



الرضاعة الطبيعية

في العمل



الرضاعة الطبيعية الحصرية

الرضاعة الطبيعية لها العديد من الفوائد الصحية للأمهات وأطفالهن.

توصي منظمة الصحة العالمية بأنه ينبغي الاعتماد على الرضاعة الطبيعية الحصرية لتغذية الطفل في الأشهر الستة الأولى من عمره. يمكن البدء بإعطاء الطفل الأطعمة الصلبة والمهروسة من عمر ستة أشهر تقريباً مع مواصلة الرضاعة الطبيعية حتى عمر عامين أو أكثر من عمر الطفل، وفقاً لرغبة الأم وطفلها.

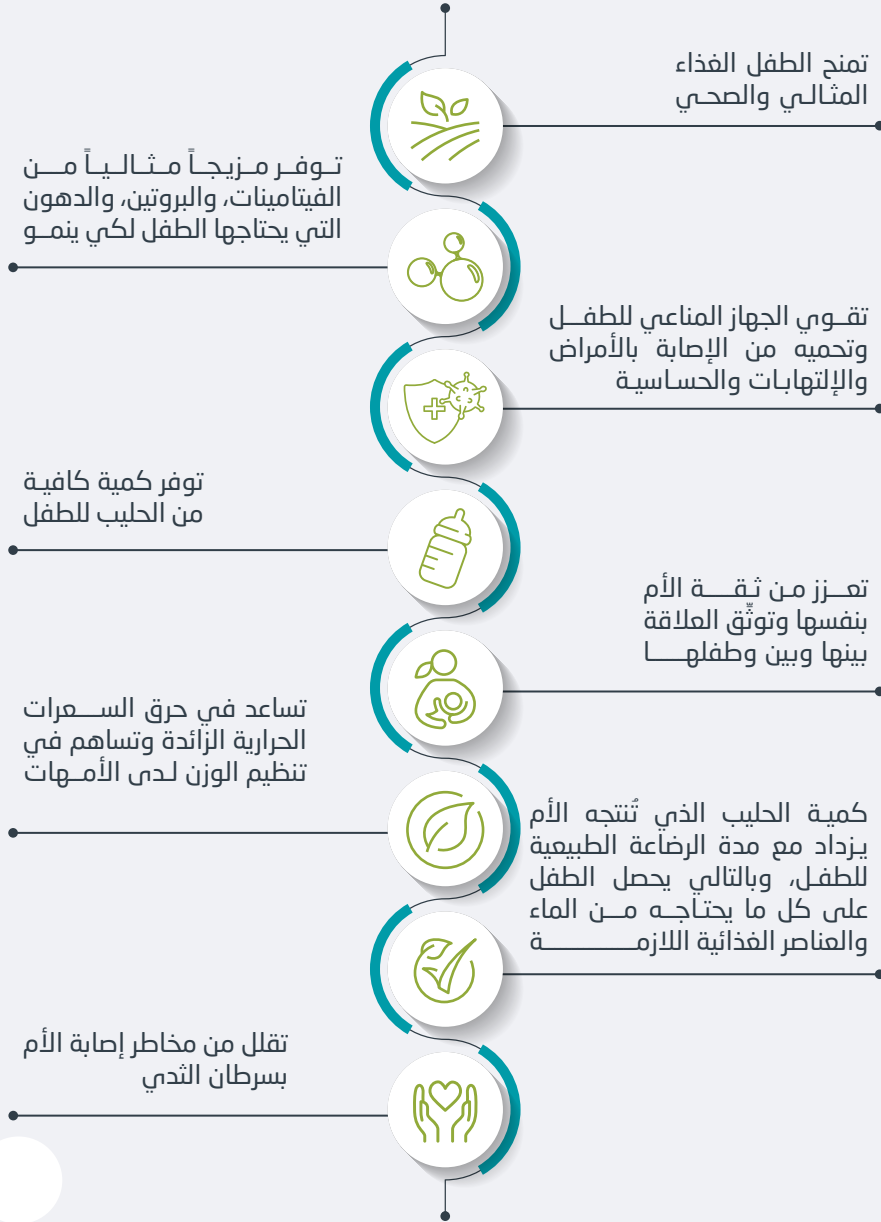
وتشير الدراسات أيضاً إلى أن الأطفال الذين كان مصدر غذائهم الحصري حليب الأم قد حصلوا على الفوائد القصوى مقارنة مع الأطفال الذين يتبعون نظام غذائي مختلط.



حين عودتك إلى العمل

حين عودتك إلى عملك بعد قضاء إجازة الأمومة (الوضع)، بإمكانك الاستمرار في إرضاع طفلك طبيعياً. إن مواصلة الرضاعة الطبيعية يوفر أفضل تغذية وحماية لطفلك بصورة مستمرة، بالإضافة إلى أن الرضاعة الطبيعية تعد وسيلة خاصة في إعادة التواصل مع طفلك عند عودتك إلى المنزل كما أنها تعزز من رابطة الأمومة بينك وبينه.

