

استخراج حليب الثدي

يتم استخراج حليب الثدي عندما تستخدمين يديكِ أو مضخة ثدي. استخراج الحليب من ثديكِ.

أسباب استخراج حليب الثدي

قد تحتاجين إلى استخراج حليب الثدي نظراً لأن:

- ثديكِ ممتلئان، واستخراج القليل من الحليب قد يجعلهما أكثر ليونة، حتى يتمكن طفلك من الإمساك بهما بسهولة – وهذا الأمر مفيد بشكل خاص في الأيام الأولى لولادة الطفل.
- إن حلمات ثديكِ لا تزالان تُولمانك وتعانين من ألم الرضاعة الطبيعية.
- ثديكِ يشعران بالتكتل أو تعانين من التهاب الثدي.
- أنتِ أو طفلك تواجهان صعوبة في الرضاعة الطبيعية ويحتاج طفلك إلى المزيد من الحليب
- إنتاج الحليب لديكِ منخفض وترغبين في زيادته.
- طفلك وُلد مبكراً أو أنت متوترة
- أو لا يستطيع طفلك أن يكون معكِ، وتحتاجين إلى استخراج الحليب من أجل تغذيته.

طفلك مريض أو وُلد مبكراً

يكون حليب الثدي مهماً بشكل خاص إذا كان طفلك مريضاً أو وُلد قبل موعد ولادته. في المستشفى، سنشجعكِ على استخراج الحليب لأنه

- سهل الهضم بالنسبة لطفلك
- يساعد في نمو طفلك وتطوره
- يحمي طفلك من العدوى.

كم مرة يجب عليكِ استخراج الحليب؟

استخراج الحليب يعمل كالرضاعة الطبيعية تماماً – كلما قمتِ به أكثر، زاد إنتاج جسمكِ للحليب.

إن عدد مرات استخراج الحليب يعتمد على حالتكِ.

- إذا كان طفلك يرضع من الثدي، لكنه يحتاج إلى المزيد من الحليب، فقد تحتاجين فقط إلى استخراج الحليب عدة مرات في مدة 24 ساعة.
- إذا لم يكن طفلك يرضع حالياً:
 - ابدئي باستخراج الحليب في أقرب وقت ممكن بعد الولادة، ويفضل أن يتم ذلك خلال ساعة واحدة.
 - احضني طفلك بشكل ملاصق لجلدكِ مباشرة قبل أو أثناء الاستخراج للمساعدة في زيادة كمية الحليب
 - استخرجي الحليب بشكل متكرر، على الأقل 8 مرات خلال 24 ساعة، بما في ذلك أثناء الليل (تماماً كما يرضع الطفل)، لتثبيت إدرار الحليب.

ستساعدك القابلات القانونيات والممرضات اللواتي يعتنين بكِ وبطفلكِ على استخراج الحليب.

كيفية استخراج الحليب

يمكنكِ استخراج الحليب يدوياً أو باستخدام مضخة.

إذا كنتِ بحاجة إلى استخراج الحليب بانتظام، فإن استخدام مزيج من الاستخراج اليدوي والمضخة غالباً ما يعطي أفضل النتائج.

إليكِ بعض النصائح لمساعدتكِ في البدء باستخراج الحليب:

- اغسلي يديكِ قبل أن تبدئي في الاستخراج
- قد يكون من المفيد حضن طفلكِ على نحو ملاصق لجلدكِ قبل الاستخراج
- دلكي ثديكِ بلطف وحركي الحلمة لتحفيز تدفق الحليب – يُسمى هذا "ردة فعل انسياب الحليب".
- جربي تقنيات الاسترخاء أو فكري في طفلكِ أثناء الاستخراج – يمكنكِ استخراج الحليب وأنتِ تحضنين طفلكِ أو بالنظر إلى صورته.
- كوني لطيفة عند الاستخراج لتجنب إلحاق الأذى بثديكِ.

الاستخراج اليدوي للحليب

إن الاستخراج اليدوي للحليب هو طريقة بسيطة من أجل الحصول على الحليب من ثديكِ.

