

## حليب الثدي بعد فقدان رضيع

### ماذا يمكن للأم أن تفعل بحليب ثديها بعد أن تفقد رضيعها؟

أثناء الوقت الحساس بعد فقدان الرضيع، تمر العائلات بصعوبات كثيرة. من الطبيعي أن تكون الأمهات غير واثقة بشأن من أين تبدأ لمحاولة التغلب على شعور فقدان. إحدى الصعوبات التي تواجه الأم مباشرة هي ماذا تفعل مع حليب الثدي لديها. لقد جمعنا بعض المعلومات التي تساعد الأم وداعمها (داعميها) على اتخاذ القرار الصحيح لجميع المعنيين. تهدف هذه الخيارات إلى المساعدة في توجيه الأم بشأن التعامل مع مشاعرها وما يمر به جسدها، بما في ذلك ما تقرر بشأن حليب ثديها.

### قرار غير متوقع

جسمك إما يكون قد استعد لتحضير الحليب أو يكون في مرحلة تحضير الحليب للرضيع بالفعل ولن يدرك أنه ليس هناك حاجة إلى الحليب الآن.

- إذا لم يكن لديك حليب بعد، فقد تجددين أن ثديك "يدر" الحليب حتى بعد فقدان رضيعك. يمكن أن يكون ذلك مفاجئاً ومؤلماً عاطفياً وجسدياً. قد تشعر بعض الأمهات بمزيد من الحزن عند يبدأ الحليب بالتدفق، بينما تشعر بعضهن بالسعادة عندما يعرفن أن أجسادهن ستغذي أطفالهن.
  - قد يكون ثديك ممتلئ أو صلبان قليلاً بالفعل إذا كان طفلك أكبر سنًا وقت فقدانه. تعاني بعض الأمهات من ألم عاطفي وجسدي إضافي عندما يستمر الجسم في تحضير الحليب للرضاعة.
- لديك خيارات تجاه التعامل مع الحليب. لا يوجد قرار صحيح أو خاطئ، فقط اتخذ القرار الذي تشعرين أنه مناسب بالنسبة لك. يمكن تخزين الحليب بشكل آمن حتى تتخذين قرارك. تتضمن الاحتمالات:

- التبرع بالحليب الذي قمت بتخزينه أو الاستمرار في ضخ الحليب لإرساله إلى بنك الحليب.
- الاستمرار في ضخ الحليب بشكل منتظم.
- إيقاف (تجفيف) إدرار الحليب.
- التخلص من الحليب الذي قمتي بضخه أو تخزينه كما تتخلصين من أي سائل أو طعام مجمد.

قد يتفاجأ داعميك مثلك تماماً في هذا الجزء من رحلتك لفقدان رضيعك. لن يكون الكثير من الناس متأكدين من كيفية مساعدتك خلال هذه الفترة. لك الحرية في مشاركة هذه المعلومات مع أي شخص بحاجة إلى فهم عملية إدرار الحليب بعد فقدان.

### تبرعي بحليبك إلى بنك الحليب

كجزء من عملية الشفاء، تتبرع بعض الأمهات بالحليب المخزن لديهن بالفعل أو يواصلن شطف الحليب لتكريم أطفالهن ومساعدة الأطفال المرضى الآخرين المحتاجين. قد يكون من الصعب التخلص من الحليب بالنسبة لبعض الأمهات. توجد بنوك لحليب الأم في جميع أنحاء العالم وهي مثل بنوك الدم. يتم بسترة حليب الثدي الذي تم التبرع به إلى بنك الحليب وإرساله إلى المستشفيات للمساعدة في إطعام الأطفال الرضع المرضى. تستقبل بنوك الحليب أي كمية من الحليب، مهما كانت قليلة أو كثيرة، تكريماً لذكرى الطفل.

