



الهيئة الطبية الدولية



وزارة الصحة العامة

World Vision
رؤيتنا للبنان
جمعية شريكة للزراعة العالمية

سحب الحليب

وكيف نعطيهِ للطفل بالكوب



ziniagraphics@gmail.com

التغذية الفضلى للرضع وصغار الأطفال

تتمثل التغذية الفضلى للرضع وصغار الأطفال، كما أقرتها المنظمات الدولية وأجمعت عليها الدول ومنها لبنان، بالرضاعة الحصرية من الثدي للأشهر الستة الأولى 180 يوماً، فطفلك لا يحتاج إلى سوائل أخرى، أو طعام ولا حتى الماء خلال هذه المدّة.

ومع بداية الشهر السابع يصبح حليب الأم غير كافٍ لتلبية حاجات الطفل للاستمرار والنمو، ويصبح ضرورياً الإدخال التدريجي للأغذية المكتملة، مع الاستمرار بالرضاعة لمدة سنتين وأكثر.



الأغذية المصنّعة

وجدت فقط لتغذية الرضع الذين لا تتوفر لهم الرضاعة الطبيعية لأسباب طبيّة بحتة، وتستعمل في هذه الحالة فقط.



الجمعية اللبنانية لتنمية الطفولة المبكرة
للمساعدة الرجاء الاتصال بالخط الساخن

03 / 824 100

- من الممكن اعتصار كميات كافية من الحليب بعد انتهاء الرضيع من الرضاعة بتفريغ الثدي الآخر أو باعتصار الثدي بين الرضعات. وفي هذه الحالة يوضع الحليب المعتصر في البراد حتى استخدامه في اليوم التالي.
- اعتصار الحليب مرتين أو ثلاثاً أثناء وجودك في مكان عملك (كل ثلاث ساعات تقريباً) واحفظيه في البراد لأخذه إلى المنزل لاستمرار تبريده ليكون استعماله مأموناً في اليوم التالي.



ارشادات للأم حول تغذية الطفل بواسطة الكوب



- حَضُّنُ الطفل في وضع عمودي أو شبه عمودي.
- ضعي الكوب على الشفة السفلى للطفل واتركي طرفه يلامس شفته العليا.
- يصبح الطفل منتبهاً ويفتح فمه وعينه، يمصّ أو يرشف الحليب رشفاً.
- لا تسكبي الحليب في فم الطفل بل اتركه يشربه بالشكل الذي يناسبه. المولود بوزن منخفض يتناول الحليب بواسطة اللسان، والطفل الأكبر يمص الحليب.

الأم العاملة



أنت أم عاملة وتريدين الاستمرار بالرضاعة وعدم اللجوء إلى الأغذية المصنّعة؟

قرارك صائب وتحتاجين لتنفيذة إلى التفهم والدعم في البيت وفي مكان العمل. إليك الإرشادات الواجب اعتمادها من الأمهات العاملات خارج المنزل:

- خذي رضيعك معك إلى العمل إذا أمكن.
- عدم اللجوء إلى إعطاء الرضيع أغذية أخرى بعد الولادة مباشرة بل البدء بتعويده على حليبك المسحوب قبل ذهابك إلى العمل بأسبوع.
- إذا اضطررت إلى إعطائه حليبك المسحوب خلال غيابك في الشهرين الأولين، يفضل إعطاؤه بالكوب، أما بعد ذلك فلا بأس من إعطائه حليبك بالقنينة.
- الاستمرار في الإرضاع أثناء الليل، وقبل الذهاب إلى العمل، وفي أي وقت آخر تكوينين فيه في المنزل والمحافظة على 8 مرات رضاعة مع سحب الحليب.
- اعتصري الحليب قبل الذهاب إلى العمل واتركيه للموكلة برعاية الرضيع لتعطيهِ إياه.

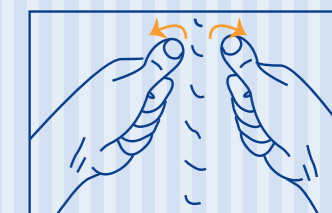
سحب الحليب من الثدي



عند تعذر الرضاعة من الثدي نوصي بعدم استخدام القنينة والحلمات، ونشجعك على استخدام الكوب في تغذية طفلك.

