

إرضاع طفلك: في حالات الطوارئ Feeding your baby: During an emergency

سحب وتخزين حليب الإنسان

هل ينبغي عليّ سحب الحليب خلال حالات الطوارئ؟

على الرغم من أن الرضاعة المباشرة من الثدي أو الصدر هي الخيار الأكثر أماناً أثناء حالات الطوارئ، قد تكون هناك أوقات لا تتمكنين فيها من ذلك.

يمكن لسحب الحليب أن يكون مفيداً إذا:

- انفصلت عن طفلك بشكل غير متوقع أو اضطرت للابتعاد عنه
- لم ترضعي طفلك من الثدي أو الصدر لفترة وترغبين في البدء مجدداً (إعادة الرضاعة)
- يمكن سحب الحليب باليد أو باستخدام مضخة. السحب اليدوي هو الخيار الأكثر أماناً عندما لا تتوفر لديك مياه نظيفة أو المستلزمات لتعقيم معدات المضخة.

لتعلم كيفية سحب وتخزين الحليب بأمان، تفضلي زيارة [الفرصة الأفضل للطفل: سحب حليبك \(PDF, 2.2MB\)](#).

تحدثي مع أي من مقدمي الرعاية الصحية المتاحين، أو ممرضي الصحة العامة، أو استشاريي الرضاعة إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في سحب الحليب.

ماذا لو انقطع التيار الكهربائي؟ هل يظل حليب الإنسان المخزن آمناً لإطعام طفلي؟

احرصي على إبقاء أبواب البراد والثلاجة مغلقة كلما أمكن ذلك. عندما تبقى الأبواب مغلقة، سيظل الحليب بارداً وآمناً للاستخدام لمدة تصل إلى:

- 4 ساعات في البراد
- 24 ساعة في ثلاجة نصف ممتلئة
- 48 ساعة في ثلاجة ممتلئة

إذا عادت الكهرباء، يمكن إعادة تجميد الحليب الذي ذاب جزئياً ولا يزال يحتوي على بلورات ثلجية. أما إذا ذاب الحليب تماماً لكنه لا يزال بارداً، ضعيه في البراد واستخدميه خلال 24 ساعة.

الانفصال عن الطفل

إذا انفصلت مؤقتاً عن طفلك، من المهم أن:

- تحافظي على إنتاج الحليب لديك. يمكنك فعل ذلك بسحب الحليب بشكل متكرر. عند الإمكان، خزني الحليب المسحوب بأمان ليُقدّم لطفلك لاحقاً
- تعودي إلى الرضاعة المباشرة من الثدي أو الصدر بمجرد أن تجتمعي مع طفلك. قد يحتاج كل منكما بعض الوقت لإعادة التكيف. يمكن أن تساعد ملامسة جلدك لجلد طفلك والسماح له بالاقتراب من ثديك أو صدرك متى أراد. إذا لم يتمكن طفلك من الرضاعة مباشرة، حاولي سحب الحليب إعطائه للطفل باستخدام ملعقة صغيرة أو كوب

قد تجعل حالات الطوارئ من الصعب أن ترضعي طفلك بأمان. يمكن أن تترك العواصف والفيضانات وحرائق الغابات والزلازل وانقطاع التيار الكهربائي بدون مأوى أو مستلزمات أو كهرباء أو مياه آمنة. الأطفال أكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض لأن أجهزتهم المناعية لا تزال في طور النمو.

هناك خطوات يمكنك اتخاذها لإرضاع طفلك حليب الأم (حليب الثدي) أو الحليب الصناعي بشكل آمن أثناء حالات الطوارئ.

ملاحظة حول المصطلحات: مصطلح الإرضاع من الصدر وحليب الإنسان أصبح أكثر شيوعاً في الاستخدام. غالباً ما يستخدمهما الأهل المتحولون جنسياً نحو الذكورة أو غير الثنائيين لوصف كيفية إرضاع أطفالهم من أجسادهم. تُستخدم مصطلحات الرضاعة من الصدر والرضاعة الطبيعية وحليب الإنسان في هذا المنشور للتأكد من أن جميع الأهل يشعرون بالتمثيل والإدماج.

الرضاعة الطبيعية أو الإرضاع من الصدر

عند الإمكان، أرضعي طفلك رضاعة طبيعية أو من الصدر بشكل متكرر أثناء حدوث حالة طوارئ. يمكن أن يساعد ذلك في الحفاظ على صحتك وصحة طفلك وعلى هدوئكما.

