

حليب الثدي بعد فقدان الرضيع

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 مباشرةً هي ماذا تفعل مع حليب الثدي لديها. لقد حصرنا بعض المعلومات التي تساعد الأم والشخص الداعم (الأشخاص الداعمين) لها لتتخذ القرار الصائب لجميع المعنيين. هذه الخيارات مُقدمة لتساعد الأم على التعامل مع مشاعرها وما يمر به جسدها في هذا الوقت، بما في ذلك ما اختارت فعله بشأن الحليب لديها.

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.

• إن لم يكن لديك حليب حتى الآن، قد تجدي أن الحليب "يتدفق" حتى بعد فقدان الرضيع. يمكن أن يكون ذلك مفاجئًا ومؤلمًا عاطفيًا وجسديًا. قد يشعر بعض الأمهات بالحزن أكثر حين يتدفق الحليب، في حين تشعر أخريات بالراحة حيال معرفتهن بأن أجسامهن كانت ستقوم بتغذية الرضيع.

• قد تكونين بالفعل لديك إدرار ثابت للحليب إذا كان طفلك في عمر أكبر وقت الفقد. بعض الأمهات يشعرن بمزيد من الألم العاطفي والجسدي عندما يستمر الجسد في تحضير الحليب من أجل الرضاعة.

لديك خيارات تجاه التعامل مع الحليب. لا يوجد قرار صحيح أو خاطئ، فقط اسلكي الطريق الذي تشعرين أنه مناسب بالنسبة لك. يمكن تخزين الحليب بشكل آمن (4) حتى تتخذين القرار. 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 لك.

• التخلص من الحليب الذي قمتي بضخه أو تخزينه كما تتخلصين من أي سائل أو طعام مُجمد.

قد يكون الأشخاص الداعمون يشعرون بوقع المفاجأة بالقدر نفسه في هذه المرحلة من رحلة فقدان. بعض الأشخاص لن يكونوا واثقين من كيفية مساعدتك أثناء ذلك الوقت (1). لك الحرية في مشاركة هذه المعلومات مع أي شخص بحاجة إلى فهم عملية الإرضاع بعد فقدان.

التبرع بالحليب إلى بنك الحليب

كجزء من عملية التعافي، تُقرر بعض الأمهات التبرع بالحليب الذي قمن بتخزينه بالفعل أو الاستمرار في إعطائه كنوع من تكريم أطفالهن الرضع ولمساعدة الأطفال الرضع المرضى الآخرين الذين هم بحاجة إليه. يمكن أن يكون من الصعب تقديم الحليب إلى أشخاص آخرين. يوجد بنوك حليب الثدي في جميع أنحاء العالم، مثل بنوك الدم. يتم بسترة حليب الثدي الذي تم التبرع به إلى بنك الحليب وإرساله إلى المستشفيات للمساعدة في إطعام الأطفال الرضع المرضى. تقبل بنوك الحليب أي كمية من الحليب بغض النظر عن كثرته أو قلته، من أجل تكريم ذكرى الطفل.

يتم فحص المتبرعين بالحليب عن طريق الهاتف وإعطائهم معلومات إضافية حول العملية. يقوم بنك الحليب بتوفير إجراء الاختبارات، والمستلزمات وشحن الحليب. لمعرفة المزيد حول التبرع بالحليب، يُرجى الاتصال بجمعية بنك الحليب البشري في أمريكا الشمالية (Human Milk Bank Association of North America) (2).

لا ننصح أي أم أن تُعطي حليبها مباشرةً 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. بعضهم تستمر فقط لفترة قصيرة، في حين تستمر أخريات لفترة أطول. يمكن بدأ عملية تجفيف الحليب في أي وقت. تعتمد كمية الحليب التي يصنعها جسمك على عدد المرات التي يتم تفريغ الثدي فيها. التخلص المنتظم والشامل من الحليب يساعد على الحفاظ على إدرار حليب الأم.