للاستخراج:

- ضعي يديكِ تحت الثدي.
- ضعي الإبهام والسبابة على بعد حوالي 2 إلى 3 سم من الحلمة، على جانبي الهالة (المنطقة الداكنة حول الحلمة).
- اضغطي بلطف على الإبهام والسبابة إلى الخلف باتجاه الثدي، ثم اضغطيهما نحو بعضهما خلف الحلمة؛ اضغطي حوالي ثانيتين، ثم امتنعي عن الضغط.
- واصلِي الضغط والتحرير، وسيُتدفق الحليب تدريجياً.
- عندما يتوقف الحليب، انقلي أصابعكِ إلى موضع آخر حول حافة الهالة وابدئي من جديد
- عندما يتباطأ التدفق بحيث يصبح مجرد قطرات من الحليب، ابدئي في استخراج الحليب من الثدي الآخر.

يجب أن يكون استخراج الحليب مصحوباً بشعور قوي، ولكن غير مؤلم.



امسحي رمز الاستجابة السريعة (QR) لمشاهدة فيديو من الجمعية الأسترالية للرضاعة الطبيعية بشأن الاستخراج اليدوي أو زوري الرابط التالي:

vimeo.com/423863333



مضخات الثدي

ليس الجميع بحاجة إلى مضخة ثدي، ولكن إذا كنت تحتاجينها، فإن نوع المضخة التي تختارينها يعتمد على سبب استخراجك للحليب. يستخدم الكثير من الأشخاص كلاً من مضخة الثدي والاستخراج اليدوي معاً.

توجد أنواع مختلفة من مضخات الثدي:

- المضخات اليدوية – تُستخدم عند الحاجة فقط ولا تحتاج إلى بطاريات أو كهرباء.
- المضخات الكهربائية الصغيرة أو التي تعمل بالبطارية – تعمل بشكل جيد إذا كان لديك إنتاج حليب منتظم وتحتاجين إلى الاستخراج مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا، كما هو الأمر في حالة العمل أو لأسباب أخرى.
- إن مضخات الثدي الكهربائية هي من النوع الذي تستخدمه المستشفى – يُوصى بها للبداية والحفاظ على إمداد كامل من الحليب، على سبيل المثال إذا لم يكن طفلك يرضع طبيعيًا أو إذا كان في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU).

كم من الوقت يجب أن تقضي في استخراج الحليب؟

إذا كنتِ تستخرجين الحليب للراحة أو لزيادة إنتاج الحليب، قد تحتاجين من 5 إلى 10 دقائق في كل مرة فقط.

إذا كنتِ تستخرجين وجبة كاملة لطفلك، فعادةً ما يستغرق الأمر مدة تتراوح بين 20 إلى 30 دقيقة – وهي مدة مماثلة لمعظم جلسات الرضاعة الطبيعية.

إذا كنتِ تستخرجين الحليب لأن طفلك لا يستطيع الرضاعة الطبيعية، جربي هذه النصائح:

- إذا كنتِ تستخرجين من ثدي واحد في كل مرة، قومي بالاستخراج حتى يبطئ تدفق الحليب، ثم انتقلي إلى الثدي الآخر؛ وكرري استخراج الحليب من كلا الثديين مرة أخرى.
- التبديل بين الثديين مرتين أو ثلاث مرات – والمعروف باسم "الاستخراج بالتبديل" – يمكن أن يساعد في الزيادة أو الحفاظ على إنتاج الحليب.
- استخدام مجموعة استخراج مزدوج لاستخراج الحليب من كلا الثديين في نفس الوقت يوفر عليك الوقت ويساعد على زيادة التحفيز لغرض إنتاج المزيد من الحليب.
- قد تجدين أنه من المفيد قص فتحات في حمالة صدر ثابتة لتثبيت واقبات الثدي الخاصة بالمضخة، وبالتالي استخراج الحليب دون استخدام اليدين، ويمكننا مساعدتك كي تقومي بذلك.
- الضغط بلطف على الثديين أثناء استخدام مضخة الحليب – ويُعرف هذا باسم "ضغط الثدي" – يمكن أن يساعد في تدفق الحليب وزيادة الإنتاج وجعل الاستخراج أسرع.

