



الرضاعة الطبيعية



نصائح عملية ومعلومات
من الجيد معرفتها

الرضاعة الطبيعية هي أفضل غذاء لطفلك. هل ترغبين في معرفة المزيد حول استدرار حليب الثدي الطبيعي وتخزينه وتجميده وتدفتته؟ فهذه أفضل النصائح!

الاستدرار

- هذا مفيد عندما تكونين في مرة ما غير قادرة على إرضاع طفلك بنفسك أو غير مستعدة لذلك.
- يمكن القيام بهذا باليد أو باستخدام مضخة حليب يدوية أو كهربائية.
- ابديي محاولة استدرار الحليب جيدًا قبل بدء العمل مرة أخرى. إنها حقًا مهارة يجب عليك تعلمها وأمر يجب على ثدييك الاعتياد عليه.

استخدمي زجاجات أو طبقًا بلاستيكيًا أو أكياس المجمد لتجميد حليب الثدي. كما يمكن استخدام أكياس مكعبات الثلج بشكل عملي لأنها تجعل التقسيم إلى جرعات أسهل.

كيفية تخزين حليب الثدي المُدرَّر

- **في درجة حرارة الغرفة (19 - 22 درجة مئوية):** لمدة ساعة كحد أقصى
- **في الثلاجة:** احرصي على أن تكون الثلاجة على درجة حرارة 4 درجة مئوية. وفي ظل هذه الظروف، يظل الحليب طازجًا لمدة 3 أيام. قومي بتخزين الحليب في ظهر الثلاجة، حيث يحصل الحليب على أفضل تبريد.
- **في المجمد:** قومي بتجميد الحليب فورًا بعد إدراره. يظل الحليب طازجًا لمدة 6 أشهر في ثلاجة ثلاث نجوم (***) أو أربع نجوم (****). قومي بتجميد الحليب في كميات صغيرة، على سبيل المثال في أكياس تخزين خاصة بحليب الثدي. وهذا من شأنه تيسير إذابة الكمية التي تحتاجينها تمامًا.

كيفية تدفئة حليب الثدي المُدرَّر

- باستخدام سخان الزجاجات أو من خلال وضع الزجاجات في إناء به ماء دافئ.
- كما يمكنك استخدام المايكروويف. قومي بتسخين الحليب لمدة 30 ثانية كحد أقصى على قوة 600 واط كحد أقصى واحرصي على ألا يسخن بدرجة عالية جدًا. قومي بتحريك الحليب بلطف لتوزيع الحرارة بشكل متساوٍ.
- كما احرصي دائمًا على تسخين الحليب في درجة حرارة الجسم وليس أعلى. ويمكنك تفقد درجة الحرارة بوضع قطرة حليب على الجزء الداخلي من الرسغ.



كيفية إذابة حليب الثدي المُدرَّر

- **ببطء:** ضعي حليب الثدي المجمد في ظهر الثلاجة حتى يذوب تدريجيًا. سيستغرق هذا بضع ساعات. والميزة هو أن المواد الواقية تظل سليمة على نحو مثالي.
- **أسرع قليلًا:** احلمي زجاجة/كوب حليب الثدي المجمد أسفل مياه جارئة. وانتقلي بالصنبور ببطء من المياه الباردة إلى المياه الساخنة. احرصي على ألا تزيد درجة حرارة الحليب أكثر من 30 إلى 35 درجة. يُفقد عدد من المواد الواقية عند درجة حرارة أعلى من 50 درجة مئوية.



هل يمكنني خلط حليب الثدي من جلسات الإدرار مختلفة؟
نعم، لا مشكلة في هذا. لا يهم سواء إذا كان حليب الثدي يأتي من المجمد/الثلاجة أو إذا كان طازجًا.

قمت بإذابة حليب الثدي فكم من الوقت يمكنني تخزينه؟

- يمكن تخزين حليب الثدي المذاب في درجة الحرارة الغرفة (19 - 22 درجة مئوية) لمدة ساعة كحد أقصى.
- ويمكنك تخزين حليب الثدي المذاب في الثلاجة لمدة تصل حتى 24 ساعة.
- بعد التسخين، يمكنك تخزين حليب الثدي المذاب لمدة تصل حتى ساعة.

هل طفلك لا يشرب كل الحليب المُدرَّر؟ تخلصي دائمًا من أي بقايا.

هل علمت أنه بإمكانك استغلال ربع ساعات عملك في إرضاع طفلك أو في استدرار الحليب حتى يصبح طفلك بعمر 6 أشهر؟

الرضاعة الطبيعية أكثر من مجرد تغذية

- يعتبر التلامس الجسدي المباشر بينك وبين طفلك مهمًا في الترابط بينكما. وهذا ضروري من أجل النمو العاطفي لطفلك. يمنح التلامس الجسدي طفلك شعورًا بالأمن والأمان.
- عند إرضاع طفلك، تواصل معي. انظري إلى طفلك ولا مسي يديه وقدميه ورجليه. خذي وقتك.