يتم فحص المتبرعين بالحليب عن طريق الهاتف وإعطائهم معلومات إضافية حول العملية. يوفر بنك الحليب الفحوصات والمستلزمات وشن الحليب. لمزيد من المعلومات حول التبرع بالحليب، تواصل مع جمعية بنك الحليب البشري في أمريكا الشمالية.

لا ننصح أي أم أن تُعطي حليبها مباشرة إلى أم أخرى. يجب بسترة حليب الثدي دائماً قبل إطعام طفل آخر به.

### اختيار الاستمرار في ضخ حليب الثدي الخاص بك

تختار بعض الأمهات الاستمرار في ضخ حليبهن لمساعدة أنفسهن خلال عملية التعافي أو من أجل التبرع أو من أجل أسباب أخرى. وتستمر بعض الأمهات في التبرع لوقت قصير، بينما يستمر البعض الآخر لفترة أطول. يمكن بدأ عملية تجفيف الحليب في أي وقت. تعتمد كمية الحليب التي يصنعها جسمك على عدد المرات التي يتم تفريغ ثديك فيها. التخلص المنتظم والشامل من الحليب يساعد على الحفاظ على إدرار حليب الأم.

- يجب أن يتم شفط الحليب على فترات منتظمة خلال فترة ال 24 ساعة.
- يمكنك **شفط الحليب يدويًا**، أو استخدام جهاز دفع حليب الصدر للإرضاع اليدوي أو جهاز دفع حليب الصدر للإرضاع الشخصي وأو جهاز دفع حليب الصدر للإرضاع الطبي للحفاظ على إدرار الحليب.
- إذا تلقيت مزايا برنامج التغذية التكميلية للمرأة والرضع والأطفال (supplemental nutrition) WIC (program for women, infants and children) قد يستطيع المكتب المحلي الخاص ببرنامج التغذية التكميلية للمرأة والرضع والأطفال أن يُعبرك شفاط الحليب.
- يتحمل العديد من مقدمي التأمين تكلفة شفاط الحليب الشخصي. تناقشي مع شركة التأمين الخاصة بك إذا كان لديك استفسارات حول تغطية التكلفة. أخبري مزود الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت بحاجة إلى خطاب ضرورة طبية لشركة التأمين الخاصة بك يوضح سبب حاجتك إلى ضخ حليب الثدي.
- قومي بالشفط في مكان نظيف. قومي بتعقيم الأسطح باستخدام مسحة مبللة مضادة للبكتيريا أو الرذاذ و اغسلي يديك.
- قومي بتجميع أدواتك الخاصة بعملية الشفط. اشطفي كلا الثديين في نفس الوقت إن استطعت.
- اجعلي حلمات الثدي في منتصف حواجز الثدي (الحواف البارزة) ثم قومي بتشغيل الشفاط مع ضبط إعداد الشفط على أقل مستوى. يمكنك زيادة قوة الشفط حتى يصل إلى مستوى مريح بالنسبة لك.
- استمري في تشغيل المضخة إذا رأيت رذاذ الحليب أو قطراته تنزل في الزجاجة. إذا لم تجدي المزيد من الرذاذ أو تنقيط للحليب، أوقفي تشغيل المضخة.
- إن لم تشاهدي أي حليب يأتي بعد دقائق قليلة أوقفي جهاز الشفط وحاولي مرة أخرى خلال ساعات قليلة (انظري "احتقان الثدي" مندرج تحت "الصعوبات" أدناه).
- عملية الشفط من المفترض ألا تؤلم. إذا كنت تشعرين بالألم، تناقشي مع أخصائي الرضاعة حول التقنية التي تستخدمينها.
- اتبعي تعليمات الشركة المصنعة حول تنظيف جهاز الشفط وتعقيمه.
- يمكن تخزين الحليب الذي تم شفطه في زجاجات أو حقائب مُخصصة لحليب الثدي.
- يمكن تخزين الحليب الذي تم ضخه حديثاً في درجة حرارة الغرفة (77 درجة فهرنهايت أو أكثر برودة) لمدة تصل إلى أربع ساعات، وفي الثلاجة لمدة تصل إلى أربعة أيام، وفي المجمد لمدة ستة أشهر تقريباً؛ ويجوز تخزينه لمدة تصل إلى 12 شهرًا.
- بعض الأمهات يفضلن الاحتفاظ بسجل لتدوين متى وكيف استطعن شفط كمية كبيرة من الحليب.
- راقبي علامات انسداد قنوات الحليب أو التهاب الثدي (انظري "الصعوبات" أدناه).

