

شفت وتخزين حليب الأم للرضع في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة



شفط وتخزين حليب الأم للرضع في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة

1

يحتاج جميع الأطفال إلى الرضاعة من حليب الأم؛ حيث يعد الغذاء المثالي لجميع الأطفال لاحتوائه على كل ما يحتاجه الطفل بأفضل جودة وكمية، كما يحمي الأطفال من الأمراض الحادة والمزمنة الشائعة. كما تستفيد الأمهات أيضاً من الرضاعة الطبيعية وكذلك عائلاتهن والمجتمع ككل.

- على الأمهات المرضعات البدء في الرضاعة الطبيعية مباشرة بعد الولادة واعتصار الحليب في غضون 6 ساعات من الولادة. إذا لم تكن الأم قادرة على الرضاعة الطبيعية، فعليها اعتصار الحليب يدوياً أو الشفط باستخدام أجهزه كهربائية لشفط الحليب في حال كان الطفل بعيداً عنها.

اعتصار حليب الأم

لماذا تحتاجين إلى اعتصار الحليب؟

- لتوفير التغذية الكافية بينما لا يزال طفلك غير قادر على الرضاعة الطبيعية مباشرة بسبب المرض أو دخوله لقسم الخداج وما إلى ذلك.
- للتحفيز والحفاظ على المزيد من إنتاج الحليب.
- لتقليل الشعور بعدم الراحة بسبب امتلاء الثدي أو تشقق الحلمات، أو التهاب الثدي أو انسداد قنوات الحليب وما إلى ذلك.

كيفية اعتصار حليب الأم؟

يمكن اعتصار الحليب باليد أو الشفط باستخدام أجهزة الشفط (اليديوية أو الكهربائية).

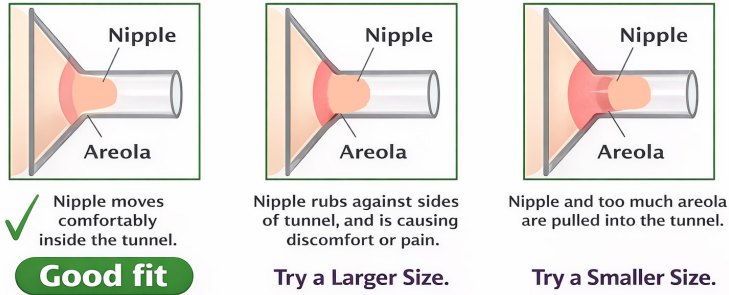
قبل البدء:

- غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون أو باستخدام معقم اليدين لتقليل خطر العدوى.
- إعداد وعاء معقم بفتحة واسعة لجمع الحليب.
- إيجاد وضعية مريحة مع الانحناء قليلاً إلى الأمام للسماح للجاذبية بالمساعدة.
- ضعي كمادات دافئة على الثدي أو خذي حماماً دافئاً لتليين الثدي.
- عمل مساج للثدي بحركة دائرية للمساعدة في استخراج الحليب.

2. شفاط حليب الأأم باستخدام أجهزة الشفاط:

أجهزة شفاط الحليب هي أجهزة ميكانيكية تستخدمها الأأمهات المرضعات لاستخراج حليبهن. قد تكون أجهزة يدوية تعمل بحركات اليد أو أجهزة كهربائية (مع كوب منفرد أو مزدوج) و تعمل إما بالبطاريات أو الكهرباء.

قبل البدء باستخدام جهاز شفاط الحليب، تأكدي من ملاءمة الكوب للثدي. قد يتسبب التركيب غير المناسب في إفراغ الثديين بشكل غير صحيح وتشقق الحلمات والألم.



