



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

كيفية شطف الحليب وتخزينه





هل ترغبين في مواصلة تزويد طفلك
بحليبك الذي يَتميز بالفائدة العظيمة
والقيمة العالية؟

سوف نقوم في هذه النشرة بتقديم
نصائح حول كيفية تخزين حليب الثدي
عندما تكونين بعيدة عن طفلك.

ماذا يعني "شفط أو إخراج
الحليب"؟
شفط الحليب هو عملية إخراج
الحليب من الثديين،



يعد إخراج الحليب بالضغط مفيد في الحالات التالية:

- تزويد الطفل بكمية كافية من حليب الثدي عند خروجك أو ذهابك إلى العمل
- لإطعام طفلك إذا كان وزنه قليل عند الولادة حيث لا يستطيع الحصول على كمية كافية من الحليب عند الرضاعة
- لإطعام طفلك المريض، حيث لا يستطيع الرضاعة والمص من الثدي بما فيه الكفاية
- للحفاظ على استمرار حليب الام عندما تكونين أنتِ أو طفلكِ مرضى.
- لمنع تسريب الحليب من الثدي (تدفق الحليب) عندما تكونين بعيدة عن طفلكِ
- لمساعدة طفلكِ على التعلق الصحيح بالثدي
- للمساعدة في تحسين صحة الثدي، على سبيل المثال الوقاية من احتقان الثدي

شفط الحليب لطفلك

(الطفل الخديج (الطفل المولود قبل موعده)، قليل الوزن عند الولادة أو الطفل المريض)



- ابدئي في شفط حليبك في أسرع وقت ممكن بعد ولادة طفلك (اشفطي حليبك ٨ مرات على الأقل خلال ٢٤ ساعة، بما في ذلك ساعات الليل).
- قد تشفطين في البداية بضع قطرات من اللبأ فقط ، ولكن ذلك سوف يساعدك على إدرار حليب الثدي، فيجب أن تسحبي بقدر ما تستطيعين وبقدر ما يحتاج طفلك.
- يمكن حفظ الحليب الذي تم الحصول عليه من الشفط في الفريزر أو الثلاجة لاستعماله لاحقاً أو تجميده مع مراعاة تدوين التاريخ وذلك لمعرفة مدة تخزينه واستعملي الحليب الذي قمتي بتخزينه أولاً

خطوات تحضير وعاء لحفظ الحليب الذي تم شفطه:

- الخطوة ١.** اختاري كوب أو كأس أو وعاء ذو فوهة واسعة.
- الخطوة ٢.** اغسلي الكوب بالماء والصابون.
- الخطوة ٣.** صبي الماء المغلي في الكوب، واتركيه لبضع دقائق، للقضاء على الجراثيم .
- الخطوة ٤.** عندما تكونين مستعدة لشفط الحليب، افرغي الكوب من الماء وابدأي بشفط الحليب.
- الخطوة ٥.** غطي الكوب بغطاء آمن للحفاظ على الحليب طازجا ونقيا



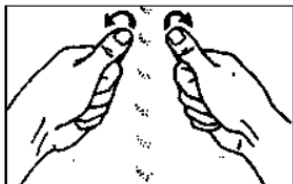
كيفية تحفيز إفراز هرمون الأوكسيتوسين

(إفراز الأوكسيتوسين لا إراديا)



■ تحفيز ذلك نفسيا؛ وذلك يساعدك على

- بناء ثقتك بنفسك
- تقليل أي مصدر للألم أو القلق
- تعزيز الأفكار والمشاعر الجيدة حول الطفل



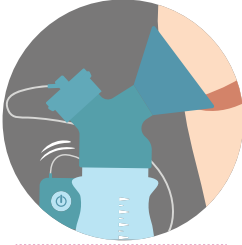
■ تحفيز ذلك عمليا؛ ويتم ذلك بالاتي

- اجلسي بمكان هادئ وخاص أو مع صديقة مقربة.
- احلمي طفلكِ وقومي بلامسة جلدك لجلده إذا كان ذلك ممكنا.
- احلمي طفلكِ عندما تقومين بشفط الحليب. إذا لم يكن ذلك ممكنا، انظري اليه، وأحيانا حتى النظر الى صورة طفلكِ يساعدك على ادرار الحليب.
- حافظي على الثديين دافئتين وذلك بوضع كمادات دافئة او ماء دافئ أو أخذ حمام دافئ.
- قومي بتحفيز الحلمات ودلكي الثديين بلطف.
- اطلبي من شخص مقرب أن يفرك ظهركِ.



طرق لشفط الحليب من الثدي

هناك ثلاث طرق رئيسية لشفط حليب الأم:



باستخدام آلة
شفط (مضخة)
كهربائية



باستخدام آلة
شفط (مضخة)
يدوية



باليد

أيا كانت الطريقة التي تختارها فمن المهم أن تغسلي يديك جيدا بالماء والصابون قبل البدء. يجب غسل جميع الأوعية والزجاجات وقطع المضخات في الماء الساخن والصابون وتعقيمها قبل الاستخدام.



