

Arabic

زيادة إمدادات الحليب

للأمهات المرضعات

**Increasing Milk Supply
For Breastfeeding Mothers**



كيف أعرف إذا كان لديّ ما يكفي من الحليب؟

- غالباً ما تشعر الأمهات بالقلق حول امداداتهنّ من حليب الثدي حتى عندما يكون لديهنّ ما يكفي. عادة ما يحصل رضيعك على ما يكفي من حليب الثدي في حالة ما:
- ✓ إذا كنت تَرَيَن وتسمعين رضيعك يبُلُغ (عندما يُصدر صوتاً لِيَنّاً: 'كا').
 - ✓ إذا كنت تشعرين بليونة ثدييك بعد الارضاع.
 - ✓ إذا كان رضيعك يتغذى 8 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة.
 - ✓ إذا كان رضيعك في العادة راضياً و مرتاحاً بين الرضعات.
 - ✓ إذا كان لرضيعك ما لا يقل عن 6 حفاضات مبلّلة تماماً و 3 إلى 4 تَغَوّطات ذات لُون أصفر (براز) بحجم القطعة النقدية المعدنية للدولار الواحد خلال 4 أو 5 أيام. (قد يتغوّط الأطفال بشكل أقل).
 - ✓ رضيعك يزداد وزناً.

حوالي 30 غراماً يومياً	في الأشهر الـ 3 أو الـ 4 الأولى
حوالي 15 غراماً يومياً	من 4 إلى 6 أشهر
حوالي 10 غراماً يومياً	من 6 إلى 12 شهراً

من الطبيعي أن يكون الاطفال الرُّضع أكثر جوعاً من المعتاد لبضعة أيام من وقت لآخر. ومن الطبيعي أيضاً أنه غالباً ما يرضع الأطفال الرُّضع في المساء. وهذا ما يسمى 'بالتغذية لفترات قصيرة و متعددة.'

كيف يمكنني زيادة امدادات حليبي؟

- أكثر من الارضاع - كل ساعة و نصف أو ساعتين خلال النهار.
- قبل الارضاع، ضعي بشرة رضيعك على بشرتك، و دلّكي ثدييك، أو قومي بتمارين الاسترخاء.
- عند الرضاعة، اجعلي رضيعك يتعلّق بالثدي بعمق، وليس فقط على الحلمة (و هذا يساعد في تدفّق الحليب جيداً، كما أنه لأجل راحتك أيضاً).
- اضغطي بلطف على المناطق الصلبة من الثدي أثناء الرضاعة الطبيعية.
- ضعي بشرة رضيعك على بشرتك بقدر ما تستطيعين.
- استحلبي ثدييك بيدك أو ضخبيهما بعد الارضاع. وهذا يساعد ثدييك على انتاج المزيد من الحليب.



للحصول على توجيهات مهمة وأشرطة فيديو بخصوص استحلاب ثدييك باليد، رجاءً اذهبي على رابط الانترنت التالي :

www.unicef.org.uk/BabyFriendly

اختاري 'استحلاب ثدييك بيدك'، 'Hand expression' من قائمة المواضيع.

ماذا أفعل عندما أكون بعيدة عن رضيعي؟

إذا لم ترضعي رضيعك من الثدي لفترة من الزمن، فضخّي ثدييك 8 مرات على الأقل خلال 24 ساعة. وهذا يشمل الضخ مرة واحدة على الأقل في منتصف الليل. عند ضخّ ثدييك:

- دلّكي برفق واضغطي على المناطق الصلبة من ثديك.
- استرخي وفكري في رضيعك، أو انظري لصورة رضيعك.

ماذا لو كنت ما أزال لا أتوفّر على ما يكفي من الحليب؟

إذا فعلت كل ما تستطيعين و مع ذلك ما زلت لا تنتجين ما يكفي من الحليب، فإن مقدمي الرعاية الصحيّة قد يقترحون عليك دواءً لزيادة امداداتك من الحليب.

بعض الأسباب لاستخدام الدواء يمكن أن تشمل ما يلي:

- تناقص إمدادات الحليب حتى مع الضخّ و الاستحلاب اليدوي
- عندما تريد المرأة إعادة الارضاع الطبيعي بعد الفطام
- عندما تريد المرأة أن ترضع طفلاً متبنّى

الدواء يسمّى 'دومبيريدون'. و هو يزيد من هرمون 'البرولاكتين' الذي يساعد على انتاج حليب الثدي. أسألي طبيبك إذا كان دواء 'دومبيريدون' مناسباً لك.

