



**NEO  
MILK**

# استخلاص حليب الأم



www.neo-milk.de



## احتدام الحليب

قد يحدث احتدام الحليب في حالة ضغط نفسي أو لدى ارتداء ملابس ضيقة أو في حال عدم تفريغ الثديين بما يكفي. هذا قد يسبب تكون بعض المناطق القاسية في الصدر بالإضافة إلى التورمات، الإحمرار أو الالام.

ما الذي يمكن فعله للمساعدة؟

- التفريغ المتكرر للثديين
- تدليكك ناعم أثناء عملية التفريغ
- احرص على ارتداء ملابس واسعة و مريحة
- الإسترخاء والهدوء مهمان جداً في وضعك الحالى
- إنه لمن المريح أن تقومي بتفريغ الثديين بعد تبريدهما
- يمكنك تناول بعض الأدوية المهدئة للألم بعد استشارة طبيبك في إذا ما كانت تناسب وضعك الحالى



إنتبه: في حالة إرتفاع الحرارة أو دوام الألم لمدة أكثر من 48 ساعة يجب عليك مراجعة طبيب/ة النساءية الخاص بك

## ليس هناك ما يكفي من الحليب؟

يتوجب أن تكون كمية الحليب بعد أربعة عشر يوماً من الولادة بحدود 500 ملilتر خلال أربعة وعشرين ساعة.

ما الذي يمكن فعله للمساعدة؟

- القيام بعملية الضخ بجانب طفلك أو أثناء رؤية صورة له يساهم في إفراز الأوكسيتوسين و الذي يدوره يساعد في تكوين الحليب
- زيادة مرات الضخ إلى عشرة مرات خلال أربعة وعشرين ساعة
- التفريغ اليدوى للصدر بعد عملية الضخ
- ضغط أو تدليك الصدر أثناء عملية الضخ
- إستخلاص الحليب لطفلك عن طريق الضخ القوى

## ضغط الصدر

أثناء الضخ يتم إحاطة الثدي بكامل اليد و يتم دفعه بإتجاه القفص الصدري مع تطبيق بعض الضغط لعدة ثوانٍ. يجب تكرار عملية الضغط هذه على نسيج الثدي طيلة مدة الضخ.

## عملية الضخ القوى

بعد تدليك الصدر يتم الضخ على كلا الجهتين لمدة خمسة دقائق. بعد إستراحة قصيرة يتم التدليك ثم الضخ من جديد. يجب تكرار هذه العملية ثلاث مرات. يتم تقوية إنتاج الحليب عن طريق إدخال عملية الضخ القوى إلى مجرى الحياة اليومية لعدة أيام.

## حلول للمشاكل أثناء الضخ:

### دخول الحليب

في الأيام الأولى بعد الولادة يبدأ تورم غدة الثدي و الذي يسمى أيضاً بدخول الحليب. في هذه المرحلة ينتقل الحليب من كونه لها إلى أن يصبح حليباً كاملاً. قد تشعررين بثقل الثديين أو كما لو كانا ممتلئين، كما أنهما قد يؤلمانك أو يزداد لونهما أحمراء.

ما الذي يمكن فعله للمساعدة؟

- تسخين الثديين قبل الضخ، على سبيل المثال عن طريق إستخدام قطعة قماش دافئة ونظيفة
- تدليكك الثدي قبل الضخ
- تبريد الثديين بعد الضخ بإستخدام قطعة قماش مبللة وباردة أو قطعة تبريد من الثلاجة
- ملابس مريحة وواسعة



عادي ما يرتبط التورم المبدئي لغدة الثدي بحالة من الإكتئاب تعاني منها الكثير من الأمهات خلال الأيام الأولى

## تجميع حليب الأم

هذا يعني القيام بتجميع الحليب الناتج عن عدة عمليات ضخ للحليب. قد يكون هذا مفيداً عند تحصيل كميات قليلة من الحليب في كل مرة

أثناء تواجدك في البيت يمكن الاحتفاظ بحليب الأم مؤقتاً بهدف التجميع في البراد لمدة أقصاها 24 ساعة

يجب على حليب الأم الدافئ الذي تم استخراجه للتو أن يتم تبريده أولًا قبل إضافته للحليب المبرد أصلًا

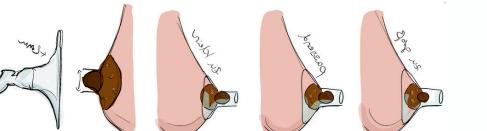
لا يجوز إضافة أي حليب طازج إلى الحليب الذي تم تجميده مسبقاً

## النقل

خلال نقل الحليب يجب الإنتباه على عدم قطع سلسلة التبريد للحليب، أي أنه يجب الإنفصال على بقائه بارداً طوال فترة النقل.

يجب أن يتم نقل الحليب إلى المستشفى بوقت قريب ودون تأخير من خلال استعمال صندوق حافظ قد تم وضع عناصر تبريد متجمدة داخله.

