



# فوائد حليب ثدي الأم للأطفال الخدج (الذين تتم ولادتهم قبل موعد الولادة المحدد)

تشير الأدلة أن حليب ثدي الأم الطازج يعتبر  
أهم وأفضل مادة غذائية يستطيع الأطفال  
الخدج الحصول عليها.

يلعب حليب ثدي الأم دوراً هاماً في حماية أمعاء الطفل  
الخدج للحماية من الإصابة بالتهاب الأمعاء والقولون  
الناخر وهو مرض خطير يصيب الأمعاء. ويساعد أيضاً  
في نمو الدماغ والجهاز المناعي والعيون والرئتين.  
ويعتبر حليب ثدي الأم بالنسبة للأطفال الخدج من  
الأمر المساعد في تحسين تطورهم أثناء نموهم  
(ويشمل هذا التطور أموراً مثل مهارات المشي  
والتنسيق بين الأعضاء والنطق)

كل نقطة  
من حليب  
ثدي الأم  
مفيدة

يعتبر حليب ثديك بأنه  
مصمم خصيصاً لطفلك  
فيما يتعلق بوفرة لمواد  
المغذية فيه والمحافظة على  
الصحة المثالية للأمعاء لطفلك و  
التمتع بالمناعة.

جميع  
الأطفال  
الرضع، بغض النظر  
عن تاريخ ولادتهم  
المبكرة و سوء صحتهم،  
فإنهم يستطيعون شرب حليب  
اللبأ من أئداء أمهاتهم (وهو  
حليب خاص يتم انتاجه في ثدي  
الأم في الفترة الأولى بعد  
انجاب الطفل).

يؤثر كل مليليتر يشربه  
الأطفال الخداج من  
حليب ثدي أمهاتهم تأثيراً  
إيجابياً عليهم.

# اتخاذ القرار حول إرضاع طفلك رضاعة طبيعية (الحليب من ثدي الأم)

من الممكن أنك لم تتخذي القرار حول طول المدة التي ستقومين فيها بإرضاع طفلك، ولكن إذا تمت ولادة طفلك ولادة مبكرة فسيتم تشجيعك على عصر الحليب من ثديك في فترة قصيرة بعد إنجابك للطفل لاطعامه.

وعلى الرغم من كون هذا الأمر مثيرا للقلق ويحتاج الكثير من التفكير منك، إلا أنه ستقوم القابلات القانونيات و الممرضات والممرضات الاختصاصيات في مجال التغذية بالحديث معك و تقديم يد المساعدة في موضوع عصر الحليب من ثديك وتخزينه وتقديمه الى طفلك. ولقد تم تصميم هذه النشرة لإعلامك حول الحقائق العلمية المتعلقة بفوائد حليب ثدي الأم بالنسبة للأطفال الخدج.

## متى أستطيع البدء في عصر الحليب من ثديي لإعطائه لطفلي؟

وعلى الرغم من ولادتك لطفلك ولادة مبكرة، فإن جسمك يستطيع إنتاج حليب الثدي ولكن سيحتاج الثدي إلى التحفيز من خلال العصر المنتظم لكي بدأ الثدي بإنتاج الحليب والمحافظة على استمرارية إنتاجه لحليب ثدي الأم.

## عصر الحليب من الثدي قبل ولادة الطفل

يمكنك البدء بعصر حليب الثدي من أجل طفلك حتى قبل ولادته. ويتوجب عليك مناقشة هذا الأمر مع طبيبك أو قابلك القانونية قبل البدء بعصر حليب الثدي في مرحلة ما قبل ولادة الطفل، حيث سيتوجب عليك القيام بعملية العصر هذه فقط إذا تم التأكد بأنك ستقومين بأنجاب طفلك في الساعات القليلة القادمة.

ويمكنك مناقشة هذا الأمر مع فريق الولادة والقابلة القانونية لمساعدتك في اتخاذ القرار.

- يمكنك عصر حليب الثدي قبل ولادة طفلك باستخدام اليد أو باستخدام مضخة خاصة لعصر حليب ثدي الأم قبل ولادة الطفل. ويشجع عصر الحليب من ثدي الأم بواسطة اليد أو المضخة بأن ينتج الثدي الحليب اللازم عند ولادة طفلك، وهذا يعني أن الحليب ثديك سيكون أول و(أهم) علاج يحصل عليه طفلك.

## عصر حليب الثدي بعد ولادة الطفل

- تشير الأدلة بأنه إذا استطعت عصر حليب الثدي خلال ساعة أو ساعتين قبل ولادتك لطفلك، فسيضاعف حجم الحليب في ثديك بعد مرور سبعة أيام (مقارنة إذا انتظرت لعصر حليب الثدي بعد ساعتين من ولادتك لطفلك) وسيستمر هذا الاختلاف والفرق في كمية إنتاجك للحليب لمدة أربعة أسابيع على الأقل.