ما أهمية الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة من الصدر أثناء حالات الطوارئ؟

الرضاعة من الثدي أو الصدر هي الطريقة الأكثر أماناً لإرضاع طفلك أثناء حالات الطوارئ، وذلك للأسباب التالية:

- قد لا تتوفر لديك معدات نظيفة أو مياه آمنة أو كهرباء. وهذه الأمور ليست ضرورية عند الإرضاع الطبيعي أو الإرضاع من الصدر
- يحتوي حليب الإنسان على أجسام مضادة تحمي طفلك من الجراثيم، بما في ذلك الجراثيم المسببة لنزلات البرد وأنواع العدوى والإسهال والتقيؤ

تساعد الرضاعة من الثدي أو الصدر أيضاً على:

- توفير مصدر موثوق للتغذية والترطيب لطفلك. إذا كان عمر طفلك أقل من 6 أشهر، فإن كل ما يحتاجه هو حليب الإنسان، حتى في الطقس الحار

- فرز هرمونات تساعدك أنت وطفلك على الشعور بالهدوء

هل يؤثر التوتر على إمداد الحليب لدي؟

قد يبطل التوتر من تدفق الحليب لديك، لذا قد يحتاج طفلك إلى وقت أطول للرضاعة. وقد يقل إنتاج الحليب إذا أصبت بالجفاف أو أصبحت ترضعين بمعدل أقل. للحفاظ على إمداد الحليب لديك، حاولي أن:

- تحافظي على رطوبة جسمك بشرب الكثير من السوائل
- تزيدي من معدل إرضاعك لطفلك مع ملامسة جلده لجلدك. كلما تم إفراغ الحليب أكثر، زاد إنتاج جسمك له

هل ينبغي أن أفكر في مشاركة حليب الإنسان بشكل غير رسمي؟

خلال حالات الطوارئ، يمكنك النظر في خيارات إرضاع أخرى، مثل مشاركة الحليب غير الرسمية أو بين الأقربان. يكون ذلك عند الحصول على حليب الإنسان من أشخاص آخرين، مثل أفراد العائلة أو الأصدقاء أو عبر مجموعات على الإنترنت. لكن عادةً لا يُعالج حليب الإنسان المشارك بشكل غير رسمي لقتل البكتيريا أو الفيروسات الضارة.

يشعر بعض الأهالي أن فوائد حليب الإنسان تفوق المخاطر المحتملة للمشاركة غير الرسمية. يتضمن حليب الإنسان المشارك بشكل غير رسمي مخاطر صحية. وتشمل:

• نمو البكتيريا الذي قد يسبب المرض لطفلك إذا لم يُجمع الحليب ويُخزن بشكل صحيح

• التلوث بالفيروسات التي يمكن أن تنتقل لطفلك، مثل فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، والتهاب الكبد الوبائي B، والتهاب الكبد الوبائي C. قد يحمل بعض الأشخاص لهذه الأمراض دون علمهم بذلك

• وجود آثار لمواد قد تكون ضارة لطفلك. يشمل ذلك الأدوية الموصوفة وغير الموصوفة، والمنتجات العشبية، والكحول، والنيكوتين، والتبغ، والقنب

• تخفيف الحليب بالماء أو بحليب البقر أو بسوائل مضافة أخرى

• عند موازنة المخاطر والفوائد لمشاركة حليب الإنسان بطرق غير رسمية، خذي في الاعتبار:

• ما تعرفينه عن الحالة الصحية للمتبرعة، نمط حياتها، ونتائج فحوصات الدم الخاصة بها

• عدد المتبرعات اللواتي ستقبلين الحليب منهن. من الأفضل الحد من عدد المتبرعات

• لضمان بقاء طفلك بصحة جيدة، ناقشي جميع خيارات الإرضاع مع مقدم الرعاية الصحية، أو ممرض من الصحة العامة، أو استشاري رضاعة قبل التفكير في المشاركة غير الرسمية للحليب.

الإرضاع بالكوب

يمكن الإرضاع بالكوب للأطفال من جميع الأعمار، وهو خيار آمن عندما لا تكون الرضاعة من الثدي أو الصدر ممكنة. الأكواب أسهل في التنظيف من الزجاجات والحلمات. يمكن استخدام الأكواب النظيفة ذات الاستعمال لمرة واحدة إذا لم يكن بالإمكان تنظيف الأدوات بشكل جيد.

إرضاع طفلك بالكوب:

• اغسلي يديك جيدًا. إذا لم يتوفر الماء الآمن والصابون، استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على نسبة 60% على الأقل من الكحول

• املي كوبًا صغيرًا حتى نصفه تقريبًا

• تأكدي من أن طفلك مستيقظ ومنتبه

• إذا لزم الأمر، أبق يديه داخل بطانية حتى لا يصدم الكوب

• احلمي طفلك في وضع مستقيم، وقريبًا من جسمك. اسندي رأسه ورقبته وجسمه.