فوائد الرضاعة الطبيعية الحصرية



مزايا الاستمرار في الرضاعة الطبيعية عند عودتك من العمل:

يوفر أفضل تغذية لطفلك.

يساعد على الاستمرار في الرضاعة الطبيعية عندما تكونين مع طفلك.

يُحافظ على التقارب والرابطة الحميمة بينك وبين طفلك حتى عندما تكونين بعيدة عنه.

يوفر المال.

الرضاعة الطبيعية تجعل الطفل أقل عرضة للإصابة بالمرض مما يساهم في عدم تغيبك عن العمل كثيرًا لمرض طفلك.



في المنزل:

قومي بإرضاع طفلك عدة مرات في الصباح والمساء وفقًا لجدول عملك. وربما تجدين طفلك عندما يكون معك يرغب في الرضاعة في معظم الأوقات.

في العمل:

عليك أن تقومي بشفط الحليب من الثدي عدة مرات كما هو معتاد عند إرضاعك لطفلك. ويمكنك شراء آلة مخصصة لشفط الحليب لجعل عملية الشفط الحليب أثناء العمل أسهل وتستهلك وقتًا أقل. وبمضاعفة عملية شفط الحليب من الثديين ستحصلين على كمية أكثر خلال وقت أقل.

عند قيامك بشفط الحليب وتخزينه، يرجى اتباع التالي:

- كوني في وضعية مريحة.
- اغسلي يديك قبل عملية شفط الحليب.
- دلكي ثدييك برفق ثم قومي بالضغط على ثدييك عند البدء بالشفط.
- اجمعي الحليب في زجاجات نظيفة وخالية من مادة البيسفينول (BPA) لتتجنبي تغفل المواد الكيميائية الضارة من البلاستيك للحليب.
- احرصي على تدوين تاريخ عملية شفط الحليب.
- احرصي على تخزين الحليب بابقائه مبردًا في الثلاجة أو عن طريق استخدام حقيبة مبردة.
- ضعي الحليب في الجزء الخلفي من الثلاجة أو في جزء التجميد لتتجنبي تعرض الحليب لدرجات الحرارة المرتفعة عند فتح الباب الثلاجة أو المجمد.

قومي بتخزين الحليب المشفوط على درجات الحرارة والأماكن المناسبة كما هو موضح ادناه:-

أنواع الحليب ومكان التخزين	درجات الحرارة	المدة الزمنية للتخزين
حليب الأم الطازج الذي تم ضخه حديثًا في درجة حرارة الغرفة	77 درجة فهرنهايت و 25 درجة سيليزية أو أقل	صالح حتى أربع ساعات فقط
حليب الأم المخزن في الثلاجة	39 درجة فهرنهايت وما بين 0 و 4 درجة سيليزية	صالح حتى أربع أيام
حليب الأم المخزن في حقيبة مبردة	ما بين 5 إلى 39 درجة فهرنهايت أو 15- و 4 درجة سيليزية	صالح لمدة 24 ساعة، مع الاحتفاظ بقوالب تلح ملائمة لراحة الحليب باستمرار، والحد من فتح الحقيبة قدر الإمكان
حليب الأم المجمد في الجزء الأعلى من الثلاجة مع باب يفضّلها عن الثلاجة	صفر فهرنهايت و -18 درجة سيليزية	يفضل استخدامه خلال ثلاثة أشهر إلى ستة أشهر كحد أقصى
حليب الأم المخزن في المجمد العميق	-4 درجة فهرنهايت أو -20 درجة سيليزية	صالح من 6 إلى 12 شهر كحد أقصى
الحليب المجمد الذي تم تذويبه	يمكن استخدامه خلال ساعة إلى ساعتان كحد أقصى عند تركه في درجة حرارة الغرفة	يمكن حفظه في الثلاجة لمدة يوم كامل (24 ساعة) كحد أقصى. يجب عدم إعادة تجميد الحليب المذاب مسبقًا
الحليب المتبقي في القنينة	-	يجب استخدامه خلال ساعتان كحد أقصى

كيف أقوم بإذابة حليب الأم المجمد؟



أذبيبي الحليب الأقدم أولاً. ضعبي الحاوية المجمدة في البرّاد (الثلاجة) في الليلة السابقة لاستخدامها. يمكنك أيضًا تدفئة الحليب تدريجيًا عن طريق وضعه أسفل ماء جارٍ دافئ أو في وعاء يحتوي على ماء دافئ.

لا تسخني زجاجة الحليب المجمد بسرعة بوضعها في الميكروويف أو داخل الفرن. فقد تصبح بعض أجزاء الحليب ساخنة جدًا وبعضه الآخر باردًا. تشير بعض الأبحاث أيضًا إلى أن التسخين السريع يمكن أن يؤثر على الأجسام المضادة في الحليب.

فئة حاجة إلى إجراء المزيد من الأبحاث لمعرفة ما إذا كان يمكن إعادة تجميد الحليب الذي سبق تجميده وتمت إذابته واستخدامه بأمان أم لا. ومع ذلك، يوصي العديد من الخبراء بالتخلص من الحليب المذاب الذي لم يُستخدم في غضون 24 ساعة.

