

## نصائح لزيادة إدرار حليب الأم لديك

الإخراج المتكرر للحليب من ثدييك عن طريق الرضاعة الطبيعية أو الاعتصار باليد أو عملية الشفط أثناء الأيام الأولى القليلة والأسابيع التي تلي الولادة من الأمور الهامة جدًا ليكون إدرار الحليب بمستوى جيد. جربي الاقتراحات التالية لزيادة إدرار الحليب لديك:

### أفرغي الثديين من الحليب بشكل متكرر

- قومي بإرضاع طفلك مرات كثيرة، 8 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة.
- قدمي لطفلك كلا الثديين في كل رضعة.
- قومي بتدليك ثدييك أثناء رضاعة طفلك.
- تأكدي من أن طفلك يُفرغ ثدييك تمامًا في كل رضعة.
- تجنب استخدام زجاجات الرضاعة بدون القيام أيضًا باعتصار الحليب يدويًا لاستمرار إدرار الحليب.

### استخدام مضخة شفط الثدي

- قومي بالشفط 8 مرات أو أكثر كل يوم.
- استخدم مضخة الشفط المزدوجة المسموح بها طبيًا. اطلبي المساعدة من استشاري الرضاعة الطبيعية للحصول على مضخة شفط.
- تستغرق عملية الشفط عادةً حوالي 15-20 دقيقة. قومي بالشفط لمدة دقيقتين بعد توقف تدفق الحليب ليتم إدرار الحليب بشكل جيد لديك.
- قومي باعتصار بعض القطرات من حليب الأم باليد قبل عملية الشفط وبعدها لبدأ تدفق الحليب وكذلك لإفراغ الحليب من الثدي تمامًا أثناء عملية الشفط. شاهد فيديو من اليوتيوب:
- تجد بعض الأمهات أن الاحتفاظ بسجل خطي مُدون فيه مدة عملية الشفط وكمية الحليب الذي تم شفطه أمرًا مُجديًا. تحدثي إلى استشاري الرضاعة الطبيعية حول ما هي كميات الحليب التي من المفترض أن تكون خلال 24 ساعة.
- تجنب مرور فترات طويلة (أكثر من 5 ساعات) بين مرات الشفط.



### Hand Expression of Breast Milk:

#### Exactly How to Perform This Technique

#### (اعتصار حليب الأم يدويًا: كيفية أداء هذه

#### الطريقة بالضبط) بواسطة سارة تريناجستش.

- قومي بشفط كلا الثديين في نفس الوقت لزيادة إدرار الحليب وتوفير الوقت.
- تأكدي من التركيب الصحيح لواقي مضخة الشفط. أجرى مقابلة مع فريق الرضاعة إذا كنت بحاجة إلى المساعدة.

## المساعدة 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 فورًا بعد ذلك. يُقلل هذا من الضغط لديك ولدى طفلك ويمكن أن يزيد من إدرار الحليب.
- قومي بتدفئة ثدييك ودلكي ثديك قبل عملية الشفط وأثناء القيام بها لزيادة إنتاج الحليب والسعرات الحرارية في الحليب. شاهدي مقطع الفيديو من اليوتيوب:

### Maximizing Milk Production with Hands-On Pumping. How to Use Your Hands When You Pump

#### زيادة إنتاج الحليب إلى أقصى حد باستخدام عملية الشفط باليد. كيف تستخدمين يديك عندما تقومين

بالشفط) بواسطة د.جين مورتون.

- استخدمي حمالة الصدر المخصصة لاستخدام مضخة الشفط بدون استخدام اليدين حتى تستخدم يديك في تدليك الثدي أثناء عملية الشفط لزيادة إدرار الحليب لديك إلى أقصى حد.



## العناية الشخصية

- تناولي نظامًا غذائيًا صحيًا متوازنًا يحتوي على أطعمة متنوعة. أبقى معك زجاجة مياه واشربي كمية كبيرة من المياه.
- يمكن أن تؤثر بعض الأدوية على إدرار الحليب. استشيري طبيبك قبل تناول أي أدوية أو مدرات للحليب (الأدوية أو الأعشاب التي تزيد من إدرار الحليب).
- استرخي أو قومي بالتنفس ببطء وبعمق وباسترخاء وارخي كتفيك. احصلي على تدليك للظهر.
- قللي من الضغط والقيام بالأنشطة قدر الإمكان أو احصلي على المساعدة من الأصدقاء أو العائلة أو مجتمعك.
- توقفي عن تناول الكحول والكافيين والتدخين. تجنبي اتباع الأنظمة الغذائية التي تؤدي إلى فقدان الوزن الشديد.
- بمرور الوقت وبالاجتهاد ستجدين تحسن خلال أيام قليلة. وسيسعد طفلك بذلك! استشيري طبيبك حول أي مخاوف طبية قد تكون لديك.