يقلل خطورة سرطانات الطفولة

يقلل خطورة داء كرون والتهاب الكولون بنسبة 30%

يهيئ الطفل لتقبل الأغذية الصلبة المتنوعة عندما يكبر

مجاني (تكلفة الحليب الصناعي \$ 150 في الشهر أو \$1800 في السنة)

يقلل مستويات الكوليسترول في سن المراهقة

يقلل خطورة الربو والأكزيما بنسبة 40% (وجود قصة عائلية)



كيف أستخدم جهاز الشفط "أميدا" في المستشفى؟

- اغسلي يديك قبل كل جلسة شفط.
- ضعي مركز الجزء المخصص للشفط (القمع) بشكل دقيق فوق حلمة الثدي.
- أمسكي مجموعتي الشفط باستخدام يد واحدة و استخدمي يدك الأخرى لضبط إعدادات المضخة. أو بإمكانك الشفط و يداك حرتين (انظري الشرح بالأسفل).
- تبدأ المضخة بالشفط بسرعة 80 مصة في الدقيقة. تفقدي الوقت على الساعة الرقمية. بعد مرور دقيقتين قللي السرعة إلى 60 مصة بالدقيقة. تابعي بهذه السرعة حتى نهاية العشرين دقيقة- مدة جلسة الشفط.
- معظم الأمهات يستخدمون قوة شفط 20 الى 80% و تعتبر 30% بداية معقولة، بعد ذلك قومي بتعديلها حسب الحاجة لتتأكدي من أنك تستخدمين أعلى قوة شفط مريحة لك. إذا كان الشفط يؤلمك ، قللي من قوة الشفط حتى يصبح مريحًا.
- يجب أن تتحرك حلمتك ومعها أول 3 الى 4 ملم من الهالة السمراء المحيطة بالحلمة إلى الأمام والخلف في الأنبوب . إذا كان هناك الكثير من الاحتكاك بأطراف الأنبوب هذا يعني أن قياس أو حجم القمع صغير جدا . إذا كان هناك فراغ كبير بين حلمتك و أطراف الأنبوب فهذا يعني أن قياس أو حجم القمع كبير جدا، استخدمي ملحق او مدعم إضافي للحصول على توافق أفضل.
- اذا كنتي غير متأكدة من قياس الشفة ، تواصلتي مع استشارية الرضاعة.

جربي الشفط حر الأيدي بحيث يمكنك إراحة ذراعيك أو استخدام يديك لتدليك ثدييك ،كتابة رسائل نصية ،الشرب أو الأكل.

- قصي شفاً بطول 5 سم فوق منطقة الحلمة لحمالة صدر رياضية أو أي حمالة صدر أخرى.
 - مرري كل "بوق" أو شفة من مجموعة الشفط عبر الشق ، بحيث توافق مكان حلمتيك وتثبتها حمالة الصدر.
 - قومي بتوصيل الاقماع ببقية وحدة الشفط.
- كما يمكنك أيضا شراء حمالة صدر خاصة بالشفط من صيدلية المستشفى أو أي متجر أو من أمازون.

نصائح مفيدة

أي نوع من أجهزة الشفط يجب علي أن أستخدم في البيت؟

- يعد استئجار مضخة شفط الثدي الكهربائية المزودة المتوفرة في المستشفى (HGP) هو أفضل خيار للأمهات اللواتي لديهن أطفال في وحدات العناية بالمواليد.

ينصح استشاريو الإرضاع باستخدام جهاز الشفط (HGP) فقط من أجل الوصول والمحافظة على أقصى إدرار للحليب.

- بمجرد خروج طفلك الى المنزل ، استأجري مضخة (HGP) لمدة أسبوعين على الأقل.
- من أجل إيجاد موقع لاستئجار مضخة أميدا بالقرب منك، اتصلي على الرقم 1-800-604-6225 أو زوري موقع www.motherschoiceproducts.com (أدخلي الرمز البريدي الخاص بك).
- جهاز الشفط الذي يستخدم بالمستشفى هو أميدا بلاتينوم، إذا كنت ترغبين في استئجار النوع نفسه، اتصلي بالصيدليات لتحددى الصيدلية التي تبيعه. هذا النوع متوفر في صيدلية كماستر.