- يجب أن يتم شطف الحليب على فترات منتظمة خلال فترة ال 24 ساعة.
- يمكنك استخدام طريقة التعصير باليد(3)، أو شفاط حليب الثدي اليدوي أو شفاط حليب الثدي الشخصي وأو شفاط حليب الثدي الطبي للحفاظ على إدرار بالحليب.
- إذا تلقيت مزايا برنامج التغذية التكميلية للمرأة والرضع والأطفال (supplemental nutrition program for women, infants and children، "WIC") قد يستطيع المكتب المحلي الخاص ببرنامج التغذية التكميلية للمرأة والرضع والأطفال أن يُعيرك شفاط الحليب.
- يتحمل العديد من مقدمي التأمين تكلفة شفاط الحليب الشخصي. راجعي مع مقدم خدمة التأمين لك إذا كان لديك أي استفسارات حول تغطية التكلفة الخاصة بك. أخبري مقدم الرعاية الصحية إذا كنت بحاجة إلى خطاب يفيد بالضرورة الطبية إلى ذلك لتقديمه إلى شركة التأمين والذي يُذكر فيه لماذا أنت بحاجة إلى شفاط حليب الثدي.
- قومي بعملية الشفط في مكان نظيف. قومي بتعقيم الأسطح بمسحة مبللة مضادة للبكتريا أو الرذاذ واغسلي يديك.
- قومي بتجميع طقم المستلزمات الخاصة بعملية الشفط. قومي بضخ كلا الثديين في نفس الوقت إن أمكن ذلك.

- اجعلي حلمات الثدي في منتصف حواجز الثدي (الحواف البارزة) ثم قومي بتشغيل الشفاط مع ضبط إعداد الشفط على أقل مستوى. يمكنك زيادة إعداد الشفط حتى يصل إلى مستوى مريح بالنسبة لك.
- أبقى الشفاط على وضع التشغيل طالما ترين رذاذ الحليب أو قطراته تنزل في الزجاجية. عندما تجدي أنه لم يعد هناك أي رذاذ أو تقطير للحليب، أوقفي تشغيل جهاز الشفط.
- 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 مخصصة لحليب الثدي.
- الحليب الذي تم شفطه للتو يمكن تخزينه في درجة حرارة الغرفة (77 درجة فهرنهايت أو أكثر برودة) لمدة تصل إلى 4 ساعات، وفي البراد لمدة تصل إلى 4 أيام وفي المجمد حوالي 6 أشهر أو ما يصل إلى 12 شهر يكون مقبولاً⁴.
- بعض الأمهات يفضلن الاحتفاظ بسجل لتدوين متى وكيف
- استطعن شفط كمية كبيرة من الحليب
- راقبن علامات انسداد قنوات الحليب أو لتهاب الثدي (انظر "الصعوبات" أدناه)

اختيار إيقاف (تجفيف) إدرار الحليب

- إيقاف إدرار الحليب بالكامل يمكن أن يستمر لأسابيع ولكن غالبًا تتم العملية بشكل أسرع. الأساس في عملية إيقاف إدرار الحليب هو القيام بالعملية بالبطء الذي يريحك. تذكري أن هذا أيضًا جزء من عملية التعافي ومن المتوقع أن تمر ببعض المشاعر المختلفة. إليك بعض النصائح:
- إذا استمر الحليب في التدفق ولم تريدين أن تستمري في عملية الضخ، قومي بالتخلص من الحليب من الثدي بالشكل الكافي الذي تشعره بالراحة واطركي الباقي. حاولي القيام بذلك قبل أن يمتلئ الثدي بالكامل. استخدمي إما يديك للتصغير باليد⁽³⁾ أو جهاز شفط لبن الثدي.
 - لبدء عملية إيقاف إدرار اللبن الموجود بالفعل، استمري في إخراج الحليب من الثدي بقدر ما كنت ترضعين أو تشفطين بالجهاز.
 - عندما تكوني جاهزة، ابدئي في إزالة الحليب بمعدل أقل. فعلى سبيل المثال، إذا كنتي تقومين بإخراج الحليب كل 3 ساعات، ابدئي في زيادة هذه المدة إلى 4 ساعات لعدة أيام، ثم 5 ساعات لعدة أيام أخرى، وهكذا.

