



الأم العاملة بين العمل والرضاعة الطبيعية





المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
التخطيط للإستمرار في الرضاعة الطبيعية للأم العاملة	٤
١. التخطيط خلال فترة الحمل	٤
٢. التخطيط والإستعداد أثناء إجازة الوضع وقبل العودة للعمل	٥
٣. التخطيط والتنظيم أثناء وجودك في العمل	٨
إعتصار أو شفط الحليب من الثدي	١١
١. الوسائل والخطوات التي يتم بها إعتصار أو شفط حليب الثدي	١٢
٢. كيف تعتصرين حليب الثدي بإستخدام اليد	١٣
٣. كيف تشفطين حليب الثدي بإستخدام المضخات اليدوية أو الكهربائية	١٤
ماذا تحتاجين لعملية شفط الحليب أثناء العمل	١٦
العبوات الخاصة بحفظ الحليب العتصر/الشفوط	١٧
تخزين الحليب الشفوط للطفل	١٨
الكمية التي يحتاجها الطفل من حليب الأم	١٩
طريقة إعطاء الحليب الخزن للطفل أثناء حاجته	٢١
للحصول على موارد ومعلومات عن الرضاعة الطبيعية	٢٣





عزيزتي الأم العاملة...

قال تعالى في كتابه الكريم: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضَعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلِينَ كَامِلِينَ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْصَبَ الرُّضَاعَةَ﴾ البقرة ٢٣٣
تعد الرضاعة الطبيعية، أي الإرضاع من ثدي الأم، طريقة سهلة بالنسبة للأم لتوفر الغذاء الأمثل لرضيعها خلال المراحل الأولى من عمره خاصة الشهور الستة الأولى. وعلى الأمهات إرضاع الطفل طوال السنتين من عمره. يعتبر حليب الأم إقتصادي ولا يحتاج لأي وقت لتحضيره وجعله الله تعالى مصدر لكافة العناصر الغذائية وسهل الهضم ومتوفر بكميات مناسبة له بدرجة حرارة ملائمة بالإضافة لما له من منافع كبيرة للطفل والأم معاً.

يحتوي حليب الأم على العديد من المواد المناعية البالغة الأهمية في مقاومة العدوى والأمراض والتي تساعد على نمو وتطور الجهاز المناعي والعقلي عند الطفل، فحليب الأم يوفر للمواليد الجدد حماية طبيعية، وذلك لأن الأجسام المضادة المهمة تنتقل من الأم إلى رضيعها من خلال الحليب. واثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يعتمدون على الرضاعة الطبيعية يكونون أقل عرضة من غيرهم للإصابة بالالتهابات البكتيرية والحساسية وتقل احتمالات إصابتهم بالسمنة، والتعرض للإصابة لمشكلة فقدان السوائل.

ولأهمية الرضاعة الطبيعية لكل من الأم والطفل حرصنا على إصدار هذا الكتيب الإرشادي لك عزيزتي الأم العاملة لمساعدتك في التنسيق بين العمل والاستمرار في الرضاعة الطبيعية من خلال التخطيط في فترة الحمل، والاستعداد أثناء إجازة الوضع والتنظيم أثناء وجودك في العمل.



التخطيط للإستمرار في الرضاعة الطبيعية للأم العاملة

قد يبدو لك عزيزتي الأم أنّ الرضاعة الطبيعية والعمل أمران لا يلتقيان، لكن يمكنك بالتخطيط والتنسيق بين الإثنين بطريقة تناسبك، وتناسب طفلك ومهنتك أيضاً. فقط أهلي نفسك بعض الوقت لكي تعتادي على الأمر مثل أي روتين جديد.

