



الرضاعة الطبيعية والعودة
إلى العمل أو المدرسة؟

يمكن أن تمثل العودة إلى المدرسة أو العمل بعد الولادة مرحلة عاطفية للغاية للأمهات وقد تجعل الأمر أكثر صعوبة لمواصلة الرضاعة الطبيعية. لكن هناك العديد من الأسباب لمواصلة الرضاعة الطبيعية! وبالتخطيط مستقبلاً، يمكنك مواصلة التواصل مع طفلك حتى إن لو تتواجد بالقرب منه. إليك بعض النصائح المفيدة:

هل أحتاج إلى مضخة؟

أنت لا تحتاجين إلى الشفط لإرضاع طفلك جيداً. وبخلاف ذلك، توفر عملية شفط لبن الأم مساعدة كبيرة لإمداد طفلك بلبن الرضاعة عند عدم وجودك بالقرب منه. وضع طفلك على الثدي هو أفضل وسيلة لضمان حصول طفلك على ما يكفي من اللبن. كما أن كمية اللبن التي يمكن الحصول عليها باستخدام أداة شفط لا تشير بشكل دقيق إلى كمية اللبن التي يتناولها طفلك عند الرضاعة من ثديك. وتنتج غالبية النساء المزيد من اللبن عند الرضاعة الطبيعية أكثر من اللبن الناتج عند استخدام أداة شفط.

ومع ذلك، إذا كنتِ...

- تعودين إلى العمل أو المدرسة
- منفصلة عن طفلك لأسباب أخرى
- ترغبين في أن يقوم شخص آخر بإرضاع طفلك باللبن المشفوط والمعبأ في زجاجات الحالات الطارئة أو
- تحتاجين إلى شفط اللبن لأسباب طبية

...يساعدك الشفط الجيد للبن بطريقة جيدة في منح طفلك أفضل تغذية حتى عند عدم وجودك مع طفلك.

ما نوع أداة شفط لبن الأم التي أحتاج إليها؟



هناك العديد من أنواع أدوات شفط لبن الأم. سيكون التأمين الصحي الخاص بك قادراً على توفير أحد هذه الأنواع لك. كما أن بعض أدوات شفط لبن الأم تكون أفضل من غيرها، لذا احرصي على الاستعلام عنها جيداً. وتكون بعض النساء قادرة على إخراج اللبن باليد بما يكفي احتياجات أطفالهم باستخدام التبدليك باليد. ويستطيع أخصائي تغذية النساء والرضع والأطفال (WIC) أو الاستشاري المقرن منحك المزيد من المعلومات حول أدوات شفط لبن الأم أو إخراج اللبن باليد.

كم مرة أحتاج إلى شفط اللبن؟

يعتمد ذلك على عمر طفلك. وهناك قاعدة بسيطة وهي شفط اللبن بنفس الكيفية التي يرضع بها طفلك. للحفاظ على زيادة الإمداد باللبن، يجب عليكِ محاولة اللبن مرتين إلى 3 مرات خلال فترة العمل الممتدة 8 ساعات، أو كل ساعتين إلى ثلاث ساعات أثناء عدم وجودك مع طفلك. ويمكنك لأخصائي تغذية النساء والرضع والأطفال (WIC) أو الاستشاري المقرن مساعدتك في وضع خطة ما.

كيف يمكنني البدء؟

إنها فكرة جيدة إجراء شفط اللبن مرة واحدة تقريبًا يوميًا كل أسبوعين قبل أن تبتعد عن طفلك لفترة. فمن شأن ذلك مساعدة جسمك على التعود على عملية شفط اللبن، علاوة على مساعدتك في التأقلم قليلاً على لبن الرضاعة المخزن. وعلى الأرجح ستكونين قادرة بعد ذلك على الحصول على المزيد من اللبن في كل عملية شفط بعد القليل من التدريب. ومن الأفضل الانتظار حتى يبلغ طفلك 3 أسابيع لتقدمي له زجاجة لبن الثدي المشفوط.

عليك بغسل يديك. بعد بدء عملية شفط لبن الثدي، قد يستغرق الأمر عدة دقائق حتى يتدفق اللبن. كما يساعد تدليك منطقة الصدر قبل بدء عملية الشفط وخلالها في الحصول على المزيد من لبن الأم. وللمساعدة في تدفق اللبن، حاولي الشفط في بيئة هادئة. إذا لم تكوني بصحبة طفلك، فقد يكون التفكير به والنظر إلى صورته مفيداً لك.

