

## جمع الحليب الذي تم شفطه وتخزينه واستخدامه من أجل الأطفال الأصحاء

- اغسلي يديك قبل عملية الشفط باستخدام مضخة الشفط!
- تأكدي من أنك تستخدمين أدوات تجميع نظيفة. لتنظيف أجزاء مضخة الشفط بين كل استخدام اتبعي التعليمات المرفقة مع مضخة الشفط.
- اجلسي بشكل مريح. فكري في طفلك أو تأملي صورة له. يمكن أن تزيد أساليب الاسترخاء من كمية الحليب التي يتم إخراجها من الثدي.
- يمكن استخدام قطعة قماش مبللة ودافئة لبضع دقائق قبل عملية الشفط باستخدام مضخة الشفط لمساعدة الحليب على الخروج من الثدي. كما يمكن أن تساعد حفاضة دافئة رطبة على الاحتفاظ بالدفء.
- قومي بتدليك الثدي بلطف قبل الشفط وأثنائه لزيادة كمية الحليب التي يتم إخراجها من الثدي.
- تأكدي من أن مفاص الوافي (القطعة التي يتم تركيبها فوق الحلمة) هو المفاص المناسب أثناء شفط الحليب بالمضخة. يجب ألا تحنك الحلمة بالأسطوانة وألا تبدو معصورة بشدة عند تشغيل مضخة الشفط. فاستخدام وافي ليس بالحجم المناسب قد يؤدي إلى تقليل إدرار الحليب ويسبب الألم مع استمرار الاستخدام.
- إذا كانت مضخة الشفط بها تحكم في الشفط، فاستخدمي فقط قوة الشفط المطلوبة لجعل الحليب يتدفق. قومي بتعديله للمستوى المريح لك.
- يستغرق الشفط بالمضخة حوالي 10 إلى 20 دقيقة لكل جانب في جلسة الشفط الواحدة. أدوات طقم الشفط المزودة تقلل قدر الوقت المطلوب للشفط بالمضخة ليصبح 15 دقيقة تقريبًا في الإجمالي.

### تخزين حليب الأم الخاص بك

- يمكن تخزين الحليب الذي تم شفطه في زجاجات الرضاعة العادية الخاصة بالأطفال (سواء بلاستيكية أو زجاجية). كما تتوفر أكياس لتخزين الحليب البشري لاستخدامها في المنزل. اضغطي لإخراج الهواء من أعلى الأكياس قبل إحكام إغلاقها. أحكمي إغلاق الكيس بربطة معقوفة أو مشبك وضعيه في وضع قائم لمنع التسرب. ضعي مصلبًا لتوضيح تاريخ جمع كل كمية من الحليب يتم شفطها بالمضخة.
- إذا جمعتي أكثر من زجاجة مليئة بالحليب، اخلطي محتوى كلا الوعائين بتحريكهما بلطف قبل وضعها في البراد (الثلاجة) أو المجمد.
- يتمدد الحليب عند تجميده لذا عليك ملء ¼ الوعاء فقط. بإمكانك مزج حليب من وقتي جمع مختلفين عند الضرورة. قومي بتخزين من أوقيتين إلى أربع أوقات في كل وعاء حتى لا يتم إهدار الحليب بفك تجميد كمية حليب أكثر من المطلوب!
- لنقل الحليب، ضعيه في حقيبة معزولة أو مبرد مع قالب تبريد مجمد. استخدمي الحليب أو ضعيه في المبرد أو قومي بتجميده في مكان تواجدك.
- يحتوي حليب الأم الطازج على أنشط الخصائص المضادة للعدوي، ثم يليه في المرتبة الحليب المبرد، ثم الحليب المجمد.

### إرشادات تخزين الحليب البشري للأطفال الأصحاء

- الحليب الطازج في درجة حرارة الغرفة: مدة تصل إلى 4 ساعات في درجة حرارة 77 درجة فهرنهايت (25° درجة مئوية)
- الحليب الطازج الذي تم تبريده في 40 درجة فهرنهايت (4 درجة مئوية) - لمدة تصل إلى 4 أيام والحليب المجمد في قسم التجميد في المبرد في باب منفصل في درجة 0 فهرنهايت (-18 درجة مئوية) أو أكثر برودة: الأفضل أن يُستخدم خلال ستة أشهر. ويكون استخدامه مقبولاً لمدة تصل إلى 12 شهرًا.
- حليب مُذاب التجميد تمامًا:
  - في المبرد- ما يصل إلى يوم واحد (24 ساعة)
- الحليب الطازج في المبرد مع مكعبات تبريد مجمدة: ليس أطول من 24 ساعة في 15 درجة مئوية.
- الحليب المتبقي في الزجاجة بعد إنهاء رضعة الطفل الرضيع: يُستخدم خلال ساعتين ولا تقومي بتخزينه للاستخدام لاحقًا.

### التعامل مع حليب الأم الذي يتم تعفيره واستخدامه.

- اغسلي يديك قبل التعامل مع الحليب.
- قومي بفك تجميد حليب الأم عن طريق وضع عبوة الحليب الذي تم جمعه في البراد لعدة ساعات أو خلال الليل.
- لا تعيدي تجميد الحليب بعد فك تجميده بالكامل.
- لتدفئة الحليب المبرد أو المجمد أمسكي بوعاء الحليب تحت الماء الجاري الدافئ. كما يمكنك وضع الوعاء في ماء دافئ. يجب ألا يلمس مستوى الماء غطاء الزجاجة أو الجزء العلوي من الكيس.

- يجب عدم تدفئة الحليب في الميكروويف أبدًا. فالميكروويف يمكن أن يسفر عن وجود نقاط ساخنة في الحليب. كما أن تسخين الحليب في الميكروويف أو في ماء ساخن جدًا قد يقلل كذلك من الخصائص المضادة للعدوى في الحليب البشري.
- الحليب البشري ينفصل أثناء التخزين وتطفو طبقة القشدة (الدهون) لأعلى. حركي الزجاجاة برفق لمزجه. تجنبي رجه بقوة.

اتصلي بنا

لمزيد من المعلومات حول الموضوع الصحي هذا اتصلي بمركز طب الرضاعة الطبيعية (Center for Breastfeeding) على (Medicine) 513-636-2326.

Last reviewed: 03/2023 by Robin Steffen, MSN, RN, IBCLC