لتنمية قدرتك على الاستمرار بالرضاعة الطبيعية، عليك إتباع الآتي:

١. التخطيط خلال فترة الحمل:

- تعتبر فترة الحمل أفضل وقت للتخطيط للرضاعة الطبيعية والعودة إلى العمل من خلال:
 - التفكير في الخيارات الصديقة للرضاعة الطبيعية والتي من شأنها أن تناسب وضعك على سبيل المثال:
 - تقسيم ساعات العمل إن أمكن، حسب نظام العمل بالمؤسسة التي تعملين بها.
 - البحث عن مركز لرعاية الأطفال في موقع العمل أو بالقرب منه.
- التواصل مع مقدمات المشورة للرضاعة الطبيعية بالمؤسسة الصحية القريبة منك خلال زيارات المتابعة للحمل (آخر إسبوعين قبل الولادة) لمعرفة المزيد حول كيفية الجمع بين الرضاعة الطبيعية والعمل.
- التحدث مع المشرف/ صاحب العمل عن احتياجاتك من خلال معرفة ما إذا كان موقع العمل:
 - يوفر برنامج للموظفين يدعم الرضاعة كغرفة خاصة للأم (يمكن استخدامها لاحقاً لشطف الحليب).
 - الحصول على «ساعة الرضاعة» إن أمكن.



٢. التخطيط والاستعداد أثناء إجازة الوضع وقبل العودة للعمل:

○ غالباً ما يكون من الصعب المحافظة على كمية إدرار الحليب عند العودة للعمل مالم تخططي له مسبقاً. وتعتبر فترة إجازة الوضع أفضل الأوقات للاستعداد لذلك. لكن في وسعك عزيزتي الأم بعزيمتك وثقتك بنفسك مع الكثير من التنظيم أن توفري لرضيعك الاستفادة بمزايا الرضاعة الطبيعية من خلال الوسائل التالية:

- الإقتصار على إرضاع طفلك من الثدي وبشكل متكرر طوال مدة إجازة الوضع؛ تعزيز مخزونك من الحليب عند عودتك للعمل. ويمثل الشهرين الأولين أهم فترة يتحقق فيها ذلك.
- يفضل عدم اللجوء إلى إعطاء طفلك أي أغذية أخرى قبل الإحتياج الفعلي إلا بعد استشارة الطبيب المختص.
- تعلمي كيفية إعتصار حليبك بعد الولادة باليد أو شفطه باستخدام مضخة كهربائية وذلك حتى تسهل عليك العملية قبل العودة للعمل.
- قبل عودتك للعمل بإسبوعين أو ثلاثة على الأقل، إبدأي بإعتصار أو بشفط حليبك وتخزينه في الثلاجة لتحصلي على مخزون جيد عند العودة للعمل. (لمعرفة طرق تخزين الحليب



أنظري صفحة رقم ١٨

تعتبر الأيام الأولى من عمر الطفل هي وقت التعلم بالنسبة للأم والطفل لذلك نصيحتي لك عزيزتي الأم بأن تستمتعي بهذه اللحظة الخاصة مع طفلك، وأن تستغلي هذه الأسابيع للراحة والاعتناء بنفسك وبطفلك الجديد.





- إعتصار أكبر قدر ممكن من الحليب في كوب أو علبة نظيفة ومعقمة و بعض الأمهات يجدن في وسعهن إعتصار ما يملأ كوبين (٤٠٠ - ٥٠٠ مل) أو أكثر حتى بعد الإرضاع. ولكن مجرد كوب واحد (٢٠٠ مل) يمكن أن يوفر للرضيع ٣ رضعات يومياً لاحقاً يتراوح مقدار كل منها بين ٦٠ و ٧٠ مل. (لمعرفة الكمية التي يحتاجها الطفل من الحليب أنظري صفحة رقم ١٩)
- إحتفظي الحليب المعتصر في الثلاجة حسب المدة التي تنوين الإحتفاظ بالحليب بها. (أنظري القسم الخاص بتخزين الحليب

(صفحة رقم ١٨)



عزيزتي الأم...