## تكرار القيام بعصر الحليب من الثدي:

- سيساعد ملامسة جلد وجسم طفلك لجلدك وجسمك قدر الإمكان في إنتاجك لحليب الثدي.
- حاولي أن تعصري الحليب ما بين 8 إلى 10 مرات كل 24 ساعة، وسيستطيع الموظفون مساعدتك بالقيام بعصر حليب الثدي بواسطة اليد أو باستخدام المضخة.
- يعتبر عصر حليب الثدي خلال الليل أمراً مهماً حيث أن الهرمونات المستقبلية يصبح تحفيزها أكبر في الثدي لإنتاج الحليب. وعلى الرغم من الصعوبات المتعلقة بالقيام بهذا الأمر إلا أنه سيساعد في الحفاظ على استمرارية إنتاج الثديين للحليب. وقد تحتاجين إلى وضع ساعة تنبيه لإيقاظك خلال الليل لتتمكني من عصر حليب الثدي حيث يعتبر هذا الأمر مهماً جداً للمساعدة في تحفيز إنتاج الثديين للحليب.
- وقد تشعرين بالغضب عندما إذا خرجت كمية قليلة من الحليب من الثديين في بداية الأمر بعد قيامك بالعصر، ولكن يعتبر عصرك للحليب من الثديين أنه مهم جداً حيث أنه يحفز الثديين على إفراز وإنتاج الحليب. وتعتبر كل نقطة من حليب ثدي الأم بأنها مفيدة وستساعد في إعطاء طفلك المواد الغذائية الهامة.

## زيادة إنتاج الثدي للحليب:

وفي بعض الأحيان وعلى الرغم من القيام بالعصر المنتظم لحليب الثدي إلا أنه قد يبدأ مخزون الحليب الموجود في صدرك بالانخفاض. ويرجى منك عدم التردد بالتحدث معنا حول هذا الأمر حيث يمكننا تقديم النصيحة إليك حول القيام بوسائل أخرى تساعد على زيادة مخزون الحليب في الثدي.

- قومي بزيادة مقدار ملامسة جلدك وجسمك مع جلد وجسم طفلك (وسيساعدك الموظفون بالقيام بهذا الأمر)
- اعصري حليب الثدي بالقرب من طفلك أو أثناء تفكيرك بطفلك أو أثناء نظرك بالصور العائدة لطفلك
- تبادلي قطعة القماش أو قطعة الملابس التي كانت بقربك مع طفلك حيث سيساعد هذا الأمر على تهدئة طفلك عندما يشم رائحتك، ويمكنك أن تشمي أو تلمسي أي شيء كان يتواجد بالقرب من طفلك عندما تقومين بعصر الحليب من الثديين.
- اعتني بنفسك عن طريق شرب كميات كبيرة من السوائل للمحافظة على عدم تعرضك للجفاف، ويتوجب عليك تناول الطعام الصحي والحصول على قسط من الراحة قدر استطاعتك.
- زيادة عدد المحاولات التي تقومين بها لعصر الحليب من الثديين باستخدام اليد والمضخة.
- تأكد من مناسبة حجم المضخة مع حجم الثديين. حيث توجد أحجام مختلفة من المضخات المتوافرة، ويمكنك أن تطلبي من أحد الموظفين بأن تساعدك في التأكد من حجم المضخة المناسب لك.

## الجهات المتبرعة بحليب أثناء الأمهات

يعتبر حليب الثدي الطازج هو أهم مادة غذائية يمكنك إعطائها إلى طفلك الخديج للحصول على الحماية اللازمة. ونحن نتفادى قدر الإمكان إعطاء الحليب الاصطناعي إلى الأطفال الخداج أو الأطفال ذوي الوزن الأدنى من الحد الطبيعي عند ولادتهم حيث يمكن أن يزيد هذا الأمر من خطورة تعرضهم إلى المضاعفات المعوية الخطيرة جداً (NEC) والتهاب الأمعاء الناخر ومشاكل في العيون والرئة أيضاً. وسنبذل قصارى جهدنا لمساعدتك في عصر حليب الثدي لإطعام طفلك ولكننا يمكننا أن نعرض عليك - بعد الحصول على موافقتك - تزويدك بحليب ثدي الأمهات من الجهات المتبرعة عند الضرورة، على سبيل المثال : خلال الفترة التي تنظرين فيها أن تتم زيادة إنتاج الثدي للحليب. سنعرض عليك حليب الثدي المتبرع به الخاص بجميع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 32 أسبوعاً من الحمل أو أقل من 1.5 كجم. حليب الأم المتبرع به هو منتج مبستر عالي التنظيم يتم الحصول عليه من بنك حليب الثدي الخاص بحدِيثي الولادة بشبكة المنطقة الجنوبية الغربية

يرجى منك قراءة النشرات الأخرى المتوفرة لدينا حول الجهات المتبرعة بحليب أثناء الأمهات وكيفية عصر حليب الثدي للحصول على النصيحة العملية حول تقنيات عصر حليب الثدي وتخزين حليب الثدي.

وإذا احتجت الحصول على المزيد من المساعدة حول كيفية إرضاع طفلك، فيرجى منك الاتصال مع القابلة القانونية أو ممرضة طفلك لضمان إحالتك إلى الموظف الاختصاصي المحلي حول تغذية الأطفال الرضع.