

إرضاع طفلك: الاستعداد للطوارئ

Feeding your baby: Preparing for an emergency

- أواني أو أكياس لتخزين حليب الثدي
- مبرد مزود بعبوات جل باردة يمكن تجميدها لتخزين الحليب لاستخدامه لاحقاً
- ماء معبأ بزجاجات، سائل غسيل الأطباق، ومبيض لتنظيف وتطهير مستلزمات الإرضاع
- في حال الاعتماد على مضخة لشفط الحليب، فإن المضخة اليدوية ستكون مفيدة في حالة انقطاع التيار الكهربائي. إذا كان لديك مضخة كهربائية، فاحزم جميع أجزاء المضخة وسلك الكهرباء وبطاريات إضافية.
- وعاء لوضع مستلزمات الإرضاع النظيفة فيه

حليب الرضع الصناعي:

- يفضل استخدام حليب صناعي جاهز للإرضاع في عبوات فردية متى أمكن. يُعد هذا النوع من الحليب الصناعي الأكثر أماناً أثناء حالات الطوارئ، لأنه لا يتطلب معدات نظيفة أو مياه آمنة.
- إذا كنت ستحزم زجاجات أكبر من الحليب الصناعي الجاهز للشرب، فستحتاج إلى مستلزمات إرضاع. في وعاء منفصل، ضع أكواباً صالحة للاستخدام مرة واحدة أو زجاجات الرضاعة وحلماتها، وسائل غسيل الأطباق ومياه معبأة للتنظيف، ومبيض للتعقيم.

في حال تعبئة الحليب المركز السائل أو الحليب البودرة، فستحتاج إلى:

- مياه معبأة في زجاجات (تكفي لتحضير الحليب الصناعي وتنظيف المستلزمات)
- زجاجات الرضاعة وحلماتها
- كوب قياس السوائل
- مقياس حرارة الطعام (للحليب البودرة)
- أكواب للاستخدام مرة واحدة. وتُعد هذه الأدوات مفيدة بشكل خاص عندما لا تتوفر مياه آمنة لتنظيف الزجاجات والحلمات.
- وسائل غسيل الأطباق لتنظيف المستلزمات ومبيض للتعقيم
- طريقة لغلي الماء. على سبيل المثال، موقد تخييم ذو شعلة واحدة مع وقود، وأعواد ثقاب أو ولاعة، وقدر له غطاء. لا تستخدم موائد التخييم في الأماكن المغلقة

تحتاج العائلات التي لديها أطفال صغار إلى مراعاة اعتبارات خاصة عند الاستعداد لحالات الطوارئ. الأطفال أكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض لأن أجهزتهم المناعية لا تزال في طور النمو.

هناك خطوات يمكنك اتخاذها لإرضاع طفلك حليب الإنسان (حليب الثدي) أو الحليب الصناعي بشكل آمن أثناء حالات الطوارئ. تفضل بزيارة [ملف HealthLinkBC رقم 69g: إرضاع طفلك: في حالات الطوارئ](#) يمكن أن تساعدك المعلومات الواردة أدناه في الاستعداد لحالات مثل العواصف والفيضانات وحرائق الغابات والزلازل وانقطاع التيار الكهربائي وعمليات الإجلاء.

مستلزمات حقيبة الطوارئ

ما هي مستلزمات الإرضاع التي يجب أن أضعها لطفلي؟

ضع في حقيبة الطوارئ ما يكفي من مستلزمات إرضاع طفلك لمدة لا تقل عن 3 إلى 7 أيام. تحقق من حقيبتك كل شهر للتأكد من وجود ما يكفي من المستلزمات لتلبية احتياجات طفلك المتنامية. استبدل المنتجات التي ستنتهي صلاحيتها قريباً بمستلزمات أحدث.

ضع في اعتبارك تجهيز العناصر التالية في حقيبتك، وذلك حسب طريقة إرضاع طفلك.

لجميع طرق الإرضاع:

- نسخة مطبوعة من [ملف HealthLink BC رقم 69g: إرضاع طفلك: في حالات الطوارئ](#)

- معقم يدين يحتوي على 60% كحول على الأقل، في حال عدم توفر الصابون والماء الآمن لغسل اليدين

الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة من الصدر:

- فوط الرضاعة التي تستخدم لمرة واحدة، عند الحاجة، لتسرب الحليب

الحليب المستخرج:

- نسخة مطبوعة من [أفضل فرصة للطفل: استخراج الحليب \(PDF, 2.2MB\)](#)

- أكواب للاستخدام مرة واحدة. يمكن استخدامها لإرضاع طفلك أو لجمع الحليب المستخرج، خاصة عندما لا تتوفر مياه آمنة لتنظيف المستلزمات.