حليب صناعي من الزجاجات بالإضافة إلى الرضاعة الطبيعية؟

الرضاعة الطبيعية هي أفضل غذاء لطفلك. حاولي إعطاؤه هذا طالما كان ممكنًا. ولكن ماذا إذا اضطررت إلى العودة للعمل ولا يمكنك استدرار ما يكفي؟ في هذه الحالة، من الممكن الجمع بين الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصناعية من الزجاجات.

ناقشي هذا مع الاستشاري أو طبيبك. على سبيل المثال، أعطي طفلك الثدي في الصباح وفي المساء، وخلال اليوم أرضعيه من الزجاجات.

نصائح

- اتركي لطفلك الوقت الكافي ليعتاد على الرضاعة الصناعية من الزجاجات.
- هل تلاحظين أن حليب ثدييك يقل؟ زيدي من وقت الرضاعة الطبيعية أو استدرار الحليب.



ألقي نظرة سريعة لمزيد من النصائح والمعلومات المفيدة حول الرضاعة الطبيعية. أو اتصلي على 0080 220 62 62 (مجانًا لمدة 24 ساعة طوال أيام الأسبوع).



يعتبر الإطعام أكثر من مجرد إعطاء زجاجة

- الطعام عنصر هام في إنشاء رابطة بينك وبين طفلك.
- قومي بالتبديل بين جوانب جسم طفلك للمساعدة على نمو الجانبين بشكل مناسب.
- وأحياناً احلمي طفلك على ذراعك الأيمن وأحياناً أخرى على ذراعك الأيسر. كما يمكنك التبديل في منتصف كل عملية إطعام.
- وفري لحظات مختلفة من التلامس الجسدي المباشر. على سبيل المثال، فكري في هذا خلال الإرضاع بالرجاجة، عانقي طفلك كثيراً أو احلمي طفلك في حقيبة حمل ملامسة لجسدك العاري أو اغتسلي أو استحمي معه.

نصائح لإرضاعه زجاجة الحليب الصناعي

- خذي وقتك. يتراوح وقت تناول الجيد ما بين 20 و30 دقيقة. حيث يمنح الشرب الهادئ شعوراً بالشبع ويمنع التقلصات ومشكلات المعدة الأخرى.
- احرصي على حمل طفلك بشكل مستقيم ووضع حلمة الزجاجة على الشفاه العلوية لطفلك. انتظري حتى يأخذها طفلك. يجب أن يكون أغلب الحلمة داخل الفم عند شرب الحليب.
- عند إرضاع الطفل، احلمي الزجاجي في وضع أفقي مع امتلاء حافة الحلمة دائماً بالحليب. وكلما فرغت الزجاجة أكثر، يجب على عليك إمالتها أكثر.
- لا يجب إفراغ الزجاجة تماماً! سيخبرك طفلك عندما يريد راحة أو عندما يكتفي منه.
- إذا تدفق الحليب خارج فم طفلك أو أدار طفلك رأسه بعيداً، فهذا يعني أنه بحاجة لراحة. اتركي الحلمة في فم الطفل ولكن مع اتجاه الفتحة أعلى سقف الحلق. سيشير طفلك عندما يكون مستعداً ويبدأ في المص مرة أخرى. وإن لم يفعل، فهذا يعني أنه حصل على ما يكفي.
- لا تعط طفلك الكثير جداً من الطعام. احرصي دائماً على مناقشة الكمية المناسبة من الطعام وتوزيعها على مدار اليوم (بناءً على مثلاً على العمر والطول والوزن) مع القابلة أو مقدم رعاية التوليد أو الاستشاري أو الطبيب.

يستغرق الإطعام وقتاً، لذا خذي وقتك فيه. احرصي على أن يكون وقت راحة لك ولطفلك بدون تشتيت من التلفاز أو الهاتف الذي أو الزيارات.



• تحققي من أن الحليب ليس ساخناً جداً عن طريق تقطيره على الجانب الداخلي من رسغك.

• ضعي مغرفة القياس في العبوة.

• أغلقي العبوة بعد الاستخدام وقومي بتخزينها في مكان بارد وجاف.

• استخدمي الطعام المحضّر خلال ساعة. تخلصي دائماً من أي حليب أطفال متبقّي.

هل يمكنني تخزين حليب الأطفال الذي تم تحضيره؟

- العمر التخزيني لحليب الأطفال المُحضّر هو ساعة واحدة.
- وعند غليه، يمكن تخزين المياه في الثلاجة في حاوية مغلقة لمدة تصل حتى 24 ساعة. قبل الاستخدام، يمكنك تسخين المياه المبرّدة في الميكروويف أو باستخدام سخان الزجاجات.

هل يحتاج طفلك إلى غذاء خاص مثل تركيبات حليب الأطفال المكثفة؟ إذن تحققي إذا كنت بحاجة إلى تعديل الحلمة!