استمري في شفط اللبن حتى تشعرى بأن ثديك قد تم إفراغه تمامًا وتوقف اللبن عن التدفق. وتنتج لك معظم أدوات شفط اللبن الكهربائية إمكانية الشفط من الثديين معاً في نفس الوقت. قد تستغرق كل جلسة شفط اللبن ما يقرب من 15 دقيقة. إذا كنت تستخدمين أداة شفط يدوية، جربي الشفط من الثديين للحفاظ على تدفق اللبن والحصول على المزيد منه قدر الإمكان.

كيف يمكنني تخزين لبن الثدي المشفوط؟



عليك باستخدام زجاجات بلاستيكية أو زجاجية أو أكياس لبن الثدي البلاستيكية لتخزين اللبن. كما أنه من المستحسن استخدام اثنين من الأكياس لمنع حدوث أي تسرب. عليك بملء كل زجاجة بكمية اللبن التي يتناولها طفلك في مرة رضاعة واحدة بحيث لا تهدري أي كمية من اللبن. وإذا قمتِ بتجميد اللبن، تأكدي من ترك مساحة صغيرة أعلى الزجاجة، نظراً لأن اللبن يتمدد عند التجمد. وضعي ملصقاً على كل زجاجة لتسجيل تاريخ شفط اللبن. إذا كنت ترسلين اللبن إلى حضانة رعاية نهارية، ضعي اسم طفلك على الزجاجة أيضاً.

وتذكرني أن اللبن المشفوط سينقسم إلى طبقات عند تخزينه. وهو أمر طبيعي وآمن تمامًا. وس يبدو غالبًا مثل اللبن المقشود، لكن يمكن أن يحدث تغير في اللون والرائحة وفقًا لما تأكله. ويكون ذلك جيدًا أيضًا لطفلك.

يمكنك ترك اللبن المشفوط في درجة حرارة الغرفة لمدة تصل إلى أربع ساعات بشكل آمن، إلا أنه من الأفضل تبريده مباشرة بعد شطفه إذا لم تكوني ترغبين في استخدامه مباشرة.

مذاب (من الحالة المتجمدة) وتبريده عند درجة حرارة 40 درجة فهرنهايت أو أقل	التجميد في درجة حرارة 0 درجة فهرنهايت أو أقل (ويكون باب المجمد منفصلًا عن الثلاجة)	يجب التبريد في درجة حرارة 40 درجة فهرنهايت أو أقل
يستخدم اللبن في غضون 24 ساعة	يستخدم اللبن في غضون 5 أشهر	يستخدم اللبن في غضون 5 أيام

كيف يمكنني إذابة اللبن المجمد وتدفئته؟

يمكنك إذابة اللبن المجمد طوال الليل في الثلاجة. ولإذابة اللبن بشكل أسرع، يمكنك وضع الزجاجة تحت مياه الصنبور الفاترة أو تركها في وعاء مليء بمياه دافئة. واحرصي على استخدام اللبن في غضون 24 ساعة. وتعد طريقة المياه الدافئة طريقة جيدة أيضًا لتدفئة اللبن المجمد. لا يوصى بغلي اللبن أو تسخينه بالميكروويف نظرًا لأنه يزيد من خطر حرق الطفل. كما أنه من غير الآمن كذلك إعادة تجميد اللبن المذاب.

قبل ولادة طفلك

- تحدثي إلى المشرف أو قسم الموارد البشرية أو مستشار المدرسة بشأن خططك للرضاعة الطبيعية بعد عودتك إلى العمل أو المدرسة.
- عليكِ بمناقشة أنواع الجداول المختلفة مثل العودة للعمل بدوام جزئي أو البدء بمنتصف الأسبوع. وسيتيح لك ذلك العمل يومين ثم تحصيلين على يومين إجازة قبل العودة للعمل بدوام كلي.
- اسألي عن الأماكن الخاصة التي يمكنك فيها شفط اللبن مرتين إلى 3 مرات يوميًا. يقدم قانون الرعاية الصحية الميسورة (إصلاح الرعاية الصحية) الدعم للأمهات المرضعات اللاتي يعملن. لمزيد من المعلومات، يرجى الاستفسار من مستشار النساء والرضع والأطفال (WIC) المقرن أو زيارة www.dol.gov/whd/nursingmothers.
- عليكِ بالتحدث إلى أخصائي تغذية النساء والرضع والأطفال (WIC) أو الاستشاري المقرن بشأن أداة الشفط الملائمة لك. يمكن لشركة التأمين أو تغذية النساء والرضع والأطفال (WIC) مساعدتك في الحصول على أداة الشفط مجانًا!