- عندما تبدأين في ضخ الحليب بمعدل أقل، يمكنك أيضًا تقليل مقدار الوقت الذي تقضينه في ضخ اللبن. فمثلًا، إذا كنتي تقضين 10 دقائق كل جلسة لإخراج الحليب، قللي المدة إلى 9 دقائق لعدة أيام ثم 8 دقائق لعدة أيام أخرى، وهكذا.
- إذا شعرتِ بامتلاء شديد في الثدي عند تغيير روتينك، ارجعي خطوة إلى الوراء واستمري في الضخ كما كنتِ. يمكنك العودة لعملية إيقاف نزول اللبن عندما تشعرين براحة أكثر في الثدي.
- إذا امتلأ ثدياك بشكل غير مريح ما بين ميعاد جلسات الضخ، قومي بعمل التعصير باليد⁽³⁾ 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.
- لاحظي أي علامات تدل على وجود انسداد في القنوات اللبنية أو التهاب الثدي (بالأسفل).

الصعوبات

قد تعاني بعض الأمهات من احتقان الثدي، أو انسداد القنوات اللبنية، و/أو التهاب 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 شعرتِ بالاحتقان، قومي بضخ اللبن باستخدام إما شفط بالجهاز أو اليد للتعصير باليد⁽³⁾. اتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور إذا ساءت الأعراض لتشمل منطقة ساخنة وحمراء ومتورمة ومؤلمة في الثدي مصحوبة بحمى وقشعريرة وأعراض تشبه أعراض الأنفلونزا. فقد يكون ذلك التهاب بالثدي.

انسداد في القنوات اللبنية

انسداد القنوات يعطي الشعور بوجود كتلة مؤلمة في الثدي. قد تشعرين بارتفاع درجة حرارته واحمرار على مكان الكتلة.

يمكن أن يحدث انسداد القنوات عندما لا يتم تصريف الحليب جيدًا من الثدي. يمكن أن يحدث هذا عندما يكون هناك ضغط شديد داخل الثدي.

علاج انسداد القنوات اللبنية يشمل:

- ضخ الحليب بشكل متكرر أكثر حتى يقل الامتلاء في المنطقة المصابة.
- وضع مناشف صغيرة مبللة بماء دافئ على المنطقة قبل البدء في الضخ.
- تدليك الثدي أثناء عملية الضخ و/أو الاستحمام بماء دافئ. حاولي الضغط خلف منطقة الكتلة ودلكي باتجاه الحلمة.

انسداد القنوات اللبنية قد يؤدي إلى التهاب الثدي. إذا كنت تعانين من أعراض شبيهة بأعراض الإنفلونزا (ألم، حمى، قشعريرة) واحمرار أو ارتفاع في حرارة المنطقة فوق الكتلة أو وجود خطوط حمراء، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

التهاب الثدي

التهاب الثدي هو التهاب في الثدي. يحدث التهاب الثدي عندما لا يتم تفريغ اللبن من الثدي. تشمل الأعراض منطقة صلبة وحمراء ومتورمة ومؤلمة في الثدي مصحوبة بحمى وقشعريرة وألم شبيه بالإنفلونزا. اتصل 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 أيضاً لمساعدتك أنت ومن يساندونك:

- مركز طب الرضاعة (Center for Breastfeeding Medicine) - cincinnatichildrens.org/breastfeeding (متوفر فقط باللغة الإنجليزية) أو اتصل على 513-636-2326
- الدعم في حالات الفقد (Bereavement (grief) Support) - cincinnatichildrens.org/bereavement (متوفر فقط باللغة الإنجليزية) أو اتصل برقم 513-636-8484

مصادر إضافية:

² جمعية بنك الحليب البشري في أمريكا الشمالية www.hmbana.org (متوفر فقط باللغة الإنجليزية) أو اتصل على 817-810-9984

³ فيديو تدليك الثدي والتعصير باليد بعد فقدان الرضيع - tiny.cc/milkandloss (متوفر فقط باللغة الإنجليزية)

⁴ تخزين حليب الثدي - www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm (متوفر فقط باللغة الإنجليزية)

آخر مراجعة تمت في مايو 2021 من قبل روبين ستيفن، استشاري الرضاعة

