

استخدام يديك

لا تحتاجين إلى أي معدات خاصة لعصر الحليب من الثدي. يعد عصر الحليب من الثدي باليد مهارة مهمة، ولكنها تتطلب تدريبًا. ومع مرور الوقت، ستكتشفين أفضل ما يناسبك.

كيف يُمكنك عصر حليب الثدي يدويًا

1. اغسلي يديك جيدًا.
2. احملي طفلك في وضع التلامس (البشرة إلى البشرة).
3. دلكي الثدي بلطف للمساعدة على بدء تدفق الحليب.
4. امسكي الثدي بإحدى يديك. يجب أن يكون إبهامك وأصابعك متقابلتين مع بعضهما البعض وعلى بعد حوالي 2 إلى 4 سم (1 إلى 1 ونصف بوصة) من الحلمة.
5. ضعي وعاءً نظيفًا بفتحة واسعة أمامك أو ضعيه تحت الثدي لالتقاط الحليب.
6. اضغطي للوراء باتجاه جدار صدرك. لا تضغطي على قاعدة الحلمة لأن هذا سيوقف تدفق الحليب.
7. أرخي أصابعك، ثم كرري نفس الحركة.
8. حركي يدك حول الثدي لعصر الثدي بالكامل. بدلي يديك وثنديك بقدر ما تريدين.

كيف تعصرين حليب الثدي

يمكنك عصر حليب الثدي كالتالي:

1. يدويًا
 2. بمضخة يدوية
 3. بمضخة كهربائية
- نصائح مفيدة:
- قبل أن تبدئي، اغسلي يديك واستريحي.
 - دلكي الثدي بلطف قبل عصره للمساعدة في إنزال الحليب.
 - كوني صبورة. عصر الثدي يكون أسرع عند بعض النساء منه عند الأخريات. قد يستغرق نزول القطرات الأولى بعض الوقت. وفي البداية، قد تتمكنين من الحصول على بضع قطرات فقط أو قد لا تحصلين على أي قطرات على الإطلاق. سيزداد هذا مع التدريب ومع زيادة تدفق الحليب لديك.
 - جربي وضع قطعة قماش مبللة دافئة على الثدي أو الاستحمام بماء دافئ لمساعدة الحليب على البدء في التدفق.

يتطلب عصر الثدي -مثلته مثل الرضاعة الطبيعية- التدريب والدعم. يمكنك التدريب بمجرد ولادة طفلك أو حتى قبلها. إذا احتجيت إلى المساعدة، فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية أو ممرضة الصحة العامة أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1 إذا استمر الألم.

هل تعلمين

عصر الثدي باليد هو أفضل طريقة لجمع اللبأ -الحليب الأول الغني بالمغذيات.

ما هو الحليب المعصور؟

هو حليب الأم الذي تم عصره يدويًا أو ضخه من الثدي بحيث يمكن إعطاؤه لطفلك عن طريق الملعقة أو الكوب أو زجاجة الرضاعة.

- قد ترغبين في اعتصار الحليب من الثدي في حالة: عدم قدرة طفلك على الرضاعة من الثدي لأنه مريض أو في حضّانة الرعاية الخاصة، أو لسبب آخر.
- كنت بحاجة إلى إخراج بضع قطرات من الحليب لفرك حلمتيك بها للحفاظ على صحتهما.
- كنت بحاجة إلى تليين الثدي في حالة امتلائهما بشدة حتى يتمكن طفلك من التقامه بإحكام.
- كنت تحاولين تشجيع طفلك على التقام الثدي بإحكام.
- كنت تحاولين زيادة تدفق الحليب في الثدي أو الحفاظ على تدفقه.
- كنت ستبتعدين عن طفلك لمدة تزيد عن بضع ساعات.
- سيقوم شريكك بإرضاع الطفل.
- عودتك إلى العمل.

هل تعلمين

- إذا كان طفلك قد ولد مبتسرًا، فإنه يمكنك مساعدته في الحصول على أفضل بداية للرضاعة الطبيعية من خلال:
- تعلم كيفية عصر الثدي باليد للحصول على حليب اللبأ في وقت مبكر.
- المحافظة على اعتصار الحليب وضخه بشكل دائم.
- حمل طفلك في وضع التلامس الجسدي (البشرة إلى البشرة).
- تقديم الثدي للطفل بمجرد استقرار حالته (راجعى مشاكل حالات الولادة الخاصة).

استخدام المضخة

يمكنك استخدام مضخة يدوية أو مضخة كهربائية. قد تتيح لك المضخة الكهربائية عصر الثديين في نفس الوقت، وتكون أسرع وأكثر كفاءة، وقد تكون الخيار الأفضل إذا كنت ستقومين بعصر الحليب من الثدي كثيرًا. أيا كان ما تستخدمينه، فتأكدي من اتباع تعليمات الشركة المصنعة حول كيفية استخدامها وتنظيفها.

هل تفكرين في استئجار أو استعارة أو شراء مضخة ثدي مستعملة؟

يصعب تطهير معظم المضخات ولم تصنع لتستخدمها أكثر من امرأة واحدة. يمكن لمقدم الرعاية الصحية مساعدتك في العثور على الخيار الأفضل بالنسبة إليك.