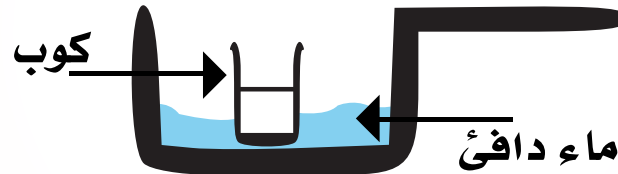
التغذية الجيدة خلال فترة النفاس
تعزز مخزون الحليب لديك





○ تعليم القائمة برعاية الرضيع استخدام الحليب المشفوط للطفل أثناء وجودك في العمل:

- علميها إعطاء الرضيع الرضعة كاملة في كل مرة، لا الاحتفاظ بها لإعطائها له في وقت لاحق، أو إعطائه مقداراً صغيراً منها بين الحين والآخر. (أنظري القسم الخاص بطريقة إعطاء الحليب المحفوظ للطفل صفحة رقم ٢١)
- علميها عدم غلي أو تسخين الحليب المحفوظ كثيراً قبل إعطائه لرضيعك بل تدفئته في ماء دافئ؛ لأن التسخين يقضي على كثير من الأجسام المضادة للعدوى.
- أخبري القائم برعاية الطفل عدم إعطاء رضيعك أي حليب قبل عودتك إلى المنزل بساعتين على الأقل حتى يسهل عليك إرضاعه من ثديك عند عودتك مباشرة وتفريغ الحليب من الثدي بالكامل.



يفضل عدم استخدام زجاجات الإرضاع أو اللهايات خلال الأسابيع الأولى من عمر الطفل لأنها تشوش عملية إرضاع الطفل، وقد تتدخل مع ارتباط الأم برضيعها وهذا من شأنه أن يقلل توارد الحليب.





٣. التخطيط والتنظيم أثناء وجودك في العمل:

- إذا كان مكان عملك قريباً من منزلك أو من مركز رعاية طفلك ، يمكنك التنسيق مع مسؤول عملك للحصول على «ساعة الرضاعة» حتى يتسنى لك الأرضاع خلال فترات إستراحتك، أو تكليف أحد الأشخاص بإحضاره إليك في مكان العمل لإرضاعه إن أمكن.
- لكن إذا كان مكان عملك بعيداً عن منزلك وتعذرت عليك الوسائل المذكورة السابقة ففي وسعك أيضاً بعزيمتك وثقتك بنفسك مع الكثير من التنظيم أن توفيّر لرضيعك كمية كافية من الحليب من خلال الوسائل التالية :

❖ اتركي لنفسك الوقت الكافي لاعتصار حليبك على مهل قبل الذهاب للعمل. قد يكون من الضروري أن تستيقظي قبل نصف ساعة من الميعاد المعتاد (إذا كنت في عجلة فقد يتعذر عليك اعتصار كمية كافية من الحليب).



❖ اتركي حوالي ملء نصف كوب أو أقل (٦٠ - ١٠٠ مل) لكل رضعة سوف يحتاج إليها الرضيع أثناء غيابك؛ فإذا لم تتمكني من اعتصار هذه الكمية فاعتصري ما تيسر فإن أية كمية تتركينها ستكون لها فائدتها؛ لأنه يمكنك استخدام الحليب المخزن في الثلاجة أو الفريزر خلال فترة إجازة الوضع لتوفير عدد الرضعات الأخرى التي سوف يحتاجها طفلك. (معرفة الكمية التي يحتاجها الطفل من الحليب أنظري صفحة رقم ١٩)





- ❖ عودي رضيعك على الرضاعة أكثر أثناء الليل للحصول على معظم الحليب الذي يحتاج إليه؛ لأن الرضع ينامون في النهار أكثر ويحتاجون إلى حليب أقل. كما يعد الإرضاع خلال فترة الليل ضرورياً لكون هرمون الحليب (الذي يفرزه جسمك بكميات أكبر خلال فترة الليل) يساعد على إدراج الحليب خلال فترة النهار.
- ❖ أنت بحاجة إلى شفط الحليب بشكل مستمر؛ لأن إبقاء الحليب في الثدي من شأنه تقليل الإنتاج الإجمالي له؛ لهذا السبب يعد ضرورياً تفريغ الحليب من الثدي خلال ساعات العمل عن طريق اعتصار / شفط الحليب.





