

## حليب الأم بعد فقدان الرضيع: دعم الأشخاص الذين تحبونهم

تمر العائلات بصعوبات كثيرة أثناء الوقت العصيب بعد فقدان الرضيع. إحدى الصعوبات التي تواجه الأم، هي ما يجب عليها فعله مع حليب الثدي الذي ينتجه جسدها. لقد جمعنا بعض المعلومات التي تساعدك في دعم الأم لتتخذ القرار الصائب لجميع الأفراد المعنيين.

### قرار غير متوقع

بالإضافة إلى القرارات الأخرى التي تُتخذ، فالأم لديها خيارات عديدة للتصرف في حليب الثدي الخاص بها. حتى إن لم يكن لديها حليب حتى الآن، فربما تجد أن الحليب "يتدفق" حتى إن لم يكن هناك طفل ليتغذى عليه. يمكن أن يكون ذلك مفاجئاً ومؤلماً على الصاعدين العاطفي والجسدي. بعض الأمهات لديهن بالفعل إدرار كامل للحليب. تشمل الخيارات المقدمة لهن للتعامل مع حليب الثدي:

- التبرع بالحليب الذي قمن بتخزينه، أو الاستمرار في ضخه لإرساله إلى بنك الحليب.
- الاستمرار في ضخ الحليب بانتظام ثم التبرع به أو التخلص منه.
- إيقاف (تجفيف) إدرار الحليب لديهن.
- التخلص من الحليب الذي قمن بضخه أو تخزينه كما يتخلصن من أي سائل أو طعام مُجمد.

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 تُفاجأ بدورك في رحلة فقدان هذه. قد لا تعرف كيف يمكنك المساعدة خلال هذا الوقت. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول خيارات ماذا تستطيع الأمهات أن تفعلن بحليب الثدي لديهن والتغيرات الجسدية التي قد تطرأ عليهن في قسم "المساعدة لكليهما" (Help for You Both) أدناه وفي كُتيب حليب الأم بعد فقدان الرضيع (1).

### كيف يمكنك أن تكون داعماً

كما ترى؛ في الأيام الأولى التالية لفقدان الرضيع، قد تأخذ مشكلة كيفية التعامل مع حليب الثدي حيزاً كبيراً من وقت الأم. وللحفاظ على صحة الثدي بصورة جيدة، ستحتاج إلى التركيز على مهمة كان يُفترض أنها تشمل توفير التغذية من أجل حياة الرضيع، ولكنها أصبحت ذكرى مؤلمة تُذكرها بمن فقدت. وكونك تشاهدها وهي تخوض هذه التجربة، قد يُشعرك أنت أيضاً بالحزن والفقد.

- قد يؤثر الشعور بالفقد هذا فيك تأثيراً كبيراً مثلها، ولكن من الصعب أن تتلقى الدعم نفسه. استمر في المحاولة.
- قد تشعر بأنك عاجز ومُحبط. هذه المشاعر طبيعية. تحدّث إليها عنها.
- اعرض عليها أن تقرأ لها أو قم بتشغيل البرنامج التلفزيوني المفضل أو فيلمًا أثناء عملية الشطف.

- تذكّر أن تناول السوائل ما زال أمرًا مهمًا للغاية، فأحضِر لها كأسًا من الماء.
- ثدياها يكونان مؤلمين أو ملتهبين، فقد لا ترغب في لمسهما. تحلّ بالصبر. سيعود نسيج الثدي إلى طبيعته مع الوقت.
- ستُمرُّ أنت وهي بمشاعر عديدة 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 تسببته المفاجأة.
- يمكنك مساعدتها بمجموعة جهاز الشفط وغسيل و/أو العناية بالحليب الذي تقوم بضخه.
- يمكنك عرض المساعدة في عملية التبرع بحليبها.
- قد تشعر بأنك تريد أن تكون في مكان 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.
- اسألها إن كانت تُريد أن تستدعي شخصًا 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 وعبر طرق 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 بعضًا.

### الأعراض الفسيولوجية لخيارات العناية بالثدي بعد فقدان القرارت التي تستطيع الأمهات اتخاذها

تم إعطاء الأم إرشادات تفصيلية حول كيفية العناية بثديها وإدرار الحليب في موضوع منفصل بمسمى حليب الأم بعد فقدان الرضيع<sup>(1)</sup>. قد تحتاج إلى قراءته أيضًا.

### المساعدة لكليهما

يستطيع مقدم الرعاية الصحية للأم مساعدتكما في التغلب على العديد من الصعوبات التي ستواجهكما بعد فقدان.

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

- [Bereavement \(grief\) Support- cincinnatichildrens.org/bereavement](https://www.cincinnatichildrens.org/bereavement) (متوفر باللغة الإنجليزية فقط) أو

اتصل على 513-636-8484

• [cincinnatichildrens.org/breastfeeding](https://cincinnatichildrens.org/breastfeeding) - Center for Breastfeeding Medicine (متوفر)

باللغة الإنجليزية فقط) أو اتصل على 513-636-2326.

<sup>1</sup> يمكنك الرجوع إلى دليل الأم الموجود عبر الإنترنت [هنا](#).

تمت آخر مراجعة في 04/24 بواسطة ماريان براندون، م. قسم، BCC، وروين ستيفين استشاري الرضاعة