### اختيار إيقاف (تجفيف) إدرار الحليب

يمكن أن تستمر عملية إيقاف إدرار الحليب بالكامل لأسابيع، ولكن غالبًا تتم العملية بشكل أسرع. الأساس في عملية إيقاف إدرار الحليب هو أن تقومي بذلك ببطء بالقدر الذي يريحك. تذكري أن هذا أيضًا جزء من عملية التعافي ولا بأس أن تشعرين بمشاعر مختلفة. إليك بعض النصائح:

- إذا كان الحليب يتدفق للتو ولا ترغبين في الاستمرار في شفط الحليب، أخرجي كمية كافية من الحليب من الثدي حتى تشعرين بالراحة واتركي الباقي. حاولي القيام بذلك قبل أن يمتلئ الثدي بالكامل. استخدم يديك **لشفط الحليب باليد** أو جهاز شفط حليب الثدي.
- لبدء عملية إيقاف إدرار الحليب الموجود بالفعل، استمري في إخراج الحليب من الثدي بقدر ما كنت ترضعين أو تشفطين الحليب بالجهاز.
- عندما تكوني جاهزة، ابدئي في إزالة الحليب بمعدل أقل. على سبيل المثال، إذا كنت تقومين بإخراج الحليب كل 3 ساعات في السابق، ابدئي في زيادة هذه المدة إلى 4 ساعات لبضعة أيام، ثم 5 ساعات لبضعة أيام أخرى، وهكذا.
- عندما تبدئين في ضخ الحليب بمعدل أقل، يمكنك أيضًا تقليل مقدار الوقت الذي تقضينه في ضخ اللبن. على سبيل المثال، إذا كنت تخرجين الحليب من الثدي كل 10 دقائق في كل جلسة، فقللي الوقت إلى تسع دقائق في كل مرة لبضعة أيام، ثم إلى ثماني دقائق لبضعة أيام، وهكذا.
- إذا شعرت بامتلاء شديد في الثدي عند تغيير روتينك، ارجعي خطوة إلى الوراء واستمري في الضخ كما كنت. يمكنك العودة لعملية إيقاف نزول اللبن عندما تشعرين براحة أكثر في الثدي.

- إذا امتلأ ثدياك بشكل غير مريح ما بين جلسات شفط الحليب، يمكنك **شفط الحليب باليد** أو اشفطي بالجهاز كميات صغيرة. قومي بإزالة كمية كافية لتقليل الامتلاء والشعور بالراحة. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول الأدوية التي يمكن أن تساعد في تقليل ألم الثدي.
- راقبي علامات انسداد قنوات الحليب أو التهاب الضرع (أدناه).

## الصعوبات

قد تعاني بعض الأمهات من احتقان الثدي، أو انسداد القنوات اللبنية، و/أو احتقان الثدي أثناء تكوين الحليب أو عملية إيقاف الحليب.

## احتقان الثدي

احتقان الثدي هو تورم الثديين. هذا التورم قد يتسبب في الشعور بدفع الثدي أو ألم عند لمسه أو شعور بعدم الراحة، مما يؤدي إلى صعوبة في تدفق الحليب. لتخفيف الاحتقان قومي بضخ الحليب قبل امتلاء الثديين بالكامل. إذا شعرت بالاحتقان، قومي بشفط اللبن إما باستخدام جهاز الشفط أو بيدك **لشفط الحليب باليد**. اتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور إذا تفاقت الأعراض لتشمل ظهور منطقة ساخنة وحمراء ومتورمة ومؤلمة في الثدي مصحوبة بحمى وقشعريرة وأعراض تشبه أعراض الأنفلونزا. فقد يكون ذلك التهاب بالثدي.

