

ما بعض النصائح لزيادة إدرار حليب الأم؟

الإخراج المتكرر للحليب من الثدي عن طريق الرضاعة الطبيعية أو الاعتصار باليد أو عملية الشفط أثناء الأيام الأولى القليلة والأسابيع التي تلي الولادة من الأمور المهمة جدًا ليكون إدرار الحليب بمستوى جيد.

جربي الاقتراحات التالية لزيادة إدرار الحليب لديك:

رابط الانتقال السريع
أفرغي الثديين من الحليب بصورة متكررة
استخدمي مضخة شفط الثدي
ساعدي على نزول الحليب كرد فعل تلقائي
اعتني بنفسك

أفرغي الثديين من الحليب بصورة متكررة

- أرضعي طفلك بصورة متكررة، على الأقل 8 مرات أو أكثر كل 24 ساعة.
- قدمي لطفلك كلا الثديين في كل عملية رضاعة.
- قومي بتدليك ثدييك في أثناء رضاعة طفلك.
- تأكدي من أن طفلك يُفرغ ثدييك تمامًا في كل رضعة.
- إذا كنت تستخدمين زجاجات الرضاعة، فتأكدي من استخراج الحليب أيضًا للحفاظ على إدرار الحليب.

استخدمي مضخة شفط الثدي

- قومي بالشفط 8 مرات أو أكثر كل يوم. استخدمي مضخة الشفط المزدوجة المسموح بها طبيًا. اطلبي المساعدة من استشاري الرضاعة الطبيعية للحصول على مضخة.
- قومي بالشفط لمدة دقيقتين بعد توقف تدفق الحليب ليتم إدرار الحليب جيدًا لديك.
- استخرجي بعض قطرات من حليب الأم باليد قبل الضخ وبعده لبدء تدفق الحليب وإفراغ الثدي تمامًا عند الضخ. شاهدي هذا الفيديو للتوضيح: [Hand Expressing Milk](#) | [Newborn Nursery | Stanford Medicine](#)
- [الاستخراج الحليب باليد | حضانة حديثي الولادة | كلية الطب بجامعة ستانفورد](#) (متوفر باللغة الإنجليزية فقط).
- قومي بشفط كلا الثديين في نفس الوقت لزيادة إدرار الحليب وتوفير الوقت.
- تأكدي من التركيب الصحيح لواقي مضخة الشفط. قابلي فريق الرضاعة إذا كنت بحاجة إلى مساعدة.
- تجنبي مرور فترات طويلة (أكثر من خمس ساعات) بين مرات الشفط.



تستغرق عملية الشفط عادةً حوالي 15 إلى 20 دقيقة. تجد بعض الأمهات أن الاحتفاظ بسجل مكتوب مُدون فيه مدة عملية الشفط وكمية الحليب الذي تم شفطه أمرًا مفيدًا. تحدثي مع استشاري الرضاعة حول كميات الحليب التي يجب شفطها في غضون 24 ساعة.

ساعدي على نزول الحليب كرد فعل تلقائي

- استمعي إلى موسيقى هادئة. يمكن أن يساعد ذلك على إدرار الحليب ومحتوى الدهون في الحليب.
- انظري إلى صورة لطفلك أو اجعلي قطعة من ملابس طفلك أو البطانية التي تعلق بها رائحة طفلك بالقرب منك، أو قومي بالشفط في مكان تستطيعين فيه رؤية طفلك.
- احلمي طفلك بحيث تلامس بشرتك بشرته مباشرة ثم قومي بالشفط فوراً بعد ذلك. يُقلل هذا من الضغط لديك ولدى طفلك ويمكن أن يزيد من إدرار الحليب.
- ضعي كمادات دافئة على الثديين، ودلكي الثدي بلطف قبل شفط الحليب وفي أثنائه لزيادة إدرار الحليب والسرعات الحرارية في حليبك. شاهدي الفيديو الآتي على [YouTube](#): [Maximizing Milk Production with Hands-On Pumping](#) [\[أقصى زيادة لإدرار الحليب مع الشفط اليدوي\]](#). [How to Use Your Hands When You Pump](#) [\[كيفية استخدام يديك عند شفط الحليب\]](#) للدكتورة [Jane Morton](#) (متوفر باللغة الإنجليزية فقط).
- استخدمي حمالة صدر لشفط الحليب من دون استخدام اليدين لتفريغ يديك لإجراء تدليك الثدي بلطف في أثناء الشفط لزيادة إدرار حليبك لأقصى حد.



اعتني بنفسك

- تناولي نظامًا غذائيًا صحيًا ومتوازنًا يحتوي على أطعمة متنوعة. أبقى معك زجاجة مياه واشربي كمية كبيرة من المياه.
 - استشيري طبيبك قبل تناول أي أدوية أو مُدَرَّات الحليب (أدوية أو أعشاب لزيادة إدرار الحليب)، إذ يمكن أن تؤثر بعض الأدوية في إدرار الحليب.
 - استرخي أو قومي بالتنفس ببطء وبعمق وباسترخاء وارخي كتفيك. احصلي على تدليك للظهر.
 - قللي من التوتر وممارسة النشاط قدر الإمكان؛ واحصلي على مساعدة من الأصدقاء أو الأسرة أو مجتمعك.
 - توقفي عن تناول الكحول والكافيين والتدخين. تجنبي اتباع الأنظمة الغذائية التي تؤدي إلى فقدان الوزن الشديد.
- مع الوقت والجهد، من المحتمل أن تري تحسُّنًا في غضون بضعة أيام. وسيسعد طفلك بذلك! استشيري طبيبك حول أي مخاوف طبية قد تكون لديك.

3/2026 Leah Falk