- ❖ إذا تعذر عليك الإعتصار / الشفط ، اعتادي على إرضاع طفلك قبل الذهاب للعمل وبقدر الإمكان خلال تواجدك بالمنزل واشفطي / اعصري حليبك مرتين أو ثلاث مرات أثناء وجودك بمكان العمل
- أن أمكن حسب مدة فترة العمل (كل ٣ ساعات تقريباً) لأن :
- من المرجح أن يؤدي عدم الاعتصار إلى تناقص مخزون الحليب، فضلاً عن أن الاعتصار يشعرك بالراحة ويحد من تسرب الحليب.
 - إذا كنت تعملين في مكان تتوفر فيه ثلاجة، فاحفظي الحليب المشفوط فيها، وقدميه لرضيعك عند عودتك للمنزل أو يمكنك تبريده وحفظه مباشراً في ثلاجة المنزل لاستعماله في وقت لاحق.
 - إذا تعذر عليك حفظ الحليب المعتصر فتخلصي منه فإن رضيعك لا يكون قد خسر شيئاً لأن ثدييك سيفرزان المزيد.
 - لا تقلني أنه بمجرد شفطك للحليب لن يتوفر لديك حليب كاف لإرضاع طفلك مرة أخرى بل سيتوارد الحليب بكثرة.
 - استغلي فترة وجودك في المنزل خلال فترة عطلة نهاية الأسبوع لاعتصار كمية إضافية من الحليب لطفلك وتخزينه.





اعتصار أو شفط الحليب من الثدي

عزيزتي الأم...

إن اعتصار أو شفط الحليب هي عملية إخراج الحليب من الثدي، ويفضل البدء بالتعلم والتدرب على هذه العملية بعد الولادة مباشرة باستخدام أساليب مختلفة؛ لأن هذا يساعدك في الحصول على أكبر كمية من الحليب وتسهيل عليك العملية عند عودتك للعمل لاحقاً، وكلما زدتي من تحفيز عملية تدفق الحليب أثناء الشفط كلما زادت كمية الحليب. يمكنك محاولة تطبيق بعض هذه الأفكار لتحفيز إدرار الحليب:



- أن تكوني واثقة بأنك قادرة على القيام بذلك.

- البعد عن أي مصدر من مصادر الضيق أو الحزن أو القلق.

- الجلوس في مكان هادئ ووضعية مريحة، ومن المهم أن تشعرى بالاسترخاء والخصوصية والتفكير في طفلك.

- حمل الرضيع بصورة تحقق تلامس الجلد بالجلد، إن أمكن ذلك.

- النظر إلى الرضيع أو إلى صورته أو الاستماع إلى صوته إذا كنتي بعيده عنه.

- تناول شراب دافئ ومهدئ وينبغي ألا يكون هذا الشراب قهوة.

- تدفئة ثديك: على سبيل المثال يمكنك أن تضعي كمادة دافئة أو أن تأخذي حماماً دافئاً.

- تنبيه الحلمة: يمكنك أن تجذبي أو تديري حلمتك برفق بين أصابعك.

- تدليك الثدي كاملاً برفق: يمكنك أن تدلكي ثديك بأطراف أصابعك بحركات دائرية صغيرة ابتداءً من أعلى الثدي وتحت ذراعك إلى أسفل ناحية الحلمة أو بتمرير قبضة يدك المغلقة على الثدي في اتجاه الحلمة أو استخدام فرشاة الشعر.





١. الوسائل والخطوات التي يتم بها اعتصار أو شفط حليب الثدي :

- يمكنك اعتصار الحليب عن طريق اليد أو شفطه بواسطة مضخة يدوية أو كهربائية، ويفضل أن تختاري أجهزة ذات جودة وكفاءة عالية.
- تجنبني شراء أداة شفط يدوية على شكل بوق (مضخة ذات بصلة مطاطية) لأنها سهلة التلوث ويصعب تنظيفها بشكل جيد، وبإمكان قوة الضغط إحداث شقوق في حلمة الصدر. (تفيد هذه المضخات بصفة أساسية لتفريغ الثدي الممتلي بالحليب).