١. الشفط باليد

لماذا يفضل شفط حليب الام باليد؟ (توصية منظمة الصحة العالمية)

- عندما تشعرين بامتلاء ثديك (عدم الراحة الكاملة).
- إذا كان طفلك لا يستطيع المص جيدا من الثدي ولكنك ترغبين في حصوله/حصولها على الحليب الطبيعي .
- إذا كنت لا ترغبين في شراء أو استخدام مضخة أو آلة لشفط الحليب.
- لأنه في الأيام القليلة الأولى، من الأسهل شفط الحليب عن طريق اليد، وهذه الطريقة اقل عرضة لنقل العدوى من المضخة، كما أنها متاحة لكل امرأة و في أي وقت.
- لأنه من المهم بالنسبة للمرأة أن تعرف أنه يمكنها شفط حليبها باليد و أن تعرف كيفية شفطه. وعدم التفكير في أن المضخة أو آلة الشفط ضرورة.

خطوات شفط الحليب باليد:

الخطوة ١: قومي بتحصير وعاء معقم ونظيف قبل البدء.

الخطوة ٢: قومي بإمساك الثدي بوضع إبهامك وأصابعك على بعد ٢-٣ سم من قاعدة الحلمة.

الخطوة ٣: باستخدام الإبهام وبقيّة أصابعك و كما هو موضح في الشكل C ، قومي بالضغط بلطف على هذه المنطقة - بدون أن تشعري بالهم.

الخطوة ٤: توقفي عن الضغط على الثدي و كرري هذه العملية عدة مرات، تجنبي انزلاق أصابعك على الجلد. في البداية، سوف تظهر قطرات فقط، ولكن بمجرد الاستمرار ومع الممارسة و مع مرور القليل من الوقت، سوف يتدفق الحليب بسلاسة .

الخطوة ٥: عندما يتباطأ تدفق الحليب، حركي أصابعك على كل أجزاء ثديك و كرري العملية. ثم بدلي إلى الثدي الأخر. استمري بالمداولة بين الثديين حتى يخرج الحليب ببطء شديد الي ان يتوقف

الخطوة ٦: إذا كان الحليب لا يتدفق، حاول تحريك أصابعك قليلا نحو الحلمة أو أبعد من ذلك ، وحاولي تدليك ثديك بلطف

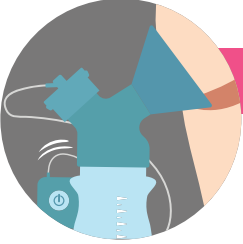


٢. آلات الشفط اليدوية



آلات الشفط اليدوية هي أسهل للاستخدام عندما تكون ثدييك ممتلئة أكثر منها عندما تكون لينة أو غير ممتلئة. هناك عدد من التصاميم المختلفة، وكلها تعمل بطرق مختلفة قليلا. يتم تشغيل بعضها باليد والبعض الآخر بواسطة البطارية. كل المضخات تحتوي على قمع يناسب الحلمة والهالة أو المنطقة المحيطة بها. وهناك آلات شفط تناسب جميع النساء – ولذلك فمن الأفضل، إذا كان ذلك ممكنا، تأكيد من اختيار آلة الشفط المناسبة لك قبل الشراء.

٣. آلات الشفط الكهربائية



هذه الآلة هي مضخة سريعة وسهلة لأنها تعمل تلقائيا. فهي جيدة بشكل خاص إذا كنت بحاجة لشفط الحليب لفترة طويلة، على سبيل المثال. إذا كان طفلك في وحدة رعاية الطفل الخاصة. ففي هذه الحالة، يجب عليك شفط الحليب كحد أدنى ٨-٦ مرات في ٢٤ ساعة (بما في ذلك مرة واحدة خلال الليل) للحفاظ على استمرار تدفق حليبك

من الممكن الشفط من كلا الثديين في نفس الوقت باستخدام مضخة آلة شفط كهربائية. هذه الطريقة هي أسرع من الطرق الأخرى، ويمكن أن تساعدك على إنتاج المزيد من الحليب. سوف تحتاجين مضخة ذات مجموعة مزدوجة أو مضختين ذات الكوب الواحد وموصل (T) حرف على شكل يجب اتباع تعليمات الشركة المصنعة بعناية فائقة إذا كنت تستخدمين آلة الشفط اليدوية أو الكهربائية..



كم عدد مرات شفط الحليب؟

يعتمد عدد المرات الشفط على سبب شفط الحليب
عادة تشفطين حليبك كلما احتاج طفلك للرضاعة



www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation



[@PHCCqatar](https://twitter.com/PHCCqatar)



[phccqatar](https://www.instagram.com/phccqatar)



[phccqatar](https://www.youtube.com/phccqatar)

www.phcc.qa