

”رشادات استدرار حليب الأم: Arabisch:

## ما كمية حليب الأم التي يحتاجها طفلي؟

قد يختلف مقدار الحليب الذي يحتاجه الطفل وعدد مرات الرضاعة اختلافًا كبيرًا من يوم لآخر، ويختلف كل طفل عن غيره. يُظهر هذا الرسم البياني الحد الأدنى والحد الأقصى لكمية الحليب التي يحتاجها الطفل يوميًا. سيتضح لك كمية الحليب وعدد مرات الرضاعة عن طريق طفلك نفسه. أرضعيه عند الحاجة ولا تجبري طفلك على إنهاء الزجاجة كلها. على سبيل المثال: يبلغ طفلك من العمر أقل من 6 أشهر ويزن 5 كيلوجرامات. تتراوح كمية الحليب اليومية بين 600 و800 مل. إذا كان طفلك يرضع عادة 8 مرات في اليوم، فيمكنك تقديم جرعات تبلغ 100 مل. هل هناك أمر آخر يساورك الشك بشأنه؟ يُرجى التواصل مع الممرضة أو ممرضة التوليد.

## تخزين حليب الأم

إذا قمت باستدرار حليب الثدي وتخزينه بطريقة صحية، فستظل جودته مثالية عند الحاجة إليه.

في درجة حرارة الغرفة: 4 ساعات

في الثلاجة: 4 أيام

في المجمد: 6 أشهر

### نصائح التخزين

- اتركي كمية صغيرة من حليب الثدي لتبرد في الثلاجة لبعض الوقت قبل مزجها.
- لتجنب وقوع حوادث، ضع كيس التخزين في كوب قبل صب الحليب.
- اكتب تاريخ استدرار الحليب والمحتويات واسم طفلك على ملصق.
- تأكدي من تجميد الحليب الذي تم استدراره حديثًا في أسرع وقت ممكن، ويفضل خلال 24 ساعة.
- ضع كميات صغيرة (60 إلى 120 مل) في أكياس تخزين على سطح مستو داخل المجمد. بهذه الطريقة، سيذوب الحليب بشكل أسرع عندما تحتاجينه ولن يكون هناك سوى بقايا كميات صغيرة يمكنك التخلص منها.

## النظافة

تعيش البكتيريا على جلدك، ويمكن أن تتكاثر في حليب الثدي. تلتصق الدهون الموجودة في حليب الأم والقشر الموجود على الجلد بسهولة بالمواد فتتوفر بيئة خصبة لتكاثر البكتيريا. لذلك فإن النظافة والشطف الجيد لليدين فورًا بعد الاستخدام والتنظيف الشامل للمواد كلها قبل الاستخدام مرة أخرى هو أمر مهم للغاية. يُرجى قراءة المزيد حول سبل الحماية والنظافة عند استدرار الحليب على موقعنا.

# طرق مختلفة لاستدرار الحليب

باليد: ضعي قطعة قماش ناعمة دافئة على كلا الثديين وديكيهما برفق لعدة دقائق. ضعي أصابعك وإبهامك على شكل حرف C. حرّكي أصابعك ناحية صدرك، وقربيهما وحركيهما نحو الحلمة. كرّري هذه الحركة.

باستخدام مضخة الثدي  
باستخدام مضخة الثدي الكهربائية أحادية الجانب  
باستخدام مضخة الثدي الكهربائية الثنائية

يجب ألا يكون استدرار الحليب مؤلماً. إذا كانت لديك مضخة كهربائية ذات أداة شفط قابلة للتعديل، فابدئي بالإعداد الأدنى وتقدمي تدريجياً إلى إعداد أعلى. ففي أغلب الأحيان، لا يعطي استدرار الحليب عند الضبط على مستوى الشفط الأعلى نتائج أحسن، وقد يكون مؤلماً للغاية. وثمة سبب آخر قد يسبب ألماً وهو **حجم شفة مضخة الثدي**. يمكن إيجاد المزيد من النصائح العملية بشأن كيفية استدرار الحليب على الموقع الإلكتروني.

## إذابة حليب الأم المجمد

### إذابته ببطء

يُفضل إذابة حليب الأم المجمد ببطء في القسم الخلفي من الثلاجة (في درجة حرارة تتراوح بين 0 و 4 درجات مئوية) استخدم حليب الأم الذي تمت إذابته في غضون 24 ساعة ولا تعيدي تجميده.

### إذابته بسرعة

إذا كنت بحاجة إلى استخدام حليب الأم مباشرة، فيمكنك إذابته من خلال وضعه تحت صنوبر المياه الجارية الدافئة (بحد أقصى 37 درجة مئوية).

## تسخين حليب الأم

### نصائح للتسخين

- يمكنك تسخين الحليب الذي تمت إذابته بعدة طرق.
- يمكن أيضاً وضع حليب الأم في درجة حرارة الغرفة.
- سخني حليب الأم ببطء لدرجة حرارة لا تزيد عن 37 درجة مئوية في وعاء به ماء دافئ أو في زجاجة رضاعة أكثر دفئاً.
- تأكدي دائماً من درجة حرارة الحليب قبل إعطائه لطفلك.
- لا تستخدم فرن المايكرويف؛ لأنه سيسخن الحليب بشكل غير متساوٍ، وهو ما ينتج عنه خطر الإصابة بحروق. علاوة على ذلك، قد يقلل ذلك أيضاً من الجودة.

## استدرار حليب الأم

من الأفضل إعطاء حليب الأم باستخدام ملعقة أو فنجان أو سرنجة أو نظام ترميز تكميلي. في حالة اختيارك استخدام زجاجة، ضعها بشكل رأسي، واستخدمي حلمة زجاجة رضاعة ذات حركات تدفق بطيئة وتوقف متكرر. وبهذه الطريقة، تتجنبين أن يعتاد طفلك التدفق السريع للحليب، ومن ثم يُفضل زجاجة الرضاعة.