نقاط ضرورية عند شفط أو عصر الثدي :

- من الضروري غسل اليدين والأوعية الخاصة بشفط وحفظ الحليب بالماء الساخن والصابون وتجفيفها جيداً.
- عند استخدامك لجهاز شفط الحليب (المضخات اليدوية أو الكهربائية) يجب عليك مراعاة قبل كل استخدام تعقيم أجزاء شفط الحليب بماء مغلي على الأقل لمدة ١٠ دقائق أو باستخدام أجهزة التعقيم الخاصة وتجفيفها.
- عند الانتهاء من عملية الشفط احفظي الحليب في علب معقمة ومحكمة الإغلاق لحين الحاجة، وضعي عليها ملصق بالتاريخ أو رقم متسلسل.

(أنظري القسم الخاص بتخزين الحليب صفحة رقم ١٨)

- يمكنك تجميع الحليب المعصور خلال ٢٤ ساعة.





٢. كيف تعتصرين حليب الثدي باستخدام اليدين؟

يعد شفط الحليب باليد أسلوباً نافعاً جداً وطريقة متاحة لكل أم وفي أي وقت، ومن الضروري عزيزتي الأم أن تتعلمي كيفية اعتصار حليبك باليد، ويفضل تنبيه الثدي في البدايه لكي يمكنك اعتصار حليبك بصورة فعالة من خلال تجربة تطبيق بعض الأفكار التي تم ذكرها سابقاً. ولعصر الحليب بالطريقة السليمة إليك الخطوات التالية:

الخطوة «١»

- تدفئة الثدي بقطعة قماش دافئة وتدليكها بلطف وبحركات دائرية.
- العمل بالتساوي في جميع أنحاء الثدي.

الخطوة «٢»

- ضعي كوب أو عبوة معقمة على طاولة أو امسكيه بإحدى يديك وانحني إلى الأمام.
- ضعي إبهامك فوق هالة الثدي والسبابة تحتها مع دعم الثدي بالأصابع الأخرى ثم قومي بضغط الإصبعين معا إلى الداخل قليلاً في اتجاه الصدر على منطقة الهالة .
- كرري العملية باستخدام يد واحدة أو كلتا يديك.





الخطوة «٣»

- اضغطي على قنوات الحليب وراء الهالة واعصري الحليب إلى الخارج ويمكن أحياناً الإحساس بهذه الجيوب عند لمس الثدي خصوصاً الممتلئ وكأنها حبات الفول السوداني.
- لا تعصري الحلمة أبداً؛ فإن ذلك لن يؤدي إلى عصر الحليب، وسيشعرك بالألم تماماً مثل قيام الطفل بمص الحلمة دون الهالة.
- قد يأخذ الحليب دقيقة للبدء بالتقاطر والتدفق وقد يندفع في خطوط متتابعة إذا كان الإدراج نشيطاً.
- يفضل اعتصار الثدي إلى أن تقل سرعة التدفق أو عندما يصبح الثدي ليناً، ثم إبدائي باعتصار الثدي الآخر، أو يمكنك اعتصار أحد الثديين لمدة ٥ - ١٠ دقائق على الأقل ثم الانتقال إلى الآخر عند إحساسك بالتعب.

٣. كيف تشفطين حليب الثدي باستخدام المضخات اليدوية أو الكهربائية؟

- حاولي تطبيق بعض الأفكار لتحفيز إدرار الحليب التي تم ذكرها سابقاً.
- قومي بوضع الجزء المتسع من أنبوب الشفط على الحلمة ومنطقة هالة الثدي وتأكدي من ثبات الجزء جيداً بالثدي ثم أبدئي عملية الشفط بحركات ثابتة ومنتظمة حسب إرشادات طريقة استخدام الجهاز.
- إذا كنت تستخدمين مضخة كهربائية، فابدئي بأقل السرعات، ثم عدلي السرعة تدريجياً إلى الدرجة المناسبة لك.