الرضاعة الطبيعية هي أفضل غذاء لطفلك. ومع ذلك، قد توجد لحظة عندما تبدلين إلى الجمع بين الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصناعية أو تنتقلين إلى الرضاعة الصناعية بشكل كامل بدءاً من عمر 6 أشهر فصاعداً. استشري دائماً قابلتك أو مقدم رعاية التوليد أو الاستشاري أو الطبيب.

كيفية تحضير حليب الأطفال

اتبعي دائماً التعليمات الواردة على العبوة.

حيث يعرض التحضير والتخزين الخاطئ لمخاطر صحية. وبوجه عام، يجري تحضير حليب الأطفال كما يلي:



• اغسلي يديك واحرصي على تنظيف الزجاجة والحلمة جيداً.



• استخدمي ماءً مغلياً حتى إذا كنت تستخدمين ماءً من عبوة أو زجاجة. وهذه أكثر الطرق أماناً ونظافةً. اتركي الماء ليبرد في درجة حرارة فاترة (تقريباً ٧٣ درجة مئوية) واسكبي الكمية المطلوبة من الماء في الزجاجة.

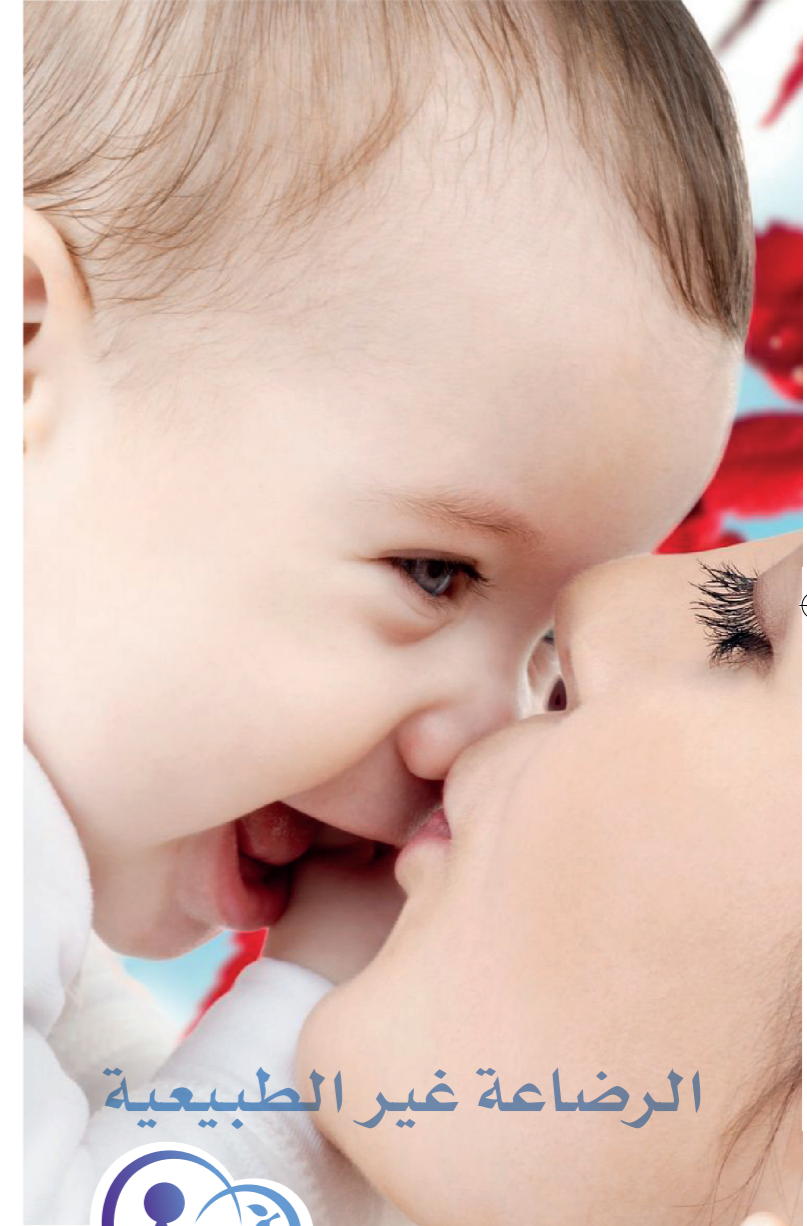


• اغرفي مسحوق الحليب باستخدام كوب القياس الملحوق وساويه كما هو موضح. أضيفي عدد مرات الغرف المناسب إلى الماء الذي في الزجاجة.



• وبعد هذا، من المهم جداً أن يذوب المسحوق بشكل جيد. ضعي الغطاء على الزجاجة ورجيها حتى يذوب المسحوق تماماً.

NUTRICIA



الرضاعة غير الطبيعية



نصائح عملية ومعلومات من الجيد معرفتها