

# إرضاع مولودك الجديد بالتدي



UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

معلومات هامة للأمهات الجديدة

## اليونيسيف والمبادرة الودية للطفولة

يعمل صندوق رعاية الأطفال التابع لهيئة الأمم المتحدة (اليونيسيف) على النطاق الدولي لمساعدة كل طفل / طفلة في الوصول إلى كامل قوته/ قوتها، وهو يعمل في أكثر من 160 بلداً عن طريق دعم مختلف البرامج لتوفير ما يلي للأطفال :

- تحسين مستوى الصحة والتغذية
- الماء النقي ووسائل الصحة
- التعليم

كما يساعد اليونيسيف الأطفال الذين يحتاجون إلى حماية خاصة، مثل عمالة الطفولة وضحايا الحرب.



إن "المبادرة الودية للطفولة" برنامج عالمي يديره اليونيسيف ومنظمة الصحة العالمية، وهو يعمل مع وزارات الصحة لتحسين العمل. وإن الجهات الراعية للصحة والتي تتبنى ممارسات لدعم الإرضاع الناجح بالتدي تستلم الجائزة "الودية للطفولة" المؤقرة من قبل اليونيسيف ومنظمة الصحة العالمية، وتدير

الدوائر العديدة التابعة لوزارة الصحة في المملكة المتحدة المبادرة الودية للطفولة لتقديم النصائح والدعم والتدريب وإنشاء الشبكات والتقييم والتفويض.

To make a credit card  
donation to UNICEF, call  
**08457 312 312**  
(Charged at local rate. Lines open  
24 hours. Please quote 'BFI'.)

المعلومات عن دعم الإرضاع بالتدي متوفرة محلياً:

تفاصيل الاتصال للمجموعات الوطنية لدعم الإرضاع بالتدي على الصفحة رقم 14.

This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. This translation has been funded by Birmingham Health Authority. Cover & page 15 photos: Nancy Durrell McKenna. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612. For more information about the Baby Friendly Initiative, visit our web site at [www.babyfriendly.org.uk](http://www.babyfriendly.org.uk) or call 020 7312 7652.

Translated, Typeset and Printed by: Print Point (UK) Ltd (0121) 706 2701



## المقدمة

وضع هذا الكتيب للأمهات اللاتي يشرعن في إرضاع الطفل بالثدي، وهو يحتوي على معلومات عن كيفية الشروع فيه وتفادي المشاكل الشائعة، كما يشتمل على فصل خاص يتناول عصر لبن الثدي، وقد أشير إلى "الرضيع" بـ "هو" في هذا الكتيب تفادياً للتشويش.

إن الإرضاع بالثدي سهل، وهو ممتع جداً لمعظم الأمهات والأطفال، ومع ذلك يحتاج كل منكما في الأيام الأوائل إلى تعلم ما ينبغي فعله، ولهذا تحتاجين -أيتهما الأم - إلى الممارسة وإلى استنصاح القابلة (ميدوايف) وطلب المساعدة منها إذا دعت الضرورة، (وإذا كنت قد بدأت إرضاع طفلك بالزجاجة، وتريدين الانتقال إلى الإرضاع بالثدي فهو ممكن، ولكنه ليس سهلاً دائماً، وعليك أن تستشير في هذا الأمر قابلتك أو مساعدة في الإرضاع بالثدي).

### تذكري:

إن لبن ثديك يجمع كل ما يحتاج إليه طفلك من المغذيات والمرطبات، ويلبي جميع احتياجاته المتغيرة، ولا يحتاج معظم الأطفال إلى أي غذاء أو شراب آخر حتى يبلغوا من العمر ستة أشهر.

## لماذا الإرضاع بالثدي مهم لهذه الدرجة؟

يحتوي لبن الثدي على الأجسام المضادة التي تحمي الطفل من العدوى، ولكنه إذا تغذى بلبن الزجاجة فهناك إمكان قوي لتعرضه بالمرض والإسهال (والالتهاب المعدي المعوي الذي ربما يكون خطيراً جداً) وإصابته بعدوى الصدر والأذن والبول.

