

# المزيد من الحليب في مرحلة مبكرة



## استدرار الحليب باليد أثناء الحمل

يسهم استدرار الحليب باليد خلال فترة الحمل في تسهيل البدء لاحقاً بالرضاعة الطبيعية والاستمرار بها. من شأن هذا أيضاً أن يساعد جسمك على الاستعداد للولادة. من الطبيعي ألا يتم جمع أي كمية من اللبأ أثناء الاستدرار باليد، إلا أنه يجدر أن تواصل القيام بذلك! **فعملية الاستدرار باليد ستحفز إنتاج المزيد من الحليب في مرحلة مبكرة.**

### متى أستطيع المباشرة باستدرار الحليب باليد؟

الرجاء مناقشة هذا الأمر مع الطبيب أو القابلة قبل المباشرة بذلك

تبدأ عموماً النساء باستدرار الحليب باليد في الأسبوع 36. يجب عليك التوقف عن استدرار الحليب باليد في حال كنت تعاني من انقباضات مؤلمة قبل الأسبوع الـ 37

يتعين على طبيبك أو القابلة مراعاة الأمور التالية قبل البدء في حال:

- كان طفلك صغير الحجم مقارنة بعمر الحمل
- خضعت سابقاً لعملية قيصرية
- صادفتك أي مشكلات أخرى طبية أو تتعلق بالتوليد
- كنت حاملاً بأكثر من طفل

لا يجوز استدرار الحليب باليد أثناء الحمل في حال:

- كنت عرضة لخطر الولادة المبكرة أو أنجبت طفلاً قبل انتهاء فترة الحمل
- عنق رحمك قصير، تعاني من قصور عنق الرحم أو تطويق عنق الرحم (خيطة الرحم لإغلاقه)
- عانيت سابقاً من نزيف خلال فترة الحمل
- تعاني من المشيمة المنخفضة أو المشيمة المنزاحة
- خضعت سابقاً لعمليات قيصرية متعددة أو لعملية "قيصرية تقليدية"

### ماذا سيحصل إن لم أتمكن من استدرار الحليب باليد خلال الحمل؟

لا داعي للقلق!

إن التركيز على استدرار الحليب باليد خلال الساعة الأولى والـ 24 ساعة التي تلي الولادة سيسهم في إدرار حليبك بشكل جيد!

## تعليمات للمرضى

تعلمي

اعتصار الحليب باليد من

خلال قناتنا

على اليوتيوب



من إعداد

نايدا هوكينز ممرضة مجازة استشارية دولية في الرضاعة الطبيعية

دكتور أليرو بروليوس، حائز على درجة البكالوريوس في الطب والجراحة، ماجستير في الطب (طب التوليد وأمراض النساء/ جنوب أفريقيا)، زميل في كلية طب التوليد وأمراض النساء (جنوب أفريقيا)، زميل في الكلية الملكية للجراحين في كندا

دكتور تين ين، حائز على درجة البكالوريوس العلوم، دكتور في الطب، زميل في الكلية الملكية للجراحين في كندا، زميل في الكلية الأميركية لأطباء التوليد وأمراض النساء

# موارد حول كيفية استدرار الحليب في مرحلة مبكرة

moremilksooner.com

## نصائح مفيدة من أولياء الأمور

غالبًا ما يقول أولياء الأمور إن الشريك قادر على جمع المزيد من اللبأ عند استدرار الحليب باليد فيما الأم تجلس مسترخية.

## جمع اللبأ وتخزينه

خلال الأسبوع الأول، يمكنك التفكير في التمرن أثناء الاستحمام لأن ذلك من شأنه مساعدتك على تعلّم كيفية جمع اللبأ. ما أن تبدأ قطرات اللبأ بالخروج بسهولة، وغالبًا ما يحدث ذلك في الأسبوع الثاني، إبدئي بجمعها! تقول العائلات إن استخدام المحاقن لاستخراج قطرات اللبأ مباشرة من حلمة الثدي يحقق أفضل نتيجة. لا تستخدم ماصة الثدي. يمكن جمع اللبأ مرتين أو ثلاث مرات في اليوم بواسطة المحقنة نفسها. احرصي على وضع المحقنة المزودة بغطاء في الثلاجة بين الاستخدامات. بعد الانتهاء من جمع اللبأ في نهاية النهار، قومي بحفظه في الثلاجة بعد إلصاق الملصق المتوفر على المحقنة ووضعها في كيس قابل للإغلاق. ضعي ملصقًا على الكيس ثم احفظيه في الثلاجة.

عند الذهاب إلى المستشفى للولادة، احضري معك ثلاث محاقن إلا في حال كانت الولادة في مكان بعيد عن المنزل ولن تتمكني من إيجاد أحد لإحضار اللبأ المحفوظ في الثلاجة.

في حال تعذر عليك الوصول إلى الثلاجة، لا داعي للقلق بشأن جمع اللبأ وتخزينه، ولكن لا تتوقفي عن استدرار الحليب باليد.

## ما هي الكمية التي سأحصل عليها؟ هل سيستمر إفراز اللبأ حتى بعد الولادة؟

تتراوح الكمية الطبيعية التي يمكن الحصول عليها خلال الوقت الذي تقومين فيه باستدرار الحليب باليد قبل الولادة بين 0 و 5 ملم.

يستطيع البعض إفراز الكثير من اللبأ، ويمكنك استخدام الأكياس المخصصة لحفظ الحليب الطبيعي لتخزين اللبأ الإضافي بعد امتلاء كافة القطارات.

حتى لو لم تتمكني من الحصول على قطرة واحدة، ستسهمين في تنشيط الخلايا المنتجة للحليب ما يساعد على أن تكون انطلاقة عملية إدرار الحليب ناجحة. سيستمر جسدك بإفراز اللبأ حتى بعد ولادة طفلك!

## كم مرة؟

مرة يوميًا لمدة 5 دقائق في الأسبوع 36-37  
3 إلى 4 مرات يوميًا لمدة 5 إلى 10 دقائق  
من الأسبوع 37 فصاعدًا.  
انتقلي من ثدي إلى آخر كل دقيقتين أو ثلاث دقائق.

## إحضار اللبأ إلى المستشفى

ضعي اللبأ الذي قمت بحفظه في الثلاجة في صندوق مبرد وأحضريه معك إلى المستشفى.

احرصي على أن يبقى مثلجًا خلال الولادة واستخدمي قطع الثلج من آلة صنع الثلج في حال كنت بحاجة إلى المزيد منها.

إذا كان طفلك بحاجة إلى اللبأ، قومي بتدويبه في المحقنة عبر وضعه على صدرك ثم أطعميه. في الكثير من الأحيان، لا تحتاج معظم العائلات إلى استخدام اللبأ الذي قامت بتخزينه.

للاطلاع على المراجع كاملة، الرجاء زيارة الموقع التالي:

moremilksooner.com

