

## الرضاعة الطبيعية وسحب الحليب آلياً من الثديين: معلومات للوالدين

أثناء فترة بقاء طفلك الرضيع في المستشفى قد لا يكون من الممكن دائماً أن ترضعيه من ثدييك، لذا فإن سحب الحليب منهما (باستعمال أجهزة خاصة وحفظه لاستعماله لاحقاً) يتيح لطفلك الاستمرار بالحصول على جميع الفوائد الغذائية للرضاعة الطبيعية في أكثر الأوقات احتياجاً لها. ويتوفر خبراء التغذية في المستشفى كل يوم لتقديم الإرشادات عن الاحتياجات الغذائية لطفلك الرضيع. وقد أعدت هذه الكراسة لتكون دليلاً عملياً عن كيفية سحب حليب الثديين وحفظه في مستشفى Great Ormond Street.

### أين يمكن سحب الحليب من ثديي؟

توجد غرف مخصصة لسحب حليب الثديين و/أو مضخات أثناء خاصة للأمهات في أماكن مختلفة من المستشفى بالإضافة إلى جميع الأجهزة التي ستحتاجين إليها. وبإمكاننا أن نرتب لك استعمال مضخة سحب حليب الثديين في الجناح الذي ترقدن به أو في مكان إقامتك بالمستشفى. للمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع، اسألي الممرضة المشرفة على رعايتك.

### ما هي المدة التي يمكنني فيها استعمال حليب ثديي لإرضاع طفلي بعد سحبه منهما؟

- خلال ٢٤ ساعة من سحب حليب ثدييك، ينبغي أن تحفظيه في ثلاجة قناني حليب الرضاعة بالجناح. ضعي قناني الحليب رجاءً على رفوف الثلاجة وليس في بابها.
- بعد ٢٤ ساعة من سحب حليب ثدييك، ينبغي أخذه إلى غرفة حفظ الحليب لتجميده من قبل العاملين في الغرفة.

### لصق رقعة دلالة على قناني الحليب

يرجى ملء رقعة الدلالة بالكامل وطلب مساعدة الممرضة إن احتجت إلى ذلك. كما ينبغي عليك لصق رقعة دلالة على كل قنينة حليب بصورة منفصلة.

### الحليب المسحوب المجمد

يمكن حفظ حليب الثدي مجمداً بأمان لغاية ثلاثة أشهر. إذا احتجت لإعطاء طفلك حليباً مجمداً، فينبغي تسييله بإيقاف قنينة الحليب في وعاء يحتوي على ماء بارد. تأكدي من عدم تجاوز مستوى الماء في الوعاء لغطاء قنينة الحليب. لا تحاولي تسييل الحليب المجمد في جهاز "الميكروويف". وحال تحول الحليب المجمد إلى سائل فعليك استعماله لإرضاع طفلك خلال ٢٤ ساعة.

## مغادرة المستشفى

- خذي جميع الحليب المجمد والطازج معك عندما تغادرين المستشفى.
- إذا كنت تسكنين محلياً، فقد نستطيع إعارتك حقيبة تبريد لنقل قناني الحليب إلى منزلك. أما إذا تعين عليك قطع رحلة أطول للوصول إلى المنزل، فسوف تحتاجين إلى توفير أو شراء حقيبة تبريد.

## الاعتناء بنفسك أثناء فترة الرضاعة الطبيعية

- تذكري أن تأكلي جيداً. قد تجدين أنه من الأسهل أن تأكلي كميات أقل في أوقات متعددة على أن تأكلي وجبات كبيرة. إن تناول أغذية متنوعة سيساعدك على البقاء بصحة جيدة.
- تذكري أن تشربي كميات كبيرة من السوائل، فسوف تحتاجين إلى شرب حوالي ثمانية إلى عشرة أقداح من السوائل في اليوم.
- حاولي أن تأخذي أكبر قسط ممكن من الراحة والنوم.
- إن كان عمر طفلك يقل عن أربعة أشهر، فيحق لك الحصول على بطاقات شرائية لاستعمالها في كافيتريا "Peter Pan" بمستشفى Great Ormond Street.

تتواجد الممرضة المختصة في شؤون الأطفال المولودين حديثاً في أكثر أيام الأسبوع. أطلب من الممرضة المشرفة على رعايتك أن تتصل بها عن طريق جهاز الاتصال الإلكتروني المحمول على الرقم ٦٦٧.