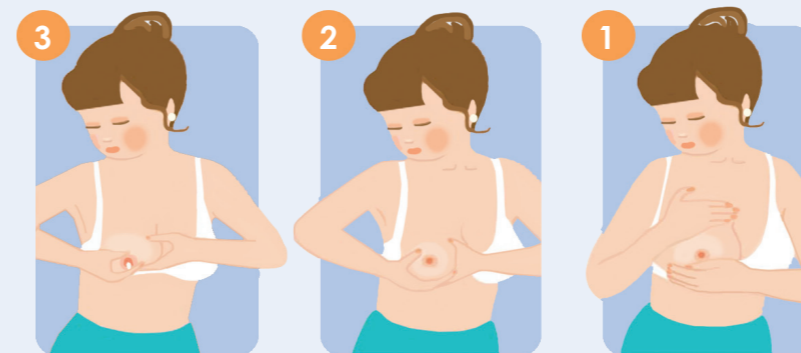
التحضير

- ثقي بنفسك وبأهمية الرضاعة لك ولطفلك.
- تناولي مشروباً ساخناً وليس القهوة.
- ضعي كمادات ساخنة على الثديين ودلكيهما عند الضرورة.
- حفّزي الحلمتين من خلال سحبهما بواسطة الأصابع.
- اطلبي المساعدة لتدليك ظهرك.



كيفية استخراج الحليب بواسطة اليد

1. اغسلي يديك، ولا ضرورة لغسل الحلمات والهالة قبل البدء بالاعتصار.
2. ضعي إبهام يدك فوق الحلمة والسبابة تحتها واسندي ثديك بالأصابع الباقية.
3. اضغطي بلطف بالإصبعين (الإبهام والسبابة) على هالة الثدي خلف الحلمة بإتجاه جدار الصدر.
4. اضغطي على الهالة خلف الحلمة بين السبابة والإبهام.
5. إضغطي ثم توقفي، وكرري الضغط بشكل دائري وسيبدأ تدفق حليبك خلال دقائق. (إذا شعرت بالألم فهذا يعني أن الطريقة المستخدمة خاطئة).
6. اضغطي من الجوانب لعصر الحليب من أجزاء الثدي الأخرى.
7. انتقلي من ثدي لآخر كل 3 - 5 دقائق لمدة 20 - 30 دقيقة.
8. يمكن استخدام شفاطة الحليب اليدوية أو الكهربائية.



سحب حليب الثدي وتخزينه



- اختاري حاوية مصنوعة من الزجاج أو البلاستيك المقوّى، يمكن أن تبقى مغطاة. نظفيها بالماء الساخن والصابون وشطّفيها بماء ساخن ونظفي، وإن تعدّر فالغلي لمدة 3 دقائق.
- يمكن أن تجمعي الحليب المعتصر خلال اليوم في حاوية شرط ألا تملأَي الحاوية بالكامل لأن الحليب يزداد حجمه عند التجميد.
- إذا كان حليبك مخزناً في عدة حاويات يجب كتابة التاريخ على سطح كل حاوية، واستخدام الحليب الأقدم أولاً.
- ينبغي أن يستهلك الطفل حليبك في أقرب وقت ممكن بعد اعتصاره لتشجيع التغذية بالحليب الطازج (بدلاً من المجمّد).
- اللجوء إلى إذابة حليبك المجمد في البراد ببطء واستخدامه في غضون 24 ساعة. يمكن إذابة الحليب المجمد في وعاء مائي دافئ ويستعمل خلال ساعة واحدة بما أنه دافئ.

تخزين الحليب

تعليمات حول حفظ حليبك في المنزل

معلومات عن حليبك	حرارة الغرفة	البراد	حجرة التجميد
طازج، محفوظ في كوب بغطاء محكم	يحفظ لمدة 4 ساعات على درجة لا تتجاوز 37	48 ساعة	أسبوعان: جزء من براد 3 أشهر: براد بباب مستقل
سبق وجمد في الفريزر ولم يسخن أو يستعمل	لمدة 4 ساعات أي الوجبة التالية	24 ساعة	لا يعاد تجميده
وضع في ماء فاتر لتسخينه	يستعمل فقط خلال ساعة		
بدأ طفلك بتناوله	يستعمل فقط حتى نهاية وجبته	تخلصي منه	تخلصي منه