وإن إرضاعك مولودك بثديك سوف يظل ينفعه مع نشأته، وتدلل الأبحاث على أن الأطفال الذين تم تغذيتهم بالثدي يتمتعون بنمو عقلي أفضل. وتوجد لدى الأطفال الذين تغذوا بلبن الزجاجة إمكانية قوية لتعرضهم للنملة (إكزيما) ومرض السكري وضغط دم أعلى مقارنة مع الذين تغذوا بالثدي.

هذا، وإن إرضاع الطفل بالثدي مفيد للأمهات أيضاً، فهو يساعدك - أيتهما الأم - في تقليل الوزن الذي يزداد في أيام الحمل، كما يمكن أن يكون مساعداً في حمايتك من سرطان الثدي والسرطان المبيضي، وسوف يقوي أعظامك في الأيام القادمة من حياتك. سوف تساعدك المعلومات التالية في بداية الإرضاع بالثدي بداية جيدة.

## فوائد الإرضاع بالثدي - فوائد الإرضاع بالثدي كثيرة ومنها



## تخزين لبن الثدي في البيت

يمكن تخزين لبنك في ثلاجة بحرارة ٢ - ٤ °C لدرجات لثلاثة إلى خمسة أيام، وإذا ما كان لديك مقياس درجة حرارة الثلاجة، فإن تجميد لبنك الذي لا تحتاجين لاستخدامه خلال ٢٤ ساعة أكثر سلامة، ويمكن تخزينه في صندوق الثلج المركب مع الثلاجة لمدة أسبوع أو في المجمد لثلاثة أشهر.

ولتجميد لبنك من أجل استخدامه حيناً بعد حين في البيت يمكن استعمال أي وعاء بلاستيكي شرط أن يكون غطاؤه مشدوداً لدرجة أن لا يدخله الهواء، وأن يمكن تنظيفه وتطهيره من الجراثيم. ولا تنسي كتابة التاريخ على كل إناء، واستخدمي لبن تلك الأواني بالتناوب وفقاً للتواريخ، وإذا جمدت اللبن بسبب عدم نضج طفلك لدرجة التغذية أو بسبب كونه مريضاً، فاستنصيحي من يقومون برعايته والعناية به.

وإذا كان لديك مجمد ذاتي إذابة الإنجماد، فخزني فيه اللبن بعيداً عن العنصر المذيب على قدر الإمكان. ينبغي إذابة لبن الأم المجمد، في ثلاجة أو بدرجة حرارة الغرفة، ويمكن تخزين اللبن المذاب في ثلاجة، واستعماله إلى ٢٤ ساعة، وإذا أصبح لبن الأم المجمد حاراً بدرجة حرارة الغرفة، فينبغي استعماله أو إهراقه، ويجب عدم إعادة تجميده.

ينبغي عدم إذابة لبن الأم في ميكروويف؛ لأنه قد يؤدي إلى بلوغ حرارة اللبن درجة غير معتدلة قد تحرق فم الطفل.

## من تسألينه لمزيد من المعلومات؟

تستطيع القابلة (ميدوايف) أو الممرضة المدربة (هيلث فيزيتر) على تقديم النصائح الطبية للأمهات الجديدة، أن تساعدك إذا كنت في حاجة إلى مزيد من المعلومات عن إرضاع طفلك.

وباستطاعتها تزويدك برقم تلفون المستشارات المحليات المتدربات على تغذية الطفل بلبن الأم (يوجد مكان فارغ على ظهر هذا الكتيب)، وكذلك يمكن لمكاتبهن الوطنية تزويدك بهذه المعلومات:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708

Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

## كيف تضعين طفلك للإرضاع بالثدي؟

### وضعك أنت:

المهم أن تجلسي جلسة مريحة..

إذا جلست لإرضاع طفلك، حاولي التأكد من:

■ أن يكون ظهرك مستقيماً ومستنداً إلى سنادٍ

■ أن يكون حضنك منبسطاً تقريباً

■ أن يكون رجلاك منبسطين (وقد تحتاجين إلى كرسي القدمين أو إلى كتاب ضخم لهذا الغرض)

■ أن تستخدمي أوسدة إضافية لاستناد ظهرك وذراعيك إليها، أو لتساعدك هذه الأوسدة في رفع طفلك عند الضرورة.