- زجاجات الرضاعة وحلماتها

- وعاء لوضع مستلزمات الإرضاع النظيفة فيه

الرضاعة الطبيعية أو الإرضاع من الصدر

يمكن أن تساعد الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة من الصدر في الحفاظ على صحة طفلك أثناء حالات الطوارئ. كما يمكن أن يساعدك ذلك أنت وطفلك على الشعور بالهدوء أثناء الأحداث المجهدة.

لماذا تعتبر الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة من الصدر مهمة أثناء حالات الطوارئ؟

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

- لا حاجة إلى معدات نظيفة أو مياه آمنة أو كهرباء. قد لا تتمكن من الوصول إلى هذه الأشياء أثناء حالة الطوارئ.
- يحتوي حليب الثدي على أجسام مضادة تحمي طفلك من الجراثيم، بما في ذلك الجراثيم المسببة لنزلات البرد والالتهابات والإسهال والتقيؤ.
- كما أن الرضاعة من الثدي أو الصدر تساعد على:
- توفير مصدر موثوق للتغذية والترطيب لطفلك. إذا كان عمر طفلك أقل من 6 أشهر، فإن كل ما يحتاجه هو حليب الثدي، حتى في الطقس الحار.
- إفراز هرمونات تساعدك أنت وطفلك على الشعور بالهدوء.
- الحفاظ على كمية الحليب أو زيادتها

استخراج الحليب باليد

هل ينبغي عليّ تعلم كيفية استخراج الحليب يدوياً تحسباً لأي أمر طارئ؟

على الرغم من أن الرضاعة المباشرة من الثدي أو الصدر هي الخيار الأكثر أماناً أثناء حالات الطوارئ، قد تكون هناك أوقات لا يمكن فيها القيام بذلك. يُعدّ استخراج الحليب يدوياً مهارة مهمة يجب تعلمها في حال:

- انفصلت عن طفلك بشكل غير متوقع
- كنت تستخدم مضخة حاليًا. يتطلب ذلك معدات، وفي بعض الحالات، مياه شرب آمنة وكهرباء. قد لا تتمكن من الوصول إلى هذه الأشياء أثناء حالة الطوارئ.
- عدم إرضاع طفلك من الثدي أو الصدر لفترة والرغبة في البدء مجدداً (إعادة الرضاعة الطبيعية).

يستغرق الاستخراج اليدوي وقتاً ولكنه يصبح أسهل مع الممارسة. يمكنك التحدث مع مقدم الرعاية الصحية أو ممرض الصحة العامة أو استشاري الرضاعة الطبيعية إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في استخراج الحليب.

نظمت مقاطعة بريتش كولومبيا بنوك الحليب. في بعض حالات الطوارئ، قد يتوفر الحليب المتبرّع به. إذا كان طفلك يعتمد على حليب الثدي المتبرّع به، تحدث مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو اتصل **بنك حليب النساء في مقاطعة بريتش كولومبيا** لفهم كيفية تأثر الخدمات أثناء حالات الطوارئ.

لمزيد من المعلومات

- جهّز حقيبة طوارئ وحقيبة جاهزة للحمل على عجل:
<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/build-an-emergency-kit-and-grab-and-go-bag>
- أدلة وموارد الطوارئ من PreparedBC:
<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/guides-and-resources>
- البدء باستخراج حليب الثدي:
<https://www.healthlinkbc.ca/living-well/parenting/parenting-babies-0-12-months/breastfeeding/get-started-expressing-breastmilk>
- خدمات مرحلة أواخر الحمل والولادة في بريتش كولومبيا: المشاركة غير الرسمية (بين الأقارب) لحليب الثدي:
http://www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo.pdf

ملاحظة حول المصطلحات:

مصطلحا الإرضاع من الصدر وحليب الثدي أصبحا 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 الثدي في هذا المنشور للتأكد من أن جميع الأهل يشعرون بأنهم مُمثّلون ومشمولون.