ما هي كمية الحليب التي يجب عليك استخراجها؟

في الأيام الأولى التي تلي الولادة، قد تحصلي فقط على بضع قطرات أو حتى بضع مليلترات (مل) في كل مرة.

مع تحوّل الحليب المبكر (اللّبا) إلى الحليب الناضج، تزداد الكمية تدريجيًا. بحلول نهاية الأسبوع الأول، من المحتمل أن تحصلي على حوالي 50 إلى 70 مل في كل جلسة استخراج. إذا كان طفلك يتناول بعض الحليب من الرضاعة الطبيعية، فقد لا تلاحظين هذه الكمية.

تختلف كميات الحليب من شخص لآخر، لكن معظم الأمهات قادرات على توفير ما يكفي من الحليب لأطفالهن.

الرضع المولودون في موعدهم يحتاجون إلى نسبة تتراوح بين 500 إلى 600 مل من الحليب خلال 24 ساعة بحلول نهاية الأسبوع الأول.

الأمهات اللاتي لديهن توائم عادة ما ينتجن نسبة تتراوح بين 1100 إلى 1400 مل يوميًا بحلول الأسبوع الثاني.

إذا وُلِدَ طفل ميكراً، فحاولي الوصول إلى 500 إلى 600 مل بنهاية الأسبوع الأول، وحوالي 700 إلى 800 مل بنهاية الأسبوع الثاني. سيساعدك هذا الأمر في إنتاج كمية كافية من الحليب عندما يكبر طفلك.

عند اعتمادك بشكل أساسي على الرضاعة الطبيعية، ستعرفين مدى قدرتك على توفير كمية كافية من الحليب من خلال علامات كزيادة وزن الطفل وعدد مرات تغيير الحفاض.

إذا كنت قلقة بشأن كمية الحليب، تحدثي إلى القابلة القانونية أو الممرضة أو مستشارة الرضاعة.

تخزين ونقل حليب الثدي

تختلف إرشادات تخزين الحليب بين الأطفال في المنزل والأطفال في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU). راجعي الجدول في الصفحة التالية من أجل الحصول على المزيد من التفاصيل.

معلومات عامة بشأن التخزين

- استخدمي حاويات مخصصة للطعام وخالية من مادة BPA من أجل تخزين حليب الثدي. تأكدي من أنها نظيفة جداً. غالبًا ما توفر المستشفيات حاويات للأطفال في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU).
- خزني الحليب بكميات صغيرة لتجنب إهداره إذا لم يرغب طفلك في تناوله كله.
- خزني الحليب في الجزء الخلفي من الثلاجة أو المجمد حيث تكون درجة الحرارة أكثر استقرارًا.
- بردي دائمًا حليب الثدي المسحوب حديثًا قبل إضافته إلى حليب الثدي المبرد بالفعل.
- إذا قمت بتجميد الحليب، قومي بتبريده في الثلاجة أولاً، ثم قومي بتجميده.
- لا تعيدي تسخين أو إعادة تجميد الحليب الذي تم تسخينه أو إذابته تجميده.
- حافظي دائمًا على حليب الثدي باردًا أو مجمدًا أثناء نقله. استخدمي حقيبة تبريد تحتوي على ثلج أو أكياس تبريد مجمدة. افحصي الحليب قبل استخدامه أو قبل نقله إلى ثلاجة آخر – خاصة إذا كان طفلك في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU).

إذا كان طفلك في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU)

- ضعي علامة واضحة على حليب الثدي المسحوب مع وضع علامة تعريفية لطفلك وتاريخ ووقت سحب الحليب.
- في مستشفى النساء، نسعى إلى استخدام أول 30 مرة من الحليب المستخرج بالتسلسل (من 1 إلى 30) لطفلك. بعد ذلك، يمكنك دمج حليب من مرتين مختلفتين في عبوة واحدة.
- في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU)، نستخدم أولاً الحليب الطازج المستخرج حديثًا، ثم ننقل إلى استخدام الحليب المجمد بعد ذلك.