متى ينصح باستخدام جهاز الشفط المتوفر بالأسواق وأي نوع هو الأفضل؟

جهاز الشفط المتوفر بالأسواق ممكن استخدامه عندما يصبح إدرار الحليب في أوجه، والذي حده الأدنى 800 مل/اليوم

- جهاز الشفط المزوج هو الأفضل، لأنه يمكنك من شفط كلا الثديين بآن واحد.
- الضخ المزوج = زيادة في وقت النوم!**
- إذا قمت بالتغيير إلى مضخة تشرى من المتجر، تأكدي أنه بإمكانك ان تحافظي على كمية الحليب اللازمة باستخدام هذه المضخة، وأن تكون مريحة، إذا كان ذلك غير ممكن فاستمري بالإيجار.

الضخ من ثدي واحد يستغرق وقتاً طويلاً؛ إذ يجب أن تشفطي كل ثدي على حدى (مثلا يستغرق كل ثدي 20 دقيقة = 40 دقيقة للثديين)

الأمهات اللواتي يشفطن من ثدي واحد فقط أقل احتمالاً أن يشفطن كل 3 ساعات، مما يؤدي الى انخفاض دائم في كمية الحليب.

أين يمكنني شطف الحليب؟

- بإمكانك شطف الحليب في عدة أماكن: بجانب سرير طفلك، أو في غرفة شطف الحليب و موقعها في قسم حاضنات المستوى الثاني (Level 2 Nursery) أو في إحدى غرفتي الإجتماعات وموقعهما في الممر المؤدي إلى وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة NICU . رجاءً تفقدي الجدول الملصق على باب الغرفة للتأكد من أنها غير محجوزة قبل أن تبدأي باستخدامها. هناك لوحة خاصة لتنبيه الآخرين بوجودك في الداخل لضمان الخصوصية. بإمكانك استخدام المضخة الخاصة بك أو إحدى مضخات المستشفى.
- هل يمكنني أن أضخ الحليب برفقة زوجي أو شريكي بجانب سرير طفلي؟
للأسف يتعذر هذا في الوقت الحالي بسبب جائحة الكورونا إلا في حالات خاصة. حالياً لا يسمح في أي وقت كان بوجود أكثر من أحد الوالدين بجانب سرير الطفل. إذا أراد زوجك أو شريكك الدخول إلى جانب سرير الطفل، بإمكانك أن تذهبي للضخ في مكان آخر، وإن أردت احضار الحليب إلى سرير الطفل، فعليك الإنتظار حتى يغادر زوجك قبل دخولك.

كيف أجمع حليبي؟

- يجب جمع الحليب في عبوات معقمة. تمنح هذه العبوات مجاناً ومكانها خلف مكتب الاستقبال الرئيسي. خذي كفايتك من العبوات المعقمة لشطف الحليب كل يوم.
- اكتبي تاريخ الشفط مع الوقت وكمية الحليب على كل عبوة. اطلبي من ممرضة طفلك أو من موظفة الاستقبال أن تعطيك ملصقات عليها اسم طفلك ثم ضعي واحدة على كل عبوة حليب. تأكدي جيداً من أن الاسم الذي على الملصق مطابق لإسم طفلك.
- إذا قمت بشفط كمية كبيرة من الحليب ضعي في كل عبوة ما يعادل ثلثي حجمها فقط أو (50 مل) من الحليب. سيترك هذا مجالاً للحليب لكي يتمدد في حال تجميده. لا تضيفي الحليب المشفوط حديثاً الى عبوة فيها حليب جمع في السابق.

كيف أنظف وحدة شطف الحليب

- نظفي وحدة شطف الحليب بعد كل استخدام بماء فاتر فيه صابون، ثم اشطفيها بشكل جيد و جففيها. نظفي فقط الأجزاء التي تلامس الحليب (كل الأجزاء التي تحت الأنابيب و الأغشية البيضاء). لا حاجة لتعقيم وحدة الشفط. عند تنظيف وحدة الشفط داخل المستشفى، إستخدمي أحواض المستشفى لغسل وحدة الشفط ثم غلفيها بأكياس المستشفى المخصصة لحفظ الطعام لتبقى نظيفة الى وقت الاستعمال التالي. تقدم الأحواض للاستخدام الشخصي ويمكن حفظها بجانب سرير طفلك.
- توجد المنطقة الرئيسية لتنظيف وحدات الشفط خلف المصاعد الحمراء. توجد أيضاً منطقة تنظيف أخرى في قسم الحاضنات المستوى الثاني (Level 2 Nursery) .
- من ضمن الممارسات الجيدة عند شطف الحليب، نظافة الأيدي و الأسطح و الأدوات. الرجاء مسح منطقة تنظيف جهاز الشفط (وأجهزة شطف الثدي متعدد الاستخدام) بواسطة مناديل معقمة قبل و بعد كل استخدام. نظفي و جففي الحوض باستخدام مناديل خالية من الوبر.