هل تكون رائحة حليب الأم المذاب أو مظهره مختلفين عن حليب الأم الطازج؟

قد يختلف لون حليب الأم اختلافاً طفيفاً بناءً على نظامك الغذائي. وقد يبدو حليب الأم المذاب كذلك برائحة أو قوام مختلفين عن الحليب المسحوب الطازج. ما زال بإمكانك أن ترضعي لطفلك بأمان. إذا رفض طفلك الحليب المذاب، فقد يكون من المفيد تقليل وقت التخزين.

ضعبي في حسابك أن الأبحاث تشير إلى أنه كلما طالت مدة تخزين حليب الأم -سواء في الثلاجة أو المجمد- زادت نسبة ما يفقده من فيتامين C الموجود في الحليب.

من المهم أيضًا ملاحظة أن حليب الأم يتغير ليبي احتياجات طفلك. فحليب الأم المسحوب عندما يكون الطفل حديث الولادة لن يُلبي احتياجات الطفل نفسه بشكل كامل عندما تمر على ولادته عدة أشهر. بالإضافة إلى ذلك، قد تختلف إرشادات التخزين حسب حالة الرضيع سواء بسبب الولادة المبكرة أو المرض أو الاحتجاز في المستشفى.

ما نوع الحاوية التي يجب استخدامها لتخزين حليب الأم المسحوب؟



قبل سحب حليب الأم أو نقله، اغسلي يديك بالصابون والماء. بعد ذلك، خزني الحليب المسحوب في زجاجة نظيفة مزودة بغطاء محكم مخصصة للطعام مصنوعة من الزجاج أو البلاستيك الصلب وليست مصنوعة من ثنائي الفينول A (BPA). يمكنك أيضًا استخدام أكياس بلاستيكية مصممة خصيصًا لجمع الحليب وتخزينه.

لا تخزني حليب الأم في الزجاجات الصالحة للاستعمال لمرة واحدة أو في أكياس بلاستيكية مصممة للاستخدام المنزلي العام.

ما أفضل طريقة لحفظ حليب الأم؟

قومي بوضع ملصق بتاريخ سحب هذا الحليب على كل حاوية باستخدام ملصقات وحبر مقاومين للماء. إذا كنت ستحفظين هذا الحليب المسحوب في مرفق لرعاية الأطفال، فأضيفي اسم طفلك إلى الملصق.



هل يمكنني إضافة حليب الأم الذي تم ضعه مؤخرًا إلى الحليب المخزن بالفعل؟

يمكنك إضافة حليب الأم الذي تم ضعه مؤخرًا إلى الحليب المُبرد أو المجمد. على الرغم من ذلك، عليك تبريد الحليب الذي تم ضعه مؤخرًا جيدًا في البرّاد (الثلاجة) أو مبرد به قوالب ثلج قبل إضافته إلى الحليب المُبرد أو المجمد مسبقًا. تجنبي إضافة حليب الأم الدافئ إلى حليب الأم المجمد لأنه سيؤدي إلى ذوبان الحليب المجمد جزئيًا.

تجنبي تعرضك للتوتر والإجهاد وتمتعي بتجربة الاستمرار في الرضاعة الطبيعية في مكان العمل باتباعك للنصائح التالية:

**الموازنة بين الأمومة
والعمل قد تكون مُرهقة
أحياناً ولكن مع بعض
التخطيط المُسبق، سوف
يكون ذلك سهلاً.
باستمرارك في إرضاع
طفلك طبيعياً ستمنحين
له: الغذاء الأفضل،
حماية من الأمراض،
وتعزيزين من نموه
المعرفي والعاطفي.
الرضاعة الطبيعية
دائماً ستبقى من إحدى
التجارب الفريدة
في حياتك كأم...
لذلك كوني فخورة
بها!**



تأكدي من توفر غرفة خاصة بالرضاعة الطبيعية في مكان عملك



نظمي وقت عملك مع الأوقات التي يمكنك من القيام بشفط الحليب، على سبيل المثال، أوقات الاستراحة، أو الغداء أو حتى في ساعة الرضاعة.



أحضري معك آلة شفط الحليب النظيفة الخاصة بك.



تأكدي من تواجد الثلاجة وسهولة الوصول لها لحفظ الحليب.



احتفظي بصورة لطفلك ليساعدك ذلك في عملية الشفط ويذكرك به.



تدربي على الطرق التي يمكنك اتخاذها لشفط الحليب قبل أسبوعين على الأقل من عودتك إلى العمل.



دربي طفلك على شُرب الحليب المشفوط من القنينة.



تأكدي من أن لديك مخزون وافر من القنينات المعقمة لتتمكني من شفط ما يكفي من الحليب لتلبية كافة احتياجات طفلك خلال اليوم.



احضري معك حقيبة مبردة متنقلة مع مكعبات مبردة لكي تتمكني من أخذ الحليب المخزون معك إلى المنزل.



مركز أبوظبي
للصحة العامة
ABU DHABI PUBLIC
HEALTH CENTRE



امسح رمز الاستجابة السريعة
لزيارة منصات التواصل
الاجتماعي الخاصة بنا