المزيد بخصوص دواء 'دومبيريدون'

سُئِغَ دراسات صغيرة توّصلت الى ان تناول دواء 'دومبيريدون' [10 ميليغرامات 3 مرات في اليوم] يزيد في 'البرولاكتين' و حليب الثدي معاً. وعادة ما تبدو الزيادة في امدادات الحليب خلال أسبوع واحد من بدء تناول الدواء. و قد تمّ التبليغ عن بعض الآثار الجانبية في هذه الدراسات. و تمّ العثور على 'دومبيريدون' قليل جداً في حليب الثدي. لا ينصح بتناول دواء 'دومبيريدون' في السبعة أيام الاولى بعد الولادة.

ملاحظة: توصي وزارة الصحة الكندية بأن لا تتجاوز جرعة دواء 'دومبيريدون' 30 ميليغرام يومياً. وهناك مخاوف حول مرض عدم انتظام ضربات القلب النادر والموت المفاجئ بالجرعات الكبيرة. و النساء أكثر عرضة للمعاناة من هذه الآثار الجانبية النادرة و ذلك عندما تكون المرأة :

- تبلغ أكثر من 60 عاماً من العمر
- لها ضربات قلب غير طبيعية أو أمراض القلب
- تتناول أدوية أخرى تسبب في عدم انتظام ضربات القلب
- لديها منسوب محلول كهربائي للدم غير طبيعي مثل الذي ينتج عن القيء أو الإسهال

هل هناك حلول أخرى يمكن أن استخدامها؟

استخدمت العديد من الثقافات في جميع أنحاء العالم الأطعمة والأعشاب في محاولة لزيادة امدادات الحليب. وليس من الواضح من الدراسات التي أجريت إذا كانت هذه المحاولات ناجحة أو إذا كانت آمنة بالنسبة لك ولطفلك. لا يُنصح بالعلاجات مثل الحلبة وحليب الشوك والشوك المبارك.

قبل سنوات، كانت الجعة تستخدم لزيادة امدادات الحليب. ونحن نعلم الآن أن الكحول في حليب الأم يمكن في الواقع أن تُقلل من تدفق الحليب. فمن الأسلم أن تشربي كمية قليلة جداً من الكحول أو أن لا تشربيها مطلقاً، وذلك لأن الكحول تنتسربُ لحليب الثدي. لمزيد من المعلومات، اذهبي إلى رابط الانترنت www.motherisk.org و ابحثي عن 'الكحول' 'Alcohol'.

ما الأشياء الأخرى التي يمكن أن تقلل من امدادات حليبي؟

يمكن أن تنقص امدادات حليبك في حالة تخطي الرضعات وتناول بعض الأدوية (مثلاً: حبوب منع الحمل، أو أدوية البرد أو الحساسية، أو مُدِرَاتِ البَوْل).

هل ما زلت قلقة بشأن امدادات حليب ثديك؟ هل تتأدين بسبب الرضاعة الطبيعية؟ تحدثي إلى طبيبك أو خبير الرضاعة الطبيعية في وحدة الصحة المحلية.

لمزيد من المعلومات، اتصلي بوحدة الصحة المحلية

Abbotsford	604 864-3400	أبتسفورد
Agassiz	604 793-7160	أجاسيز
Burnaby	604 918-7605	بيرنابي
Chilliwack	604 702-4900	شيليواك
Delta - North	604 507-5400	نورث دلتا
Delta - South	604 952-3550	ساوث دلتا
Hope	604 860-7630	هوب
Langley	604 539-2900	لانغلي
Maple Ridge	604 476-7000	ميبيل ريج
Mission	604 814-5500	ميشن
New Westminster	604 777-6740	نيو وست منيستر
Surrey - Cloverdale	604 575-5100	سوري - كلوفرديل
Surrey - Guildford	604 587-4750	سوري - جيلدفورد
Surrey - Newton	604 592-2000	سوري - نيوتن
Surrey - North	604 587-7900	سوري نورث
Tri-Cities - Port Coquitlam	604 949-7200	تري- سيتيز - بورت كوكويتلم
White Rock/South Surrey	604 542-4000	وايت ريك / ساوث سوري

www.fraserhealth.ca

المعلومات الواردة في هذه الوثيقة موجهة فقط لشخص الذي أعطيته من قبل فريق الرعاية الصحية.

Catalogue #264658 (October 2016) Arabic

To order: <https://patienteduc.fraserhealth.ca>