• ضعي حافة الكوب عند الشفة السفلية لطفلك

• أميلي الكوب بلطف وببطء حتى يلامس الحليب شفة طفلك. لا تصبي السائل في فمه. سيستخدم لسانه للشرب أو اللعق من الكوب

- دعي طفلك يتحكم في وتيرة الحركة. حافظي على إمالة الكوب بدرجة كافية حتى يتمكن من الاستمرار في الشرب
- تأكدي من أن طفلك يبتلع. خذي فترات راحة لتجشؤ طفلك
- توقفي عندما يظهر لك طفلك أنه ممتلئ. على سبيل المثال، قد يُغلق فمه، أو يُرخي يديه، أو يُدير رأسه بعيدًا، أو يدفع الكوب بعيدًا

إرضاع حليب الرضع الصناعي

يمكن استخدام حليب الرضع الصناعي لأسباب مختلفة، مثل عدم توفر حليب الإنسان.

أي نوع من حليب الرضع الصناعي هو الأكثر أمانًا أثناء الحالات الطارئة؟

حليب الرضع الصناعي الجاهز للإرضاع هو الخيار الأكثر أمانًا عندما لا يتوفر لديك مياه آمنة. يمكن استخدام حليب الرضع الصناعي السائل المركز أو المجفف إذا كان لديك إمكانية الوصول إلى مياه آمنة. يكون بعض الأطفال أكثر عرضة لخطر الإصابة بالأمراض بسبب تناول حليب الرضع المجفف لأنه غير معقم. يشمل ذلك الأطفال الذين:

• وُلدوا قبل أوانهم، قبل 37 أسبوعًا من الحمل، وتقل أعمارهم عن شهرين (العمر المصحح)

• كان وزنهم دون 2500 غرام (5,5 رطل) عند الولادة وتقل أعمارهم عن شهرين

• يعانون من جهاز مناعي ضعيف

كيف أعرف أن المياه آمنة لتحضير الحليب الصناعي؟

تحققي من [إشعارات وتحذيرات المياه الحالية](#) للتأكد من أن مياه الصنبور لديك آمنة. اتبعي أي إرشادات تقدمها السلطات المحلية. إذا لم تكوني متأكدة، استشري [جهة الاتصال في السلطة الصحية](#) المسؤولة عن منطقتك.

إذا كانت مياه الشرب لديك تأتي من بئر خاص بك، تقع عليك مسؤولية اختبار المياه للتأكد من سلامتها. يوصى بإعادة اختبار المياه لديك بعد أحداث مثل الفيضانات أو حرائق الغابات لمعرفة ما إذا كانت المياه لا زالت آمنة للاستخدام. تعرّفي على المزيد حول اختبار مياه الآبار هنا: [ملف](#)

[HealthLinkBC رقم b05 اختبار مياه الآبار.](#)

كيف أتأكد من أن الحليب الصناعي يُحضّر ويُستخدم بأمان أثناء حالات الطوارئ؟

أثناء حالات الطوارئ، توحّ مزيداً من الحذر مثل:

• استخدام ماء آمن في جميع خطوات تحضير الحليب الصناعي. يمكن استخدام مياه معبأة مختومة إذا لم يتوفر ماء الصنبور الآمن

• استخدام الماء المغلي ثم المبرد عند خلط الحليب الصناعي المجفف أو السائل المركز. إذا لم تكوني قادرة على غلي الماء، فإن الخيار الأكثر أمانًا في هذه الحالة هو المياه المعبأة في زجاجات مختومة

• تحضير كمية من الحليب الصناعي تكفي لوجبة واحدة فقط إذا لم يكن بالإمكان تخزين الحليب بأمان

• لا تخففي الحليب الصناعي أبدًا بالماء الإضافي

• تخلصي مما تبقى من الحليب الصناعي خلال ساعتين من الإرضاع

- خدمات مرحلة الولادة في بريتش كولومبيا: المشاركة غير الرسمية
- (مشاركة الأقران) لحليب الإنسان:
www.perinatalervicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo (PDF, 194KB)

- خدمات مرحلة الولادة في بريتش كولومبيا: الوضع الآمن لملامسة جلد الطفل لجلدك:
www.perinatalervicesbc.ca/Documents/Health-info/Newborn-care/PSBC_Skin-to-Skin_Fact_Sheet (PDF, 198KB)

لمعرفة الخطوات التفصيلية لتحضير وتخزين حليب الأطفال، تفضلي زيارة ملف [HealthLinkBC رقم b69 إرضاع طفلك الحليب الصناعي: تحضير وتخزين الحليب الصناعي بأمان.](#)