بعد ولادة طفلك

- عليكِ ببدء الشفط عندما يبلغ عمر طفلك 3 أسابيع.
- اعرضي على طفلك زجاجة من لبن الثدي الذي تم إخراجها باليد (1 إلى 2 أونصة) مرة واحدة يوميًا عندما يبلغ طفلك من العمر شهرًا واحدًا تقريبًا حتى يتعود على الرضاعة من الزجاجة. قد يتقبل طفلك أخذ الزجاجة من شخص آخر غيرك بصورة أفضل!
- إضافة إلى مرات الرضاعة العادية، حاولي شفط اللبن عدة مرات أسبوعيًا لتوفير مخزون من لبن الرضاعة لوضعه في المجمد.



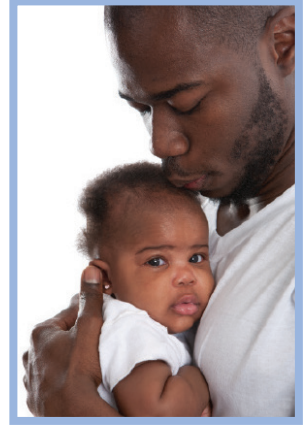
العودة إلى العمل/المدرسة بجدول زمني

قبل أسبوعين تقريباً من العودة إلى العمل/المدرسة:

- عليكِ بالمتابعة مع صاحب العمل بشأن عملك ومواعيد شفط اللبن.
- استمري في تقديم زجاجة اللبن لطفلك مرة واحدة يومياً.
- عليكِ بزيارة جليسة الأطفال أو مقدم الرعاية الصحية النهارية لطفلك. ابحثي عن مساحة خاصة في الثلاجة/المبرد لتخزين لبن الثدي.
- عليكِ بمشاركة التعليمات بشأن كيفية إذابة لبن الثدي وإعطائه لمقدم الرعاية بالطفل.
- فكّرِي بشأن الملابس المناسبة للعمل التي من شأنها أن تسهل عليكِ عملية شفط اللبن.

قبل أسبوع تقريباً من العودة إلى العمل/المدرسة:

- اتركِ طفلك مع أحد أفراد العائلة أو جليسة أطفال عدة مرات قبل عودتكِ إلى العمل أو المدرسة للتعود على نظام يومك الجديد.
- إذا كان لديكِ مساحة بالمبرد، عليكِ بطهي عدة وجبات مقدّماً، فسيكون عليكِ إعدادها في الأسبوع الأول الذي تعودين فيه للعمل أو المدرسة.



قبل ليلة واحدة:

- عليكِ بتعبئة كيس الحفاضات والغذاء والوجبات الصحية الخفيفة وأداة شفط اللبن ومعدة تخزين اللبن.

كل صباح:

- عليك بتخصيص 30 إلى 60 دقيقة إضافية لارتداء الملابس وإرضاع طفلك وبدء تجهيز أغراض شخصين!
- عليك بتناول إفطار صحي.
- عليك بالانتهاء من ملء حقيبة الحفاضات ووضع زجاجات لبن الثدي المميزة بملصق خاص وبعض اللبن الإضافي المجمد لطفلك وإعطائها لمقدم الرعاية بالطفل.
- إن أمكنك، عليك بإرضاع طفلك طبيعيًا أثناء الرعاية النهارية. سيشعر طفلك بالشبع وصورك بالراحة عند وصولك للعمل أو المدرسة. وسيساعدك ذلك في تجنب ضرورة شطف اللبن بمجرد وصولك إلى العمل.

في العمل/المدرسة:

- تذكرني غسل يديك!
- عليك بشطف اللبن وفقًا للجدول المعتمد من المشرف أو مسؤول المدرسة وما هو المناسب لجدولك. عليك بشطف اللبن في نفس وقت إرضاع طفلك، وعادة ما يكون ذلك كل 3 ساعات.
- احرص على شطف أجزاء الشفط وتخزينها في كيس محكم الغلق داخل الثلاجة أو حقيبة التبريد. إذا لم يكن في مقدورك تبريد هذه الأجزاء، فعليك بغسلها بماء دافئ صابوني.

عند عودتك إلى المنزل:

- عليك بتمييز لبن الثدي المشفوط الطازج وتحديد تاريخ الشفط وتخزينه في الثلاجة لاستخدامه في اليوم التالي أو لوضعه لدى الرعاية النهارية بالطفل عند توصيلك طفلك لها. إذا كان لديك أكثر مما تحتاجين إليه، ضعي اللبن في المجمد.
- عليك بغسل أجزاء شفط اللبن والزجاجات بالمياه الدافئة والصابون.
- اجلسي وابدأي في إرضاع طفلك والشعور بالراحة معه!



جدول مواعيدك الزمنية

الموقع (المنزل، الرعاية النهارية، العمل/ المدرسة)	الرضاعة الطبيعية/ شفط اللبن	الوقت

1-800-942-1007

www.mass.gov/wic

    @MassWIC



تحتزم هذه المؤسسة مبدأ المساواة في تقديم الخدمات والفرص.

