

## الحفاظ على إدرار الحليب بمضخة شفط حليب الأم

- تعتمد كمية الحليب التي يفرزها جسمك على عدد المرات التي يفرغ فيها ثديك على مدار اليوم. تصريف حليب الأم عن طريق الشفط بالمضخة عدة مرات، مثلما يفعل طفلك عند الرضاعة، يسفر عن إدرار الحليب بشكل جيد أو الحفاظ على استمراره.
- يحصل أغلب الأطفال على الرضاعة الطبيعية حوالي ثماني إلى 12 مرة كل يوم. يجب أن تكون عملية الشفط مماثلة للوتيرة التي يحصل بها الطفل على الرضاعة الطبيعية بشكل كبير.
- قومي بالشفط كل 3 ساعات على مدار اليوم أو 8 مرات على الأقل خلال 24 ساعة حتى يتم إدرار الحليب بشكل جيد لديك. تجد بعض الأمهات أن ضبط المنبه على هواتفهن أمرًا مفيدًا لتذكيرهن بوقت الشفط.
- تستغرق عملية الشفط عادةً من 15 إلى 20 دقيقة. قومي بمتابعة الشفط لمدة دقيقتين بعد توقف تدفق الحليب لديك ليتم إدرار الحليب بشكل جيد.
- استخدم مضخة شفط حليب الأم الكهربائية المزوجة المسموح بها طبيًا أو المخصصة للاستخدام في المستشفيات إن لم يستطع طفلك الرضاعة بشكل جيد من الثدي. تشاوري مع استشاري الرضاعة الطبيعية إذا كنت غير متأكدة مما إذا كنت تستخدمين النوع الصحيح من مضخة شفط حليب الأم.
- يسبب رد الفعل التلقائي لاندفاع الحليب (نزول الحليب)، إخراج الثدي للحليب. تشعر بعض الأمهات بالوخز في الثدي عندما ينزل الحليب لديهن. تحفيز رد الفعل التلقائي هذا أمرًا هامًا عند استخدام جهاز الشفط. 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 حتى يسهل نزول الحليب. القيام بتمارين الاسترخاء أو تمارين التنفس العميق قد تكون مفيدة أيضًا.
- تناولي نظامًا غذائيًا صحيًا متوازنًا يحتوي على أطعمة متنوعة. أبقى معك زجاجة ماء واشربي كمية كبيرة من الماء. توقفي عن تناول الكحول والكافيين والتدخين.
- يمكن أن تؤثر بعض الأدوية على إدرار الحليب. استشيري الطبيب قبل تناول أي أدوية.

### استئجار مضخة شفط حليب الأم

- يمكن استئجار مضخات شفط حليب الأم المسموح بها طبيًا للاستخدام لمدة يوم أو أسبوع أو شهر. استشيري مقدم الرعاية لمعرفة المزيد من المعلومات أو اتصلي بمركز طب الرضاعة الطبيعية (Center for Breastfeeding Medicine) (متوفر باللغة الإنجليزية فقط) على 513-636-2326، لمعرفة مواقع أماكن استئجار مضخات الشفط.
- إذا كنت تتلقين ميزات برنامج التغذية التكميلي الخاص بالنساء والرضع والأطفال (special supplemental nutrition program for women, infants and children, WIC)، يمكن أن يُعيرك مكتب برنامج التغذية التكميلي الخاص بالنساء والرضع والأطفال المحلي مضخة شفط بدون رسوم إذا كان طفلك غير قادر على الرضاعة الطبيعية.
- تغطي العديد من شركات التأمين، بما فيها ميديكيد، تكلفة استئجار مضخة الشفط عند وجود "ضرورة طبية" (على سبيل المثال، الطفل غير قادر على الرضاعة من الثدي). يمكن أن يعطيك الطبيب وصفة طبية. تناقشي مع شركة التأمين الخاصة بك إذا كان لديك استفسارات حول تغطية التكلفة. تطالب بعض شركات التأمين باستئجار معدات طبية متينة من شركات مفضلة. أخبري مقدم الرعاية إذا كنت تحتاجين إلى خطاب يوضح الضرورة الطبية لتقديمه إلى شركة التأمين والذي يذكر سبب حاجتك إلى شفط حليب الأم.

