

## الرضاعة الطبيعية أثناء عملك أو ابتعادك عن طفلك

## الإفراز باليد

١. ضعي الإبهام والأصابع في اتجاه متقابل خلف المنطقة الداكنة المحيطة بالحلمة مباشرة.
٢. اعصري الثدي بتناغم بحركة دائرية بين الإبهام والأصابع. حاولي بمعدل مرتين كل ثانية. افعلي ذلك برفق خاصة إن كان لديك ممتلئا جدا.
٣. ستتشكل قطرات من الحليب على الحلمة. بعد رد فعل الانسياب، قد يتناثر الحليب حين يتوقف التدفق حركي الإبهام والأصابع حول المنطقة الداكنة المحيطة لإفراغ كافة القنوات.
٤. أبدلي اليدين أو الثديين كلما شعرت بالتعب.

## استخدام مضخة

١. اتبعي التعليمات المرفقة مع المضخة.
٢. أسألي من حصلت عليها منه أن يريك كيف تعمل.
٣. هي عادة أسرع من الإفراز باليد لكنها لن تعطيك حليباً أكثر بالضرورة.
٤. دلكي الثدي أثناء استخدامك المضخة باتجاه الحلمة. هذا يساعد على إخراج حليب الثدي.

## حفظ حليب الثدي المفرز

- صبي الحليب المتجمع في حاوية تخزين معقمة وضعيها في الثلاجة أو المجمد في حاوية معقمة.
- يمكن لحليب الثدي أن:
- يظل مثلجا حتى ٣-٥ أيام (٤ درجات مئوية أو اقل)
  - يحفظ في مؤخرة الثلاجة وليس في بابها.
  - إذا كانت درجة الحرارة اقل من ٢٦ مئوية فيمكن تخزين الحليب خارج الثلاجة إن لزم الأمر لمدة ٦-٨ ساعات. إذا توافرت الثلاجة فيفضل الحفظ فيها.
  - يحفظ بتجميده في المجمدة ذات الباب المنفصل عن الثلاجة حتى ثلاثة شهور. لا يحتفظ بحليب الثدي لأكثر من أسبوعين فقط في المجمدات ذات الباب الواحد مع الثلاجة.

## تذكري:

- اعلمي رب عملك انك ترضعين.
- خذي أطول استراحة ممكنة من العمل.
- ابحثي عن خيارات عمل مرنة.
- ضخي الحليب مستخدمة يدك أو مضخة.
- احفظي حليب الثدي المفرز بأمان أو إن لزم الأمر، جمديه ثم أذيبه.
- عقمي أدوات الإدرار كزجاجات الحليب والمضخة.

قد تكون هنالك خيارات عديدة إذا كنت تعملين أو كنت بعيدة عن طفلك.

- تحدثي مع رب العمل مبكرا قدر الإمكان، حتى وأنت لا تزالين حامل.
- خذي أطول فترة إجازة ممكنة من العمل.
- اعلمي من المنزل.
- اعلمي بنصف دوام.
- حاولي إيجاد شخص يجلب طفلك إليك حين يحتاج الرضاعة.
- استخدمي دار حضانة طفل قريبة من مقر عملك لتمكيني من الذهاب لإرضاع طفلك.
- استخرجي حليب الثدي حين تكونين بعيدة واستبدلي وجبات الرضاعة الطبيعية بحليب ثدي مفرز عن طريق الفنجان أو زجاجة الرضاعة.
- للأطفال ما فوق سن ستة اشهر تابعي الرضاعة الطبيعية واستبدلي المرات المفقودة منها بطعام صلب.
- استبدلي الرضاعة الطبيعية حين تكونين بعيدة عن طفلك بوصفات الارضاع الملائمة ثم تابعي الرضاعة الطبيعية في الساعات والأيام التي لا تكونين فيها بالعمل.

## إفراز حليب الثدي

١. اغسلي يديك بالماء والصابون.
٢. اعثري على مكان خاص يمكنك أن تجلسي فيه وتسترخي دون مقاطعة.
٣. اجمعي حليب الثدي في إناء معقم.
٤. حفزي ردة فعل الانسياب لجعل الإفراز أسهل (دلكي الثدي برفق واسترخي)
٥. إن كنت بحاجة لمزيد من الحليب يمكنك المحاولة لاحقا.





- يحفظ مجمدا في المجمدات العميقة (- ١٨ درجة مئوية أو أقل) لفترة ٦-١٢ شهرا.
- انقلي حليب الثدي قي ثلاجة متنقلة مع قالب ثلج وضعيه في الثلاجة مباشرة حال وصولك.

### ملاحظات أخرى

- دوني التاريخ والوقت قبل الحفظ.
- عند الحاجة استخدمي الحليب الأقدم أولا.
- بردي الحليب المفرز الطازج قبل إضافته للحليب البارد أو المجمد.
- أذبيبي الحليب المجمد بوضعه في حمام مائي دافئ ورجيه جيدا. استخدميه خلال ٢٤ ساعة.

### نصائح

- عقمي زجاجات الرضاعة و المضخات بوسائل كيميائية، أو بالغلي، أو بالبخار.
- لا تعيدي تجميد أو تسخين حليب الثدي مطلقا.
- يجب التخلص من حليب الإفراز المتبقي بعد الرضاعة.
- لا تذيبي حليب الثدي في فرن الميكروويف.

### الشكر والتقدير

تنفق هذه النشرة وإرشادات إطعام الرضع وإرشادات تغذية الأطفال والمراهقين في أستراليا الصادرة عن المجلس الوطني للصحة والبحوث الطبية.

مصادر المعلومات في هذه النشرة:

- *Infant and Toddler Feeding Guide*, Department of Nutrition and Dietetics, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- *Breastfeeding: A Simple Guide to Help You Establish Breastfeeding*, Community Child Health Service, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- *Growing Strong: Feeding You and Your Baby*, Public Health Services, Queensland Health, 2003.
- *Optimal Infant Nutrition: Evidence Based Guidelines 2003-2008*, Queensland Health, 2003.

نشرة المعلومات التي بين يديك نتيجة جهود وعمل العديد من ممارسي الطب في ولاية كوينزلاند ونحن نقدر مساعدتهم لنا جزيل التقدير.



**Queensland  
Government**  
Queensland Health