يمكنك استئجار أو شراء مضخات الحليب من:

- رابطة الرضاعة الطبيعية الأسترالية – للمزيد من المعلومات، زوري الموقع التالي:
breastfeeding.asn.au/hire-breast-pump
- المستشفى الملكي للأطفال
مركز المعدات والتوزيع
- الهاتف: 9345 5325 (03) أو زوري rch.org.au/edc
- بعض الصيدليات والشركات الخاصة

تخزين حليب الأم

تنطبق هذه الإرشادات على تخزين الحليب في المنزل وقسم الولادة بالمستشفى ووحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU) ***ملاحظة:** توجد أوقات مختلفة لتخزين حليب الأم للأطفال الموجودين في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU).

حليب الأم	مخزن في درجة حرارة الغرفة 26 درجة مئوية أو أقل	يُخزن في الثلاجة 4 درجات مئوية أو أقل	يُخزن في البراد تختلف مدة التخزين حسب نوع البراد
طازج ومُستخرج في عبوة نظيفة صالحة للطعام	المنزل أو جناح الولادة - يُخزن الحليب لمدة تصل إلى 6 ساعات - استخدامي البراد إن كان متاحاً	المنزل أو جناح الولادة - يُخزن الحليب لمدة لا تزيد عن 72 ساعة (3 أيام) - ضعيه في الجزء الخلفي من الثلاجة حيث تكون البرودة أعلى	المنزل أو جناح الولادة - في قسم التجميد داخل الثلاجة (-15° مئوية): التخزين لمدة تصل إلى أسبوعين - في قسم التجميد من الثلاجة بباب منفصل (-18° مئوية): يُخزن الحليب لمدة تصل إلى 3 أشهر - في مجمد عميق (ثلاجة عميقة صندوق أو مجمد يدوي عمودي لإزالة التجميد يبقى مغلقاً في الغالب ويحافظ على درجة حرارة ثابتة -20° مئوية أو أقل): يُخزن الحليب لمدة تتراوح بين 6 إلى 12 شهراً
التجميد في NICU	التجميد في NICU - يُخزن الحليب لمدة تصل إلى 4 ساعات	التجميد في NICU - يُخزن الحليب لمدة لا تزيد عن 48 ساعة (يومين) - يجب وضعه في الثلاجة خلال ساعة واحدة من استخراجه - ضعي الحليب في الجزء الخلفي من البراد حيث تكون البرودة أعلى	التجميد في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة NICU - يجب تجميد الحليب خلال 24 ساعة (1 يوم) من استخراجه - استخدامي نفس أوقات ودرجات التخزين كما في المنزل أو جناح الولادة (انظري أعلاه)
الحليب المُذاب مسبقاً تم إذابته في الثلاجة ولكن لم يُسخن	يجب استخدامه خلال مدة 4 ساعات	ينطبق على المنزل أو جناح الولادة تخزين الحليب بعد إذابته، يتم تخزينه لمدة لا تزيد عن 24 ساعة (يوم واحد) وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU). يُخزن لمدة لا تزيد عن 36 ساعة (يوم ونصف) من وقت إخراجه من الثلاجة	لا يُعاد تجميده
تم إذابته خارج الثلاجة في ماء دافئ أو جهاز تدفئة	يُستخدم فقط لإتمام الرضعة	المنزل أو جناح الولادة: إذا أمكن، تخلصي منه. إذا لم يكن ذلك ممكناً، خزّنيه في الثلاجة لمدة لا تزيد عن 4 ساعات وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU). لا يُعاد إلى البراد	لا يُعاد تجميده
عند بدء الطفل في الرضاعة	يُستخدم فقط لإكمال الرضعة، ثم تُرمى الكمية المتبقية	تخلصي منها	تخلصي منها

مقتبس من: كانبيرا: المجلس الوطني للصحة والبحوث الطبية. *Infant Feeding Guidelines* المجلس الوطني للصحة والبحوث الطبية (2012).
nhmrc.gov.au/about-us/publications/infant-feeding-guidelines-information-health-workers

