

مجلد حقائق كيفية إخراج حليب الصدر

كيفية إخراج حليب الصدر

إخراج الحليب يشير إلى عملية تجميع الأم لحليبها ويتم عندما تحلب الأم ثدييها بلطف. ويمكن أن يحدث هذا عن طريق اليد أو عن طريق مضخة الصدر (يدوي أو كهربائي).

لماذا إخراج الحليب؟

- إذا ما احتجت أن تخرجي
- إذا ما كنت تعودين إلى العمل
- إذا ما كان الطفل غير قادر على أو لا يرغب بالرضاعة
- إذا كان طفلك خديجاً أو في المستشفى أو إذا كنت أنت في المستشفى
- إذا ما احتجت إلى زيادة تجهيزاتك من الحليب
- إذا كان ثدياك مليئين وغير مريحين أو إذا كنت تعانيين من انسداد في قناة أو التهاب الثدي

عندما تخرجين الحليب

- أنه من المهم أن ينزل الحليب عندما تخرجينه (راجعى مجلد الحقائق كيف تتم الرضاعة).
- اجلسي بصورة مريحة.
- خذي نفساً عميقاً وأرخي جسدك بوعي.
- أضيفي الدفء عن طريق استعمال حرارة معتدلة من قطعة قماش دافئة.
- أدلكي ثديك بلطف باتجاه الحلمة قبل و خلال إخراج الحليب.
- شجعي التحفيز عن طريق تدوير حلمتك بين أصابعك.
- فكري بطفلك و / أو أنظري إلى صورته.
- إجعلي لنفسك روتيناً مثلاً تحضير شراباً و الجلوس قي نفس الكرسي عند إخراج الحليب.

كيف تخرجين الحليب عن طريق اليد

- دفئي جلدك و حفزي الحلمات.
- ضعي أصابعك الأربعة تحت ثديك، مع إبهامك فوق **ثديك**، بضعة سنتمترات من الحلمة. أضغطي الإبهام قليلاً نحو جدار الصدر و حركيه باتجاه أصابعك على الجانب الآخر من الثدي.
- أعصري نسيج الثدي تحت الجلد. سوف يتدفق الحليب إلى الخارج. استمري في عصر الثدي بصورة متناغمة وكأن الطفل يمص إلى أن يتوقف سيلان الحليب.

- حركي يدك حول الثدي. استمري بتغيير وضع يدك ألى أن يقل سيلان الحليب, و إبدئي بعدها بالثدي الآخر
- يمكن أن تتعب يديك بسهولة في البداية, لذا غيري يديك و ثدييك على الدوام من أجل اراحتهم. سوف تتقوى يديك مع الممارسة.
- استعملي صحناً نظيفاً وعميقاً لتجميع الحليب.
- ضعي منشفة نظيفة على ركبتيك لتمسك القطرات الساقطة وتنشفي بها يديك.

النظافة مهمة جداً

- أغسلي و أشطفي جميع الأوعي المستعملة (راجعى مجلد حقائق كيفية خزن حليب الصدر للتعليمات).
- أغسلي يديك بصورة جيدة بالصابون و الماء.
- أخرجي الحليب و ضعيه في صحن عميق.
- أسكبي الحليب بعناية في وعاءٍ نظيف, وغطيه و ضعي رقعةً عليه مسجلة عليها التاريخ (راجعى مجلد حقائق كيفية خزن حليب الصدر).

إخراج الحليب عن طريق اليد يشبه فعل المصّ الذي يقوم به الطفل. سوف تصبحين سريعةً جداً بالممارسة. لا تقيمي الانتاج العام للحليب لديك بناءً على ما تستطيعين إخراجها, لأن طفلك ينشف الثدي بطريقة أكثر كفاءةً.

أسألي هيئة التمريض في المستشفى عن كيفية إخراج الحليب, أو أسألي الإستشارية التابعة لمؤسسة الأرضاع الأسترالية

مضخات الثدي

- تتوفر مضخات الثدي اليدوية المناسبة في الصيدليات و من عند مؤسسة الأرضاع الأسترالية. أعلمي أن مضخات النوعية الجيدة هي فقط المضخات التي تستعمل فعل الكبس لتحفيز المصّي.
- مضخات الثدي الكهربائية تتدرج من مضخات ذات الحجم الصغير للأستعمال الشخصي لإستخراج الحليب من وقت لآخر, من خلال مضخاتٍ قوية مصممة للأمهات العاملات, إلى الأنواع المستعملة في المستشفيات وبالإمكان استئجارها للاستعمال في البيت اذا احتاجت الأم أن تخرج الحليب بصورة متكررة. لدى مؤسسة الأرضاع الأسترالية هذا النوع الأخير من المضخات الكهربائية للإستئجار.

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 الإسبوع 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