### جمع الحليب

- قومي بالشفط في مكان نظيف. قومي بتعقيم الأسطح بمسحة مصادة للبكتريا.
- اغسلي يديك قبل الشفط.
- قومي بتجميع طقم الأدوات للقيام بعملية الشفط المزدوج. قومي بشفط كلا الثديين في نفس الوقت لزيادة إنتاج هرمونات الحليب وتوفير الوقت.
- اجعلي الحلمتين في منتصف واقي الثدي ثم قومي بتشغيل جهاز الشفط مع ضبط إعداد الشفط على أدنى مستوى. يمكنك زيادة إعداد الشفط حتى تصلين إلى المستوى المريح بالنسبة لك. الشفط الزائد لا يزيد من كمية الحليب.
- استلقي باسترخاء وخذني عدة أنفاس عميقة لتهدئي.
- راجعي الموضوع الصحي "جمع الحليب الذي تم شفطه وتخزينه واستخدامه من أجل الأطفال الأصحاء" لمعرفة معلومات حول تخزين الحليب.

## تنظيف مضخة الشفط

- استخدم صابون غسيل الصحون لتنظيف جميع أجزاء مضخة الشفط التي تلامس الحليب بعد كل استخدام (زجاجات التجميع وواقي الثدي وصمامات منع التدفق العكسي والأغشية). قومي بفك جميع الأجزاء واغسليها في حوض به ماء دافئ وصابون. بعد ذلك، ينبغي شطف اليدين جيدًا. جففيها في الهواء فوق منشفة ورقية نظيفة. تأكدي من أن الغشاء الأبيض الرقيق جاف قبل إعادة تركيب صمام منع التدفق العكسي.
- إذا كان صمام منع التدفق العكسي يعمل بشكل صحيح، يجب ألا ترين الحليب في أنبوب مضخة الشفط. إذا دخل الحليب في الأنبوب قومي بغسله وشطفه ثم دعيه يجف في الهواء.
- إذا تكونت علامات رطوبة داخل الأنبوب، اتركي مضخة الشفط على وضع التشغيل أثناء تنظيف الأجزاء ووافصلي الواقيات الزجاجات عن الأنبوب. حركة الهواء داخل الأنبوب ستجفقه. احرصي على عدم لمس الأنبوب للأرض.
- امسحي مضخة شفط حليب الأم والطاولة بمسحة مضادة للبكتريا بعد عملية الشفط.
- قومي بتعقيم أجزاء طقم الأدوات التي تلامس الحليب مرة واحدة في اليوم. يمكن تعقيم الأجزاء عن طريق غليها لمدة 15 دقيقة أو تأخذ دورة تنظيف في غسالة الصحون أو استخدام أكياس التعقيم.

## معلومات إضافية

- يجب ألا تكون عملية الشفط مؤلمة. أخبري مقدم الرعاية الخاص بالرضاعة الطبيعية إذا كنت تشعرين بالألم.
- توقفي عن الشفط وقومي بتغيير الزجاجات إذا اقترب مستوى الحليب من صمام منع التدفق العكسي.
- استخدم كمادات رطبة دافئة وقومي بتدليك الثدي برفق قبل عملية الشفط وأثناء القيام بها إذا كنت تجدين صعوبة في نزول الحليب. ينبغي أن تشعرين بليوننة في الثدي بعد تصريف الحليب عن طريق مضخة الشفط.
- لزيادة إدرار الحليب، قومي بالشفط بشكل متكرر. يجب أن يبدأ معدل الإدرار في الزيادة خلال أيام قليلة من تفريغ الثدي بشكل متكرر.
- تجد بعض الأمهات أن الاحتفاظ بسجل مكتوب مُدون فيه مدة عملية الشفط وكمية الحليب الذي تم شفطه أمرًا مُجددًا. يمكنك مراجعة السجل الخاص بك للتأكد من أنك قمتِ بالشفط مرات متكررة بما يكفي.

Last Updated: 04/2021 by Olga Tamayo, MSN, RNC, IBCLC