يمكن ملء المجالات الفارغة بمناشف نظيفة. يجب على الصندوق الحافظ أن يكون عازلاً و سهل التنظيف، كما يجب تعقيميه بعد كل عملية نقل.



- تأكدي من الموضع الوسطي لحملات الثدي داخل المخروط
- تأكدي من عدم الشعور بالألم أثناء السحب الخاصة بالمضخة
- يفضل القيام بعملية الضخ لمرات أكثر مع استراحات أقل طولاً من القيام بذلك لمرة طويلة مع استراحات طويلة
- احرصي على إبقاء الحملات نظيفة بإستخدام الماء و محلول ملح الطعام، قومي بتبديل ملابسك الداخلية كما أغطيه الحملات بشكل دوري
- يمكنك استخدام القليل من حليب الأم لمعالجة الجروح عند منطقة حملات الثدي بوضع القليل منه و تركه يجف



في حالة كون حملات الثدي ملتهبة أو دامية يجب عليك مراجعة أخصائي تهدئة أو قابلة على الفور

بحارة الغرفة	4 - 6 ساعات
في البراد تحت درجات مئوية	4 أيام
في براد التجميد (الفرizer)	في الحالة المثلية: 3 أشهر. أقصى مدة حفظ ممكنة: 12 شهر

\*انتبه: يجب تبريد الحليب مباشرة بعد الانتهاء من فرزه، حيث أنك قد تحتاجين إلى تلك الساعات الأربع لإنتهاء عملية الفرز.

أثناء تواجدك في البيت يمكن الاحتفاظ بحليب الأم مؤقتاً بهدف التجميع في البراد لمدة أقصاها 24 ساعة

يجب على حليب الأم الدافئ الذي تم استخراجه للتو أن يتم تبريده أولًا قبل إضافته للحليب المبرد أصلًا

لا يجوز إضافة أي حليب طازج إلى الحليب الذي تم تجميده مسبقاً

## النقل

خلال نقل الحليب يجب الإنتباه على عدم قطع سلسلة التبريد للحليب، أي أنه يجب الإنفصال على بقائه بارداً طوال فترة النقل.

يجب أن يتم نقل الحليب إلى المستشفى بوقت قريب ودون تأخير من خلال استعمال صندوق حافظ قد تم وضع عناصر تبريد متجمدة داخله.

يمكن ملء المجالات الفارغة بمناشف نظيفة. يجب على الصندوق الحافظ أن يكون عازلاً و سهل التنظيف، كما يجب تعقيميه بعد كل عملية نقل.



## التأكد من عدة الضخ

- التأكد من نظافة عّدة الضخ قبل الاستعمال عن طريق فحصها بصرياً بحثاً عن أي أوساخ عالقة
- استبدال الأنابيب عند تشكّل تجمّعات من الحليب أو أي نوع آخر من الأوساخ داخل تلك الأنابيب



## تنظيف عّدة الضخ: داخل المستشفى

- قومي باستعمال عّدة ضخ جديدة كل 24 ساعة ونظفها بعد كل عملية ضخ
- فصل كل الأجزاء تحت ماء صالح للشرب
- تنظيف عّدة الضخ باستخدام الماء الساخن وسائل الجلي المخصص للأطبار باستخدام وعاء مخصص لذلك وفرشاة صغيرة
- غسل كل أجزاء عّدة الضخ بالماء الصافي
- ترك العّدة على منشفة نظيفة جديدة يومياً أو على منشفة ورقية لتجف في الهواء الطلق
- تخزين عّدة الضخ النظيفة والجافة في مكان نظيف من الأوساخ



## تنظيف عّدة الضخ: في البيت على اليد كما في سياق المستشفى

- يتم الغسل باستعمال جلاية الأطباق مع ضمان حرارة لا تقل عن 65 درجة مئوية. يتم وضع أجزاء المضخة الصغيرة ضمن سلة مخصصة أو كيس غسل ناذف. يتم استخراج الأجزاء بعد غسل اليدين ويتم وضع الأجزاء الرطبة على منديل المطبخ أو على منشفة نظيفة للجفاف في الهواء الطلق.
- تعقيم حراري يومياً

- الغليان في وعاء على الموقد لمدة ثلاثة دقائق
- التعقيم باستخدام البخار الحار، إما عن طريق معقم بخاري خاص أو باستخدام الميكرويف

- باستخدام جلاية الأطباق مع وضع برنامج تشغيل يضمن حرارة أدناها 65 درجة مئوية بالإضافة إلى برنامج تجفيف حراري أو برنامج تنظيف صحي خاص

- في حال وجود أجزاء رطبة بعد عملية التعقيم يجب وضعهم على منشفة نظيفة أو منشفة ورقية في الهواء الطلق

- تخزين عّدة الضخ النظيفة والجافة في مكان يحفظها من الأوساخ والغبار



## استخلاص حليب الأم:

إذا لم تكوني قادرة بعد على إرضاع طفلك، ولكنك ترغبين في إرضاعه:

الضخ على الجهتين	الضخ على الجهةين	تغريب الصدر يدوياً لاستخلاص اللّبأ بالإضافة إلى الضخ على الجانبين.	ما العمل؟
تغريب الصدر يدوياً بالإضافة إلى الضخ على الجانبين	تدليك الثدي قبل وأو أثناء الضخ	تدليك الثدي قبل وأو أثناء الضخ	إضافي و اختياري
مرات خلال أربعة وعشرين ساعة على الأقل	8 إلى 10 مرات خلال أربعة وعشرين ساعة، بينهم مرة إلى مرتين أثناء الليل	البدء خلال أول 6 ساعات بعد الولادة كحد أقصى، بعد ذلك 8 إلى 10 مرات خلال أربعة وعشرين ساعة، بينهم مرة إلى مرتين خلال الليل	كم مرة؟

الاحتضان مع ملامسة جلدية  
مباعدة (ثدي متجرد و طفل  
عازراً على صدرك يعد ذا أهمية  
بالغة لك ولطفلك، حيث أنه  
يهدتكما ويساهم إيجاباً في  
كون الحليب لديك).



## الضخ الصحي و النظيف لحليب الأم:

### العناية بالنظافة الشخصية

- القيام بالاستحمام يومياً
- تنظيف الصدر باستعمال المياه دون الصابون، التنشيف بمنشفة منفصلة جديدة كل يوم
- تغيير وسادات الصدر بشكل منتظم و تغيير حمالة الصدر يومياً
- عدم استعمال أي منتجات تحتوي على مادة البرافين



### نظافة اليدين قبل عملية الضخ

- يجب غسل اليدين بشكل متقن تحت ماء جارٍ باستخدام الصابون السائل لمدة 20 ثانية ثم يجب تجفيفهما باستخدام منشفة نظيفة جديدة يومياً أو منشفة ورقية.



### تنظيف المضخة

- يجب مسح مكان الأزرار للتحكم بالمضخة بعد كل عملية ضخ باستعمال سائل معقم مخصوص لتعقيم الأسطح والأدوات

## العزيزات، أيتها الأمهات

شكراً لك لرغبتك في توفير حليب الأم لطفلك، أنت تقومين بعمل عظيم، حيث أن كل قطرة ثمينة.

### دليل لتفريغ الصدر يدوياً: الاستعداد

وهي بفضل يديك بشكل متقن وعمقهما بعد ذلك. اجلسي باستقامة ولكن بحيث تكونين مرتاحاً وجهي لنفسك مشروعاً على مقربيه منك.

#### القيام بالعملية

يتم وضع الأصابع على مسافة 3-3 سم من حلمة الثدي على شكل حرف C بحيث أن يجري خط وهمي بين الإبهام وبقية رؤوس الأصابع مروراً بحلمة C، الثدي.

الآن تقومين برفع الثدي بشكل بسيط وتضفطين على نسيج الثدي برفق باتجاه القفص الصدري. أثناء ذلك تقومين بفرش أصابعك قليلاً. يجب الانتباه أن لا تنزلق الأصابع عن النسيج وإنما عليها البقاء في نفس المكان والإحاطة بالنسج وأخذ خلال الحركة. بعد ذلك تحركين الإبهام والسبابة مع الضغط قليلاً باتجاه حلمة الثدي إلى الأمام يجب هنا أيضاً الانتباه على أن لا تنزلق الأصابع وأنما أن تأخذ النسيج معها وهي محبوطة به. سوف تشعرين بكرة من النسيج بحجم كرة تنس الطاولة والتي تكون غدة إفراز الحليب في الثدي. يتوجب عصر هذا النسيج

إنتباه: تغريب الثدي يجب أن لا يكون مؤلم



يمكن الان سحب قطرات الحليب المستخرجة باستخدام إبرة صغيرة معقمة. قد يكون من المفيد في البداية الاستعانة بالشريك أو بعضو من طاقم الرعاية. قومي بإرخاء قبضتك حتى يتنسى للحليب أن يخرج بالكامل. حتى يتم إخلاء كل مجالات الثدي من الحليب يمكنك تدوير يديك بنفس هذه الطريقة على مدار المجال ما قبل هالة الثدي

عند انتهاءك من إفراغ الثديين بشكل كامل (قد تستغرق العملية من 5 إلى 10 دقائق لكل ثدي)، تغلق الإبرة ببطء مناسب. إنه لمن الطبيعي أن تحصل فقط على القليل من القطرات من اللّبأ في البداية. هذه القطرات تعد أيضاً بالغة الأهمية بالنسبة لطفلك

تجدين على تطبيق NeoMILK مقطوں قیدیوں قصیر التشريح لك كيفية القيام بتفريغ الثدي يدوياً.



عندما لا تكونين قادرة على التواجد بجانب طفلك أثناء عملية التفريغ اليدوي، يمكنك النظر إلى صورة أو مقطع فيديو لطفلك. هذا يساعد في إفراز الأوكسجينات والذى يساعد بدوره في تشكّل الحليب.