

حليب الأم بعد فقدان الرضيع: دعم الأشخاص الذين تحبونهم

أثناء الوقت الحساس بعد فقدان الرضيع، تمر العائلات بصعوبات كثيرة. إحدى الصعوبات التي تواجه الأم هي ماذا تفعل مع حليب الثدي لديها. لقد حصرنا بعض المعلومات التي تساعدك على دعم الأم لتتخذ القرار الصائب لجميع الأفراد المعنيين.

قرار غير متوقع

بالإضافة إلى القرارات الأخرى التي يتم اتخاذها، فالأم لديها خيارات عديدة للتصرف مع حليب الثدي الخاص بها. إن لم تجد حليب لديها حتى الآن، قد تجد أن الحليب "يندقق" حتى إن لم يكن هناك طفل ليتم إطعامه. يمكن أن يكون ذلك مفاجئًا ومؤلمًا عاطفيًا وجسديًا. بعض الأمهات لديهن إدرار كامل للحليب. تشمل الخيارات المقدمة لها للتعامل مع حليب الثدي لديها:

- التبرع بالحليب الذي قامت بتخزينه أو الاستمرار في ضخه لإرساله إلى بنك الحليب.

- الاستمرار في ضخ الحليب بانتظام ثم إما التبرع به أو التخلص منه

- إيقاف (تجفيف) إدرار الحليب لديها.

- التخلص من الحليب الذي قامت بضخه أو تخزينه كما تتخلص من أي سائل أو طعام مجمد.

يمكن للأم تخزين الحليب بأمان حتى تتخذ القرار. لا يوجد قرار صحيح أو خاطئ، فقط تختار ما تشعر به أنه صائب بالنسبة لها. يمكنك أن تُفاجئي بدورك في رحلة فقدان هذه. قد لا تعرف كيف يمكنك المساعدة خلال هذا الوقت⁽¹⁾. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول خيارات ماذا تستطيع الأم أن تفعل بحليب الثدي لديها والتغيرات الجسدية⁽²⁾ التي قد تمر بها في قسم "المساعدة لكليهما" أدناه وفي كتيب *حليب الأم بعد فقدان الرضيع*⁽²⁾.

كيف يمكنك أن تكون داعماً

كما ترى، في الأيام الأولى التالية لفقدان الرضيع، قد تأخذ مشكلة كيفية التعامل مع حليب الثدي حيزًا كبيرًا من وقت الأم. من أجل الحفاظ على صحة جيدة للثدي ستحتاج إلى التركيز على مهمة المفروض أنها كانت ستقدم التغذية من أجل حياة الرضيع ولكنها أصبحت ذكرى مؤلمة تذكرها بما فقدت. كونك تشاهدها وهي تخوض هذه التجربة قد يشعرك أنت أيضًا بالحزن والفقد.

- قد يؤثر الشعور بالفقد هذا عليك بشكل كبير مثلها، ولكن من الصعب أن تجد نفس الدعم. استمر في المحاولة.

- قد تشعر بأنك عاجز ومحبط. هذه المشاعر طبيعية. تحدث إليها عنها.

- اعرض عليها أن تقرأ لها أو قم بتشغيل البرنامج التلفزيوني المفضل أو فيلمًا أثناء عملية الشفط.

- تذكر أن تناول السوائل مازال مهمًا جدًا فأحضر لها كأسًا من الماء.

- ثدييها يكونا مؤلمين أو ملتهبين فقد لا ترغب في لمسهما. كن صبورًا. سيعود نسيج الثدي إلى طبيعته مع الوقت.
- من المحتمل أن تمر أنت وهي بمشاعر مختلفة خلال هذه العملية. جميع مشاعرك منطقية حتى شعورك القليل بالعجز والإحباط قد يبدو غير مرتبط بحزنك ووجعك. قد تجد نفسك أقل صبرًا عن المعتاد؛ فهذا دليل على الحزن الذي تسببت فيه المفاجأة.
- يمكنك مساعدتها بمجموعة جهاز الشفط وغسيل وأو العناية بالحليب الذي تقوم بضخه.
- يمكنك عرض المساعدة في عملية التبرع بحليبها.
- قد تشعر بأنك تريد أن تتواجد بمكان آخر أثناء قيامها بشفط الحليب. هذا طبيعي – ومسموح.
- ساعدها على تفهم موقفك بأنك تريد أن تعبر عن حزنك بطريقة مختلفة مثل الذهاب للمشي أو المشاركة في لعبة رياضية أو الكتابة أو العمل بالخارج.
- أسألها إن كانت تُريد أن تستدعي شخص ما يجلس معها أثناء قيامها بعملية الشفط في حالة عدم وجودك وهي لا تريد أن تجلس بمفردها.
- الرجال والنساء، والأزواج والزوجات والشركاء وأفراد الأسرة غالبًا ما يشعرون بالحزن في أوقات مختلفة وبطرق مختلفة. قد تحتاج إلى البحث عن الدعم خارج نطاق العلاقة من صديق لفترة قصيرة. ولكن هذا لا يعني أنك تواجه مشكلة في علاقتك ولكنك تحتاج إلى التحدث والاستماع بحرص لبعضكما البعض.

الأعراض الفسيولوجية لخيارات العناية بالثدي بعد فقدان والقرارات التي تستطيع الأمهات اتخاذها

تم إعطاء الأم إرشادات تفصيلية حول كيفية العناية بثدييها وإدرار الحليب في موضوع منفصل يسمى حليب الأم بعد فقدان الرضيع (2). قد تحتاج إلى قراءته أيضًا.

المساعدة لكليهما

يستطيع مقدم الرعاية الصحية للأمم مساعدتكما للتغلب على العديد من الصعوبات التي ستواجهكما بعد فقدان.

نحن أيضًا في مستشفى سينسيناتي للأطفال (Cincinnati Children's) متواجدين لمساعدتك:

- الدعم في حالات الفقد (Bereavement (grief) Support) - cincinnatichildrens.org/bereavement (متاح

فقط باللغة الإنجليزية) أو اتصل على 513-636-8484

¹ هذا الدليل الخاص بالشركاء يمكن العثور عليه على

cincinnatichildrens.org/BereavementLactationSupportForPartners

- مركز طب الرضاعة (Center for Breastfeeding Medicine) - cincinnatichildrens.org/breastfeeding (متاح فقط باللغة الإنجليزية) أو اتصل على 513-636-2326.
تمت آخر مراجعة في ديسمبر 2021 بواسطة ماريان براندون، م. قسم، BCC العناية الرعوية، وروبين ستيفين استشاري الرضاعة، وعلاج التغذية