كيفية شفاط الحليب باستخدام جهاز الشفاط

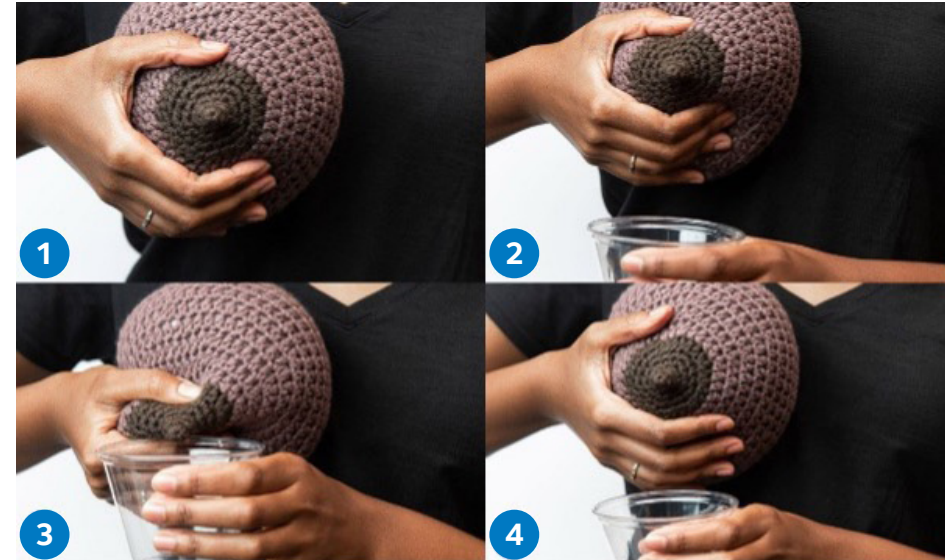
- تأكدي من نظافة جميع أجزاء جهاز الشفاط خاصة الأجزاء الأكثر ملامسة للثدي والحليب، بما في ذلك الكوب المعقم لجمع الحليب.
- ضعي القمع الخاص بجهاز الشفاط على الثدي وتأكدي من أن الحلمة في منتصف فتحة القمع وأن القمع محكم الإغلاق.
- ابدئي بشفاط الحليب في زجاجة معقمة وإذا كانت الحلمة مؤلمة، قومي بإزالة القمع وتحققي من الحلمة إذا تم وضعها بشكل صحيح في منتصف القمع (الشفاط الصحيح يجب أن لا يؤلم).
- اشفاطي الحليب حتى يصبح الثدي خاليا تماما أو لمدة 20 دقيقة على الأقل (مع استراحة لمدة 5 دقائق بعد 10 دقائق من الشفاط). في حالة استخدام جهاز شفاط بقمع واحد قومي بالتبديل إلى الثدي الآخر بعد 10 دقائق ثم كرري العملية مرة أخرى. استراحة الثدي بعد 10 دقائق من الشفاط يزيد من كمية الحليب المشفوط.
- اعلمي على تدليك الثدي أثناء الشفاط. سيساعد ذلك في إفراغ ثديك وسيزيد من إنتاج الحليب.

1. الاعتصار اليدوي

إنها طريقة لطيفة وبسيطة للأأم لاعتصار حليب الثدي باستخدام اليد.

خطوات الاعتصار اليدوي

- ضعي الإبهام فوق الحلمة وأصابعك أسفل الحلمة بحوالي 1-2 بوصة خلف الحلمة. ذلك سيجعل إبهامك وأصابعك على شكل الحرف "C".
- اضغطي بأصابعك والإبهام للخلف باتجاه صدرك.
- اضغطي أصابعك والإبهام معا برفق باتجاه الحلمة حتى يبدأ الحليب بالنزول.
- كرري الضغط ثم خففي الضغط بشكل متكرر: اضغطي للخلف ثم اضغطي للأمام ثم اتركي. استمري حتى يتوقف نزول الحليب ثم انتقلي إلى الثدي الآخر.
- اعلمي على تغيير وضع الأصابع حول الحلمة لاستخراج الحليب من مختلف القنوات.
- لا تضغطي بقوة أو تسحبي الحلمة. يجب أن لا يكون الاعتصار اليدوي مؤلما.



- اشفطي لمدة 15 دقيقة على الأقل عند الشفط المزدوج. الشفط المزدوج ليس أسرع فحسب، بل إنه أكثر فعالية في شفط الحليب لأنه يحفز تفريغ حليب إضافي.
- اشفطي بأقصى قدر للحصول على أفضل كمية للحليب. في غضون 4 - 5 أيام بعد الولادة، يجب زيادة إنتاج الحليب من 50 - 70 مل إلى 80 - 120 مل في اليوم. بحلول أسبوعين قد تزيد إلى 440 - 1,200 مل في اليوم.

وضع العلامات وتخزين حليب الأم

- بعد شفط الحليب، يجب تخزينه بشكل صحيح لمنع التلف ، إذا لم تكوني بحاجة إليه مباشرة.
- يحفظ بكميات صغيرة لتجنب إهدار الحليب وفقا لاحتياجات الطفل.
- اتركي مساحة لا تقل عن 2.5 سم إلى 3 سم في الجزء العلوي من الوعاء حيث يتمدد الحليب عندما يتجمد.
- يجب إغلاق الوعاء بإحكام.
- يجب وضع لاصق على الوعاء يحتوي على اسم الطفل و وقت وتاريخ الشفط قبل وضعه في الثلاجة أو الفريزر.
- يجب استخدام حليب الأم المشفوط حديثا أولا للمحافظة على الخصائص المناعية لحليب الثدي.
- عند استخدام الحليب المجمد، استخدم الحليب الأقدم أولا (يدخل أولا يخرج أولا).