كيف أنظف وأعقم معدات الإرضاع؟

أولاً، اغسلي القطع بالصابون والماء الآمن ثم عقميها بغليها في وعاء من الماء الآمن لمدة دقيقتين. جففي القطع بالهواء قبل الاستخدام. اطلعي على الخطوات المفصلة هنا، [الفرص الأفضل للطفل: تنظيف وتعقيم معدات الإرضاع \(PDF, 463KB\)](#)

- في حالات الطوارئ قد تكون إمدادات المياه محدودة. يمكن إعادة استخدام الماء لتعقيم المعدات إذا التزمت بوقت الغليان الموصى به (دقيقتان). عند الإمكان، استخدم ماءً جديداً في كل مرة تعقم فيها المعدات

- إذا لم تتمكني من غلي الماء، انقعي المعدات لمدة دقيقتين في محلول مكوّن من ملعقة صغيرة (5 مل) من المبيض لكل 8 أكواب (2 لتر) من الماء. جففي القطع بالهواء قبل الاستخدام

- استخدمي كوباً للاستعمال لمرة واحدة إذا لم يكن بالإمكان تنظيف معدات الإرضاع بأمان. تفضلي زيارة قسم "الإرضاع بالكوب" أعلاه لمعرفة خطوات إرضاع طفلك بالكوب

الانقطاعات في إمدادات الحليب الصناعي

يمكن أن تؤثر الأحداث مثل الفيضانات أو حرائق الغابات أو انقطاعات سلسلة التوريد على إمكانية وصولك إلى حليب الرضع الصناعي. إذا لم تتمكني من العثور على الحليب الصناعي المعتاد لديك، انظري في الخيارات التالية:

- التغيير إلى أحجام أو أنواع أو ماركات مختلفة من الحليب الصناعي إذا كان طفلك بحاجة إلى حليب صناعي

- خاص بسبب حالة طبية، تحدّثي إلى الصيدلي في مجتمعك المحلي. قد يتمكن من العثور على مصدر محلي أو تقديم طلب خاص
- حاولي زيادة إمدادات الحليب لديك إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية أو رضاعة من الصدر. أرضعي طفلك من الثدي أو الصدر أو اسحبي حليبك بوتيرة أكبر
- قديمي حليب البقر الكامل المبستر (3.25% دسم الحليب) إذا كان عمر طفلك ما بين 9 إلى 12 شهراً ويتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالحديد
- إذا غيرت الحليب الصناعي، تذكّري:

- لا حاجة إلى استشارة مقدم الرعاية الصحية لطفلك قبل التغيير إلا إذا كان طفلك يعاني من مشكلة طبية، مثل حساسية الطعام
- قد يعاني طفلك من الغازات أو الانزعاج في البداية. يجب أن يتحسن هذا الأمر في غضون أيام قليلة مع تكيفه
- تحضن جميع أنواع حليب الرضع الصناعي المباعة في المتاجر والصيدليات الكندية إلى مراجعة وزارة الصحة الكندية للتأكد من أنها آمنة

للحصول على مزيد من النصائح حول ما يجب فعله إذا لم تتمكني من العثور على الحليب الصناعي المعتاد لديك، تفضلي زيارة [وزارة الصحة الكندية: معلومات للعائلات حول الإمدادات المحدودة من حليب الرضع الصناعي.](#)

لا تحضّري الحليب الصناعي منزلياً. العديد من الصفات ليست آمنة ولا توفر ما يكفي من العناصر الغذائية اللازمة لنمو طفلك وتطوره. إذا لم تتوفر خيارات أخرى لإرضاع طفلك، اتصلي بالرقم 1-8-1-8 لمناقشة أفضل طريقة لإرضاعه.

لمزيد من المعلومات

تواصل مع مركز الاستقبال المحلي للطوارئ للحصول على الدعم في الوصول إلى مياه آمنة، ومرافق تحتوي على كهرباء، ولوازم لإرضاع طفلك بأمان. غالباً ما تقع مراكز الاستقبال في المدارس أو المراكز المجتمعية، وقد يكون فيها متطوعون مدربون على خدمات الدعم الطارئ. في ملجأ الطوارئ، تواصل مع الموظفين والمتطوعين للحصول على الدعم.

إذا كنت قادرة على استخدام هاتف، اتصلي بالرقم 1-8-1-8 للتحدث إلى ممرض مسجل أو أخصائي تغذية مسجل.

لمزيد من المعلومات، انظري ما يلي:

- ملف [HealthLinkBC رقم 70 الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة من الصدر](#)
- ملف [HealthLinkBC رقم b49 تعقيم مياه الشرب](#)
- حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا: [PreparedBC للإرشادات والموارد في حالات الطوارئ](#)