

العودة إلى العمل والرضاعة الطبيعية

الأشياء التي يمكنك القيام بها أثناء إجازة الأمومة للاستعداد:

- قومي بإرضاع طفلك رضاعة طبيعية حصراً من ثماني إلى 12 مرة كل 24 ساعة.
- قومي باعتصار الحليب باستخدام مضخة شفط حليب الثدي عالية الجودة.
- قدمي لطفلك زجاجة الرضاعة بعد مرور الشهر الأول من عمره.
- ابدئي في تخزين الحليب في المجمد بكميات 2-4 أوقيات.
- فكري في العودة إلى العمل بشكل تدريجي. (عودي إلى العمل يوم الخميس ليكون لديك عطلة نهاية الأسبوع للتأقلم مع الوضع أو طلب يوم إجازة واحد في منتصف الأسبوع لعدة أسابيع.)
- تعرفي على الخيارات المتاحة بنسبة لحضانة الرعاية في مكان العمل أو اصطحي بطفلك الرضيع معك إلى العمل.
- فكري في أماكن مناسبة لاعتصار الحليب بها أثناء وجودك في العمل.

مثال على روتين الشفط

- قومي بإرضاع طفلك من الثدي قبل المغادرة إلى العمل.
- قومي بالشفط لمدة تضاهي تقريباً نفس الفترة التي يستغرقها طفلك أثناء الرضاعة الطبيعية.
- قومي بشفط كلا الثديين في نفس الوقت لمدة 10-15 دقيقة.
- قومي بإرضاع طفلك رضاعة طبيعية عند أخذه بعد عودتك من العمل.
- قومي بإرضاعه رضاعة طبيعية أكثر أثناء الفترة المسائية وعطلات نهاية الأسبوع.

العودة إلى العمل

- تذكري أن الأيام القليلة الأولى بعد عودتك إلى العمل ستكون صعبة.
- تحتاجين أنت وطفلك إلى اتباع روتين جديد.
- امنحي نفسك الوقت للتأقلم حتى يستجيب جسمك وطفلك للتغيير.
- قد يقل إدراك الحليب لديك في الأسبوع الأول بعد العودة بسبب التغيير في المواعيد ولكن مع الشفط المنتظم سيعود إلى طبيعته.

اتصلي بنا

لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع الصحي، يرجى الاتصال بمركز طب الرضاعة الطبيعية (Center for Breastfeeding Medicine) على هاتف رقم 513-636-2326.