كيف أنقل حليبي من البيت إلى المستشفى

لجلب حليبك إلى المستشفى:

- ضعي عبوات الحليب في أكياس بلاستيكية. سيحافظ ذلك على اللصاقات جافة.
- ضعي الكيس البلاستيكي في كيس عازل أو حاوية عازلة للحرارة.
- أحيطي العبوات بما يكفي من الثلج أو من الأكياس المجمدة للمحافظة على الحليب السائل باردا وكأنه في الثلجة.
- استعملي كمية أكبر من الثلج لمنع الحليب المتجمد من الذوبان.
- إن كانت زيارتك للمستشفى يومية فاجلبي الحليب غير مجمد، وإن كنت ستتغيبين لعدة أيام فجمدي الحليب واجلبيه إلى المستشفى مجمداً.

زمن التخزين

في حرارة الغرفة	ساعة واحدة
الثلجة	الحليب الطازج: يومان الحليب مفكوك التجميد: 24 ساعة
قسم التجميد في الثلجة نفسها	أسبوعان
ثلجة لها قسم تجميد منفصل	6 أشهر
المجمدات	12 شهرا

ماذا نفعل عند حدوث تشقق في الحلمات

- يمكن تخفيف قوة الشفط من المضخة
- في حال ألم الحلمات بعد الضخ، تدلك كل حلمة وما حولها بقطرات من الحليب وتترك لتجف
- إن استمر ألم الحلمات يمكن استخدام كريم مطري (لانولين). ضعي ما يعادل حبة حمص على الحلمتين بعد الضخ. ولا داعي لمسحها قبل الضخة التالية.
- إن استمرت المشكلة اتصلي باستشارية الرضاعة لتحديد موعد للكشف على الحلمتين وتقييم عملية الضخ وقياسات الأقماع المستعملة وقوة الشفط. إن كانت المشكلة شديدة اتصلي بطبيب عائلتك.

الاسترخاء للحصول على حليب أكثر

قبل شفط الحليب، ضعي على الثديين قطعة قماش رطبة ودافئة من 3 إلى 5 دقائق، ثم دلكي ثدييك بلطف. حاولي الاسترخاء قبل وأثناء جلسة الضخ.

بعض المقترحات:

- ✓ تنفسي بعمق
- ✓ فكري بتدفق حليبك لطفلك
- ✓ انظري إلى صورة طفلك
- ✓ استمعي الى موسيقى هادئة
- ✓ حاولي أن تشفطي الحليب قرب سرير طفلك بعد أن تكوني احتضنتيه (ما يدعي عناية الكنغر)

كيفية التواصل مع استشارية الرضاعة

- ما دام طفلك في العناية المركزة لحديثي الولادة فبإمكانك التواصل مع استشارية الرضاعة بالطرق التالية:
- اطلبي من ممرضتك أن تستدعي لك استشارية الرضاعة من خلال نظام البيجر وذلك عند زيارتك للعناية المركزة لحديثي الولادة.
 - بإمكانك الاتصال وترك رسالة صوتية لاستشارية الرضاعة في أي وقت على الرقم 905-521-2100 ثم اطلبي الرقم الفرعي 72776 أو 72774 (أو اتصلي بالرقم المجاني 1-866-207-1971)
 - أو بارسال بريد الكتروني إلى NICUlactation@hpsc.ca



بيان صحة كندا بخصوص
الإرضاع الطبيعي

الرضاعة الطبيعية هي الطريقة المثلى لتغذية الرضع

صحة كندا تتصح بالرضاعة الطبيعية الحصرية خلال الأشهر الستة الأولى من حياة الطفل وأن يستمر عليها لمدة عامين أو أكثر (بالإضافة إلى الأغذية الأخرى)