## انسداد مجرى الحليب

يحدث ضيق مجرى الحليب (يُعرف باسم بانسداد مجرى الحليب) بسبب التهاب الثدي. وعادةً ما يبدو وكأنه كتلة طرية. قد تشعرين بارتفاع درجة حرارته واحمرار على مكان الكتلة. يمكن أن يحدث هذا عندما يتم شفط الحليب بشكل أقل أو لا يتم شفطه بشكل كامل. يشمل علاج مجرى الحليب الضيق ما يلي:

- وضع كمادات باردة على الثدي طالما كان ذلك مريحًا، ومع التكرار بقدر ما يكون مريحًا حتى تتعافى.
- أسألي مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عما إذا كان بإمكانك تناول دواء مضاد للالتهاب (مثل الإيبوبروفين (Ibuprofen)) ومقداره وعدد المرات التي يمكنك تناوله.
- إذا كنتِ تقومين بشفط الحليب:
  - اشفطي الحليب بانتظام كما كنتِ تفعلين. إذا كنتِ قد اتخذتِ مؤخرًا خطوة نحو إيقاف الإدرار، فارجعي إلى ما كنتِ تقومين به قبل حدوث تضيق مجرى الحليب.
  - لا تقومي بشفط كمية أكبر من الحليب أو تدليك المنطقة. يمكن أن يؤدي ذلك إلى مزيد من التهيج والالتهابات، مما يؤدي إلى تضيق المجرى بشكل أكبر.

تؤدي القنوات الضيقة في بعض الأحيان إلى عدوى تسمى التهاب الثدي. إذا لم تتحسن أعراضك في غضون 24 ساعة، أو تفاقت في أي وقت، أو أصبت بالحمى أو القشعريرة أو تسارعت ضربات قلبك، فقد تكونين مصابة بالتهاب الثدي. اتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور في حال حدوث ذلك.

## التهاب الثدي

التهاب الثدي هو التهاب في الثدي. يحدث التهاب الثدي عندما لا يتم تفريغ اللبن من الثدي. تشمل الأعراض وجود منطقة صلبة وحمراء ومتورمة ومؤلمة في الثدي مع حمى وقشعريرة وألم يشبه ألم الأنفلونزا. اتصلي بمقدم الرعاية الصحية في حالة عدم تحسن الأعراض خلال 12 إلى 24 ساعة.

## لمساعدتك

مقدم الرعاية الصحية يستطيع مساعدتك في كثير من الصعوبات التي تواجهينها بعد الفقد. كما أننا نحن في مستشفى سينسيناتي للأطفال (Cincinnati Children's) موجودون هنا أيضًا لمساعدتك أنتِ ومن يساندونك:

- مركز طب الرضاعة الطبيعية (Center for Breastfeeding Medicine) هاتف 513-636-2326
- خط دعم الفجيرة (الحنن) Bereavement (grief) Support هاتف: 513-636-8484

## الموارد

جمعية بنك الحليب البشري في أمريكا الشمالية هاتف: 817-810-9984

فيديو تدليك الثدي والتعصير باليد بعد الفدان في فترة ما حول الولادة

تخزين حليب الثدي

إذا كنتِ تقرأين هذه المعلومات على نسخة مطبوعة، وترغبين في استعراضها على الإنترنت، يمكنك العثور عليها هنا:

<https://www.cincinnatichildrens.org/milkandloss> (متوفر باللغة الإنجليزية فقط)

يمكن العثور على المساعدة لدعم أبنائكم خلال هذه الفترة الصعبة هنا:

<https://www.cincinnatichildrens.org/milkandloss-supporter> (متوفر باللغة الإنجليزية فقط)

Last Updated 04/2024

آخر مراجعة من قبل روبين ستيفن، استشاري الرضاعة