تنظيف معدات مضخة الثدي

للأطفال المرضى أو الخدج

- اغسلي يديك جيدًا.
- لا بد من تفكيك جميع أجزاء مجموعة مضخة الحليب بعد كل استخدام.
- اشطفي جميع الأجزاء التي لامست الحليب بالماء البارد.
- اغسلي جميع الأجزاء بالماء الدافئ باستخدام سائل غسيل الصحون.
- اشطفيها جيدًا تحت ماء دافئ.
- اتركيها كي تجف في الهواء على منشفة ورقية نظيفة قبل تخزينه في حاوية نظيفة ومغلقة أو كيس بلاستيكي نظيف.
- إذا كان طفلك في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة، نوصي بتعقيم معدات مضخة الثدي كل يوم. يمكنك تعقيم المعدات باستخدام إحدى الطرق التالية: الغليان عن طريق استخدام مطهر كيميائي أو جهاز تعقيم بالبخار منزلي
- اتبعي دائمًا تعليمات الشركة المصنعة عند استخدام المطهرات الكيميائية أو أجهزة التعقيم بالبخار المنزلية.

طريقة الغليان لتعقيم المعدات:

- اغسلي يديك جيدًا.
- نظّفي جميع الأجزاء تمامًا كما هو مبين في التعليمات السابقة.
- ضعي كل أجزاء مجموعة مضخة الحليب في قدر كبير مملوء بالماء، وتأكدي من أنها مغمورة بالكامل. اغلي الماء بقوة لمدة 5 دقائق. تأكدي من بقاء جميع الأجزاء مغمورة تمامًا طوال فترة الغليان.
- أزيل الأجزاء بحذر دون لمس الأسطح الداخلية. استخدم ملقط طويل تم تعقيمه مع معدات المضخة.
- اتركي الأجزاء كي تجف في الهواء على منشفة ورقية نظيفة، ثم خزّنها في وعاء نظيف ومغلق أو كيس بلاستيكي نظيف.

للأطفال الأصحاء ومكتملي النمو:

اتبعي تعليمات الشركة المصنعة أو زوري موقع رابطة الرضاعة الطبيعية الأسترالية للحصول على المعلومات المتعلقة بالتنظيف:

breastfeeding.asn.au/resources/cleaning-expressing-equipment

للحصول على المزيد من المعلومات والنصائح

اتصلي بممرضة صحة الأم والطفل المحلية لديك.

خط صحة الأم والطفل في ولاية فيكتوريا

اتصلي على الرقم 29 22 13 في أي وقت من اليوم أو الليل للتحدث مع ممرضة صحة الأم والطفل.

رابطة الرضاعة الطبيعية الأسترالية

خط المساعدة في الرضاعة الطبيعية

اتصلي على رقم الهاتف: 1800 686 268 في أي وقت من اليوم أو الليل للتحدث مع مستشارة رضاعة.

زوري موقعهم الإلكتروني لمعرفة المزيد عن:

- الرضاعة الطبيعية لطفلك الخديج
breastfeeding.asn.au/resources/breastfeeding-your-premature-baby
- تنظيف معدات استخلاص الحليب
breastfeeding.asn.au/resources/cleaning-expressing-equipment
- احتقان الثدي
breastfeeding.asn.au/resources/engorgement

المستشفى الملكي للنساء The Royal Women's Hospital

زوري موقعنا الإلكتروني للحصول على صحائف الحقائق الموضوعية بشأن الرضاعة الطبيعية باللغتين الإنجليزية ولغات أخرى:

- باللغة الإنجليزية:
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#breastfeeding-all-fact-sheets-in-english
- بلغات أخرى:
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#breastfeeding-all-fact-sheets-in-other-languages

هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟

يمكنك طلب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إلى خدماته.



Interpreter

دعم ضحايا العنف الأسري

الخط الوطني للمساعدة – 1800 Respect

يمكنك الحصول على الدعم إذا كنت قد تعرضت للاعتداء الجنسي أو العنف الأسري أو العائلي أو الإساءة.

الخدمة متوفرة على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع.

يمكنك الاتصال على 1800 737 732 أو زيارة الموقع الإلكتروني:

1800respect.org.au