يمكن تخزين حليب الأم المشفوط كما يلي:

درجة حرارة الغرفة	25-27 درجة مئوية	حتى 4 ساعات
الثلاجة	0-4 درجة مئوية	حتى 48 ساعة
الفريزر العادي	18-22 درجة مئوية	3 أشهر
الفريزر العميق	20- درجة مئوية	6 أشهر

- ❖ لا تحتفظي بحليب الأم المشفوط في باب الثلاجة
- ❖ بمجرد دخول حليب الأم المشفوط الثلاجة ، احفظيه بعيدا عن الأطعمة ذات الروائح القوية

نقل حليب الأم

نقل حليب الأم في مبرد أو صندوق ثلج محمول عند نقله إلى وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة.

تدفئة و إذابة حليب الأم

حليب الأم الطازج:

إذا تم الاحتفاظ بحليب الأم المشفوط في درجة حرارة الغرفة ، يمكن إعطاؤه مباشرة دون تدفئة.

حليب الأم المبرد:

إذا كان باردا، ضعي الزجاجة في وعاء من الماء الدافئ أو ضعي الزجاجة تحت الماء الجاري البارد ثم زيدي تدريجيا حرارة الماء بتشغيل الماء الدافئ ببطء حتى يصبح دافئا.

حليب الأم المجمد:

- ضعي زجاجات حفظ الحليب في الثلاجة طوال الليل، أو ضعها تحت الماء الجاري الدافئ، أو ضعها في وعاء به ماء دافئ.
- لا تدوبي أو تسخني حليب الأم المجمد في موقد الغاز أو الميكروويف أو في الماء المغلي.
- بمجرد ذوبانه بالكامل، يمكن حفظه في درجة حرارة الغرفة لمدة أقصاها ساعتان أو في الثلاجة لمدة تصل إلى 24 ساعة.
- يجب إعطاء طفلك حليب الأم المتبقي في درجة حرارة الغرفة في غضون ساعتين.
- لا تقومي أبدا بإعادة تجميد حليب الأم المجمد مسبقا.

علامات عدم كفاءة اعتصار أو شفط الحليب

- انخفاض في تدفق الحليب (> 500 مل في اليوم 14 بعد الولادة).
- الثدي ممتلئ أو صلب أو مؤلم.
- التهاب الحلمة أو الثدي.

كيفية التغلب على مشكلة عدم كفاية الحليب:

- ثقي بنفسك وأخدي للراحة الجسدية والنفسية.
- انظري لطفلك، المسيه واحتضنيه وتحديثي إليه.
- قومي بشفط الحليب بالقرب من سرير طفلك.
- البدء المبكر بالرضاعة الطبيعية والتلامس الجسدي مع طفلك بانتظام على الأقل 6-8 مرات لمدة ساعة في اليوم، قبل شفط الحليب.
- إفراغ الثدي تماما على الأقل 8 مرات في اليوم، يجب ألا تتجاوز الفواصل الزمنية أكثر من 4 ساعات.
- الشفط مرتين على الأقل خلال الليل، بين الساعة 11 مساء و 5 صباحا. هذا هو التوقيت الذي يكون فيه إفراز هرمون إنتاج الحليب اعلى ما يكون.

شفط الحليب في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة:

- يتم إعطاء الأمهات في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة جهاز شفط مفرد مع دليل لتعليمات شفط حليب الأم.
- أحضري معك دائما جهاز شفط الحليب الخاص بك عندما تأتي إلى وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة. يمكنك تنظيف وتعقيم أدوات الجهاز في المنزل. إذا لم تتمكني من القيام بذلك فإنه يتوفر جهاز تعقيم في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة .
- أخبري الممرضة أنك تريدين شفط الحليب بجانب سرير طفلك حتى تتمكني من تحضير الأدوات والمعدات الأخرى (جهاز شفط الحليب والزجاجات المعقمة) اللازمة.
- من الأفضل ان يتم شفط حليب الأم بعد ملامسة الجلد بالجلد لتحفيز إنتاج الحليب.

- الطرق المنصوحة لإستعمال جهاز الشفط من أجل شفط جيد للحليب تكون كالاتي:

مرحلة التحفيز	• تستغرق هذه المرحلة دقيقتين. • تحاكي مص المولود لزيادة إنتاج الحليب.
مرحلة الشفط	• سحب الحليب

- ابدئي بجلسة شفط الحليب. انظري لطفلك والمسيه وتحديثي اليه خلال شفط الحليب.
- قومي بإعطاء حليب الأم المشفوط للممرضة ليتم وضع لاصق بالأسم الصحيح وتاريخ ووقت الشفط.

بمجرد أن يصبح طفلك جاهزا للرضاعة مباشرة من الثدي

يمكن القيام باستراتيجيات مختلفة قبل أن يبدأ طفلك في الرضاعة منك مباشرة. التلامس الجسدي واستكشاف الثدي والمص جميعها ستسمح لطفلك أن يكون أوعى بالرضاعة منك مباشرة.

إذا لم تكوني موجودة لإرضاع طفلك رضاعة طبيعية مباشرة، فقد يتم تغذية طفلك بأدوات تغذية مختلفة مثل الكوب والسيرنج والملعقة وغيرها.