

مجلة حقائق العمل و الرضاعة من الصدر

العمل و الرضاعة من الصدر

بالإمكان الإستمرار بالرضاعة من الصدر بعد العودة الى العمل أو الدراسة. فالعديد من الأمهات يعملن هذا بنجاح. حليب الصدر مهم جداً لطفلك. إذا كنت تخططين للعودة الى العمل, خذي الرضاعة من الصدر حتى و إن كانت لفترة قصيرة بنظر الإعتبار, أو رضاعة جزئية من الصدر خير من لا إرضاع من الصدر على الإطلاق.

طرق تساعدك في العمل والرضاعة معاً:

- الأطفال الصغار (6 أسابيع الى 6 أشهر) - 3 خيارات ممكنة
- 1) اذهبي الى طفلك في كل رضعة
 - خذي الطفل معك الى العمل
 - بإمكان مقدمة الرعاية لك أن تجلب الطفل عندك أو تتصل بك لتأتي
 - قومي بترتيب رعاية طفل قريبة منك
 - 2) عندما تكونين بالعمل بإمكانك ترك حليبك في قنينة أو كوباً لمقدمة الرعاية لتطعم طفلك (راجعى مجلد الحقائق كيف يخرج حليب الصدر و كيفية حفظ حليب الصدر). تحتاجين أن تتركي ما يكفي لرضعتين على الأقل. أرضعي طفلك قبل أن تغادري و أرضعيه حالما ترجعين الى البيت بقدر الإمكان. عندما تكونين في العمل ربما تحتاجين أن تخرجي حليبك مرة أو مرتين. وهذا يعتمد على مدة تواجدك في العمل و ما مقدار الحليب المتواجد في ثديك. تستطيعين عمل هذا في أوقات الإستراحة و الإحتفاظ بالحليب لرضعة اليوم التالي. أحتفظي به في الثلاجة أو علبة عازلة.
 - 3) جهزي لطفلك قناني من الحليب الإصطناعي للأطفال عندما تكونين في العمل. عندما تكونين مع طفلك, أرضعيه من الصدر بإستمرار.

الطفل فوق عمر الـ 6 أشهر

- استمري بترك الحليب المستخرج و أطعمة مناسبة أخرى لطفلك.
- افطمي طفلك جزئياً. طفلك لديه حليب الأطفال مناسب لعمره وكذلك طعام العائلة عندما تكونين بعيدة عنه و أرضعيه من الصدر عند تواجدك في البيت

أسئلة شائعة

1. هل تعني الرضاعة من الصدر أن طفلي لن يأخذ القنينة؟
تخشى بعض الأمهات أن أطفالهن الذين رضعوا من الصدر سوف لن يرضعوا من القنينة وإن هذا سيشكل مشكلة لهن عندما يعدن الى العمل.

- حاولي ان تَعوّدي طفلك على أخذ القنينة بين الحين و الآخر. عندما يكون عمره بضعة أسابيع, أعطيه بعض من الحليب المستخرج في القنينة أو من الكوب. جربي مرة أو مرتين في الاسبوع.
- أسالي شخصاً آخر لكي يعطي القنينة, إذا كان الأمر ممكناً, ابقي بعيدة عن أنظار الطفل و اطلبي من الشخص والذي يقوم برعاية الطفل ان يعطي القنينة له. هذه أفضل طريقة في كل الأحوال ليتعود الطفل على التغيرات.
- بعض الأمهات يرون انه اسهل لهن تعليم أطفالهن الشرب من الكوب مما لو كان من القنينة. استعملي كوباً عادياً أو قدحاً ذو حافة رقيقة. الأطفال الأكبر سناً (6 أشهر أو أكثر) يحبون الشرب من أكواب أخرى خاصة للأطفال متوفرة في الأسواق.

2. اليس أصعباً ترك الأطفال الذين يرضعون من الصدر؟

- ليس ترك الأطفال الذين يرضعون من الصدر أصعب من ترك الأطفال الذين يرضعون من القنينة.
- جميع الأطفال الذين يرضعون من الصدر منفردين بصفاتهم. على أية حال بإمكانك ان تسهلي أمر ترك طفلك عن طريق زيادة الوقت الذي تكونين فيه بعيدة عنه تدريجياً و تركه مع نفس الأشخاص الذين يقدمون الرعاية له.

قراءات إضافية

- مجلد حقائق كيفية إخراج حليب الصدر
- مجلد حقائق كيفية حفظ حليب الصدر

للحصول على معلومات إضافية إتصلي بمركز صحة طفلك أو مؤسسة الإرضاع الأسترالية (ABA).

Breastfeeding Helpline

1800 mum 2 mum

1800 686 268

الخط الساخن لمؤسسة الإرضاع الأسترالية متوفر 7 أيام في الإِسبوع و لديه هيئة إستشاريات متطوعات مدربات على اصول الرضاعة.

إذا احتجت الى المساعدة في عمل المكالمة بالانكليزية, إتصلي بخدمة الترجمة الشفهية و الكتابية (TIS) على الرقم 131450.

إبعثي رسالة بالبريد الالكتروني الى الإستشارة وهناك المزيد من المعلومات على الموقع التالي: www.breastfeeding.com.au