- خلال عملية الشفط يمكنك تدليك الثدي أو عمل مساج بحركة دائرية حتى تسهل عملية تدفق الحليب خلال الشفط. كما يمكن استغلال فترة رضاعة الطفل من أحد الثديين و شفط الحليب من الثدي الآخر باستخدام المضخة الكهربائية؛ لأن مص الطفل للحلمة يعتبر أكبر محفز لإدرار الحليب من الثدي، كما أنك سوف تكسبين بعض الوقت عند قيامك بالإرضاع والشفط في نفس الوقت.

متى يمكنك شفط الحليب أثناء ساعات العمل؟

- في وقت أخذ الاستراحة.
- إذا أمكن خلال ساعة الرضاعة.

إن إعتصار كمية كافية من الحليب يستغرق ما بين ٢٠ و ٣٠ دقيقة، وخاصة في الأيام القليلة الأولى حتى تعتادي على الوضع





إذا تحتاجين لعملية شفط الحليب أثناء العمل؟

الأم العاملة في مكان العمل سوف تحتاجين إلى:

- مكان ملائم بحيث يكون مكيف ونظيف وساتر مع تواجد كرسي مريح وهذا المكان قد يكون:
 - ▶ غرفة خاصة للرضاعة في موقع العمل.
 - ▶ إذا لم يتوفر ذلك عليك بتحديد منطقة خاصة مؤقتة يمكنك استخدامها مثل:
 - مكتب الموظف مع باب للخصوصية.
 - غرفة الاجتماعات، أو مخزن صغير.
- يمكنك استخدام الطريقة المريحة لك سواء الاعتصار باليد أو الشفط باستخدام المضخات اليدوية أو الكهربائية لشفط الحليب.
- مصدر للكهرباء... إذا استخدمت المضخات الكهربائية.
- عبوات معقمة لحفظ الحليب المشفوط ووضعة في الثلاجة.
- لكن في حالة عدم توفر الثلاجة فسيتوجب عليك وضعها في حقيبة تبريد مع قوالب ثلج لحفظه حتى عودتك للمنزل.
- مغسلة... إذا احتجت للشفط أكثر من مرة أثناء اليوم في العمل، فستحتاجين غسل أجزاء الشفط قبل إعادة الاستعمال.
- خلال ساعات العمل تحتاجين لشفط حليبك ما يقارب كل ثلاث ساعات إن أمكن للحفاظ على توافر الحليب.
- من المستحسن أن تحملي ملابس احتياطية في العمل وعدد من الفوط الخاصة بالثدي في حال تسرب بعض الحليب من ثدييك.



العبوات الخاصة بحفظ الحليب العنصر/المشفوظ



- من أجل تخزين حليبك بأمان، يفضل ان تختاري العبوات المعقمة والمحكمة الإغلاق.
- هناك العديد من الأنواع المتوفرة في الصيدليات والمحلات الخاصة بالأطفال:
 - أكياس بلاستيكية سميكة جداً ومعقمة لتخزين حليب الأم.
 - أواني بلاستيكية أو زجاجية متينة مخصصة لتخزين الحليب لفترات طويلة.
- إحرصي على غسلها بالماء الساخن والصابون وتركها تجف في الهواء.
- لا يجب ملء العبوة إلى القمة حيث أن كمية السوائل تزيد عند التجميد.
- لتجميد الحليب المشفوط في الفريزر - يفضل استعمال العبوات الخاصة (الزجاجية أو البلاستيكية) صغيرة الحجم وذلك لتجنب رمي ما قد يتبقى في العبوة بعد أن يأخذ الطفل كفايته من الحليب.
- دائماً ضعي تاريخ العصر و اسم طفلك على عبوات الحفظ خصوصاً إذا وضعتي طفلك في مركز رعاية الأطفال.