هل تعلمين



إذا تناول طفلك زجاجة الرضاعة، فقد يبدأ في رفض ثديك. إذا كنت ستقدمين الحليب المعصور، فمن الأفضل الانتظار حتى تستقرى أنت وطفلك على روتين الرضاعة الطبيعية - يستغرق هذا عادة حوالي 4 إلى 6 أسابيع.

هل تعلمين



باستخدام أكياس الهلام المبردة والمجمدة، يمكنك نقل الحليب المعصور بأمان لمدة تصل إلى 24 ساعة. استخدم أكياس الهلام -وليس الثلج العادي، الذي لا يكون باردًا مثلها. تأكدي من أن تركز عبوات الهلام ملامسة مباشرة لحاوية الحليب. ولا تفتحي المبرد ما لم تكوني بحاجة لذلك. إذا كنت تنقلين الحليب من وإلى بنك الحليب، فاتبعي تعليماتهم.

تخزين حليب الثدي

قسمي الحليب المعصور على أجزاء بحجم وجبات الرضاعة في أكياس نظيفة مخصصة لحفظ الطعام، وخالية من مادة البيسفينول أ، أو حاويات ذات أغشية. لا تستخدم زجاجات رضعات الأطفال، لأنها يمكن أن تنكسر. اتركي مساحة إضافية لتمدد الحليب في أثناء التجميد، ثم ضعي عليه التاريخ والوقت وقومي بتخزينه في القسم الرئيسي (وليس الباب) من الثلاجة أو في الفريزر. يمكنك إضافة الحليب المعصور حديثًا إلى الحليب القديم الذي لم يتم تجميده مطلقًا، ولكن تأكدي من تبريد الحليب الجديد أولًا.

ما هي المدة التي يمكنك فيها تخزين حليب الأم المعصور حديثًا بأمان؟*

الحليب المذوب في الثلجة، دون تدفئته	الحليب المعصور حديثًا	
حتى 4 ساعات	حتى 6 ساعات	درجة حرارة الغرفة 20 درجة مئوية (68 درجة فهرنهايت)
حتى 24 ساعة	حتى 5 أيام	الثلجة 0 حتى 4 درجات مئوية (32 إلى 39 درجة فهرنهايت)
لا يُعاد تجميده	حتى 6 شهور	المجمد (مجمد بباب مستقل في الثلجة) -18° مئوية (-0.4 درجة فهرنهايت)
	حتى 12 شهور	المجمد فائق البرودة -20 درجة مئوية (-4 درجة فهرنهايت)

*هذه التوصيات للأطفال الأصحاء المولودين بعد فترة حمل كاملة فقط. إذا كان طفلك قد ولد مبتسرًا أو كان يعاني من حالة صحية، فإن أوقات التخزين الآمن تكون أقصر بكثير. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-

جربِي ذلك



إذا حدث تسريب لحليب من أحد الثديين بينما يرضع طفلك من الثدي الآخر، فضعي حاوية صغيرة ونظيفة وخالية من مادة البيسفينول أ تحت حلمة ثديك الثاني في أثناء الرضاعة. يمكنك عندئذ تخزين الحليب بأمان لاستخدامه لاحقًا.

اعتصار حليب الثدي

عندما تعطي طفلك الحليب المعصور، يمكنك استخدام:

- كوب زجاجي
 - كوب، مثل كوب قياس الدواء الصغير
 - ملعقة
 - زجاجة رضاعة مصنوعة من الزجاج أو البلاستيك الصلب الخالي من مادة البيسفينول أ
- اغسلي جيدًا كل الزجاجات والحاويات وأجزاء المضخة بعد كل استخدام (راجعني تنظيف أدوات الرضاعة وتعقيمها). استخدم الحليب ذا التاريخ الأقدم على الملصق أولًا. عند الانتهاء من الرضاعة، تخلصي من أي حليب متبق.

الحليب المجمد

من الأفضل إذابة الحليب المجمد في الثلجة. ولكن إذا كنت بحاجة إلى الحليب على الفور، فقومي بوضع الحاوية أو الكيس تحت ماء الصنبور الدافئ أو ضعيه في وعاء أو كوب نظيف من الماء الدافئ. لا تدعي الماء يلمس غطاء الحاوية أو الجزء العلوي من الكيس. بمجرد ذوبانه،حركي الحليب برفق. ذوبي فقط ما تحتاجينه لرضعة واحدة.

الحليب المخزن في الثلجة يمكنك إعطاء طفلك اللبن المعصور من الثلجة مباشرة.

يمكنك إعطاء طفلك الحليب المعصور من الثلجة مباشرة. ولكن إذا كنت بحاجة إلى تدفئته، فضعي الحاوية أو الكيس تحت ماء الصنبور الدافئ أو في وعاء من الماء الدافئ. لا تدعي الماء يلمس غطاء الحاوية أو الجزء العلوي من الكيس أو حلقة زجاجة الرضاعة.

توخي الحذر



لا تستخدم الموقد أو الميكروويف لتسخين حليب الأم. حيث يمكن أن تسخن الحليب بشكل غير متساو وتلسع طفلك. إذا كنت تستخدمين جهاز تسخين الحليب التجاري، فاتبعي إرشادات الشركة المصنعة بعناية.