إذا رغبتني باستخدام العبء البلاستيكية لحفظ الحليب

إحرصي على إستخدام العبء البلاستيكية

التي تحمل الرقم ٥ أو التي لا تحتوي على

مادة البسفينول-أ المدون عليها عبارة (BPA free)

لأنها تعتبر مادة سامة



تخزين الحليب المشفوط

للاستفادة المثلى من الحليب المشفوط عليك بتذكر الآتي عند التخزين:

- استخدام عبوات حفظ الحليب المعقمة والمحكمة الإغلاق .
- تجميد الحليب بكميات صغيرة او متوسطة حتى لا تهدر أي كمية غير مستخدمة بعد الإذابة.
- كتابة تاريخ الحليب المشفوط على علبه الحفظ قبل التخزين دائماً.
- تخزين الحليب دائماً في مؤخرة الفريزر بعيداً عن الباب، حيث أن الأشياء المخزنة بالقرب من الباب أو الأمام تكون أكثر عرضة للتأثر بتغير الحرارة عند فتح الفريزر أو الثلاجة.

المكان	درجة الحرارة	مدة الحفظ
حليب الأم الطبيعي الطازج		
الغرفة	درجة حرارة الغرفة حتى ٣٧° م	حتى ٤ ساعات
الثلاجة (البراد) احفظها في الداخل بعيداً عن الباب	٢-٤° م	٣ - ٥ أيام
حقيبة التبريد مع قوالب للثلج	١٥° م	حتى ٢٤ ساعة
حليب الأم المجمد (احفظية في الداخل بعيداً عن الباب والجانبين) ولا تعيدي تجميده بعد إذابته		
الجزء المخصص للثلج في الثلاجة (البراد) ذات الباب الواحد والتي بها باب للفريزر داخلها	متغير (أقل عن - ١٥° م)	حتى إسبوعين
الفريزر (وحدة التجميد) في الثلاجة (البراد) ذات بابين منفصلين	متغير (أقل عن - ١٨° م)	حتى ٣ شهور
وحدة تجميد مستقلة عميقة (فريزر عميق)	- ١٩° م	حتى ٦ شهور أو أكثر
الحليب المجمد الذائب، المحفوظ في الثلاجة (البراد)	درجة حرارة الثلاجة	٢٤ ساعة فقط

عن دليل منظمتي الصحة العالمية واليونيسيف لتخزين الحليب (٢٠٠٦)





الكمية التي يحتاجها الطفل من حليب الأم

- يختلف الرضع في الكميات التي يأخذونها من حليب الأم، لكن الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية خالصة (١-٦ أشهر) يأخذون ما بين ٥٧٠ - ٩٠٠ مل في اليوم الواحد - في المتوسط (٧٥٠ مل).
- وتشير الدراسات الحالية حول الرضاعة الطبيعية إلى أنه لا توجد تغييرات في كمية حليب الأم مع عمر الطفل أو وزنه ما بين ١ - ٦ أشهر. إلا أنه من المرجح أن يزيد لمدة قصيرة خلال الشهر الثالث لوجود طفرة في النمو.
- في الفترة ما بين ٦ أشهر وسنة من عمر الطفل يتم إدخال التغذية التكميلية تدريجياً وتبدأ كمية الحليب التي يتناولها الطفل من حليب الأم في الانخفاض، ولكنه يوفر غالبية التغذية التي يحتاجها الطفل خلال السنة الأولى.
- وفقاً لـ «دليل المشورة في مجال الرضاعة الطبيعية لمنظمة الصحة العالمية»، يمكن تقدير متوسط كمية الحليب التي يحتاجها الرضيع الذي يزن ٢,٥ كجم أو أكثر في كل رضعة:
 - ١٥٠ مل من حليب الأم لكل كيلوغرام من وزن الجسم يوميا.
 - تقدر عدد رضعات الطفل في اليوم الواحد (خلال ٢٤ ساعة) مثلاً ٨ أو ١٠ أو ١٢ رضعة خلال اليوم.
 - تقسيم إجمالي كمية الحليب لكل كيلوا جرام من وزن الطفل على عدد الرضعات، وإعطاء الطفل رضعه من ٢ - ٣ ساعات.





سؤال:

إذا كان طفلك عمره ٥ أشهر ويزن ٧ كجم و يرضع عادةً حوالي ٨ مرات في اليوم الواحد، يمكنك تقدير كمية الحليب التي يحتاجها طفلك عندما تكوني بعيده عنه. كالتالي:

- ١٥٠ مل $\times$ ٧ كجم = ١٠٥٠ مل / كجم
- ١٠٥٠ مل / ٨ مرات = ١٣١,٢٥ مل / مرة
- إذا تقدر كمية الحليب التي يحتاجها طفلك حوالي ١٣١ مل في كل رضعة وتعطى الطفل كل ٣ ساعات تقريباً.

عزيزتي الأم:
حليب الثدي الطبيعي المحفوظ يمتاز بفوائد صحية
أعلى من الحليب الاصطناعي





طريقة إعطاء الحليب المخزن للطفل

عزيزتي الأم...

- تأكدي من تاريخ التخزين قبل إستعمال العبوة، ويفضل البدء بإعطاء الطفل حليبك المعصور الجديد (الطازج) إذا كانت الكمية تكفيه.



- كما يمكن إعطاء الطفل كمية من عصرة جديدة (حليبك الطازج) مع عصرة قديمة (حليبك المبرد أو المجمد) حسب عدد الرضاعات والكميات التي يحتاجها طفلك عندما تكونين في العمل.

- قومي بإذابة الحليب المجمد ببطء في الثلاجة (خلال فترة الليل) أو تحت الماء الجاري البارد، ويجب استخدامه خلال ٢٤ ساعة ولا تقومي بإعادة تجميد الحليب الذائب مرة أخرى.

- يفضل تقسيم الحليب الذائب أو الطازج قبل تدفئته بوضع حوالي من ٣٠ إلى ٦٠ مل لكل رضعة حتى لا تهدر أي كمية غير مستخدمة. (أنظري القسم الخاص كمية الحليب التي يحتاجها الطفل صفحة رقم ١٩)





- قومي بتدفئة عبوة الحليب تحت الماء الفاتر الجاري أو حمام ماء دافئ.
- قد يحدث أن تنفصل طبقة الدهون (القشدة) عن باقي الحليب عندما يخزن مثل أي حليب غير معالج فتطفو على السطح ؛ هذا أمر طبيعي ولا داعي للقلق فقط إعادة رج عبوة الحليب جيداً بعد أن يذوب وسوف تتجانس مكونات الحليب مرة أخرى.
- اختبري حرارة الحليب على رسغ يدك من الداخل دائماً قبل إعطائه لطفلك. (يجب ان يكون الحليب دافئاً وليس ساخناً).
- ومتى تمت تدفئة الحليب لا تقومي بإعادة تسخينه وفي حالة لم يتم استخدام الحليب يفضل التخلص منه بعد ساعة واحدة.

لا تستخدم الميكروويف أبداً لتسخين الحليب مع عدم غليه أيضاً
لأن زيادة التسخين يقضي على قيمه الغذائية للحليب
وعلى كثير من العوامل المضادة للعدوى.



للحصول على موارد ومعلومات عن الرضاعة الطبيعية:

عزيزتي الأم...

- يمكنك الاستفسار حول المواضيع المتعلقة بالرضاعة الطبيعية قبل خروجك من المستشفى أو من المثقفة الصحية عند زيارتك لإقرب مؤسسة صحية.
- أطلبني نسختك من كتيب (الرضاعة الطبيعية الخالصة والأطعمة المكملة ... تعزز النمو السليم للطفل) الصادر من وزارة الصحة.
- يمكنك التواصل مع مقدمات المشورة للرضاعة الطبيعية بالمؤسسة الصحية القريبة منك.



حليب الأم هو الغذاء الأمثل للطفل حديث الولادة وحتى إتمامه الشهر السادس بعد ذلك من الضروري البدء في تقديم الأطعمة المكملة مع مواصلة الرضاعة الطبيعية لسد الاحتياجات الغذائية للطفل





الرضاعة الطبيعية ...

تضمن لك الرشاقة والجمال .. ولطفلك الصحة والأمان ..



سلطنة عُمان - وزارة الصحة
المديرية العامة للشؤون الصحية
دائرة التثقيف والإعلام الصحي
دائرة التغذية
دائرة الخدمات الصحية لمحافظة البريمي
قسم الشؤون الصحية وحدة التغذية



40000011000