ويمكن أن يكون إرضاعك بالثدي مضطجة مريحاً جداً، والإرضاع في حالة الاضطجاع جيد، وخاصة

إذا كان الإرضاع ليلاً فإنه يمكنك الاستراحة إذا أرضعت طفلك مضطجة.

حاولي الاضطجاع منبسطة مع

وسادة تحت رأسك، وأن يكون

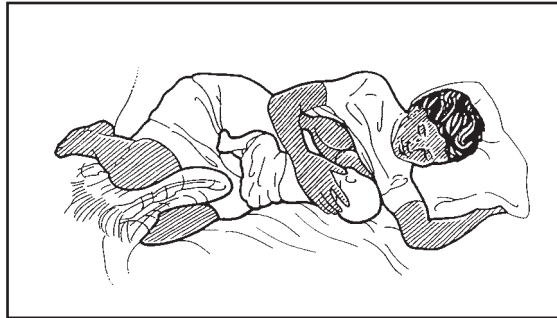
كتفك على الفراش.

اضطجعي جيداً، ويمكن أن

تستعيني بوسادة يستند

إليها ظهرك وأخرى

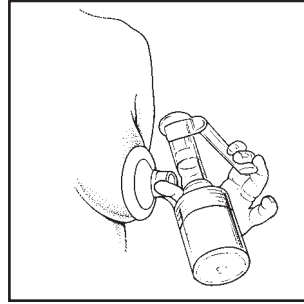
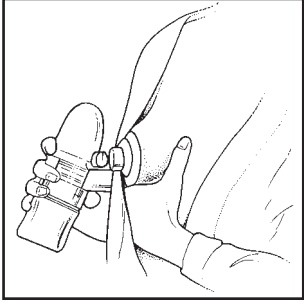
تضعينها بين رجلك.



(وإذا بدأ طفلك يرضع جيداً، فسوف تقدرين على إرضاعه براحة في أي مكان وبدون حاجة إلى الأوسدة.)

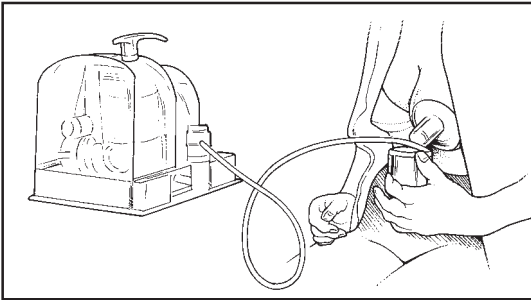
## المضخات اليدوية

إن استعمال المضخات اليدوية أسهل إذا كان الثدي حافلاً باللبن من استعمالها إذا كان رخواً، وتوجد هذه المضخات بأنواع متعددة تعمل بطرق مختلفة، وتختلف كل منها اختلافاً يسيراً من الأخرى، ويتم تشغيل بعض منها باليد، كما تشغل البعض الأخرى بالبطارية، ولكل منها قمع يتم تركيبه على الحلمة والحلقة الملونة من الجلد الذي يكون تحت الثدي، وتختلف المضخات من امرأة إلى امرأة، فقد تلائم لامرأة ما لا تلائم لأخرى. ولهذا من الأفضل أن تحاولي تجربتها قبل شرائها، إذا أمكن.



## المضخات الكهربائية

المضخات الكهربائية أسرع وأسهل؛ لأنها تعمل أوتوماتيكياً، وهي جيدة وخاصة إذا كنت في حاجة إلى عصر اللبن لفترة طويلة، مثلاً إذا كان طفلك قد أدخل في غرفة الرعاية الخاصة للطفل، وفي هذه الحالة ينبغي أن تحاولي عصر اللبن على الأقل ٦ - ٨ مرات في ٢٤ ساعة (بما فيها مرة ليلاً) للاحتفاظ بنتاج اللبن.



ومن الممكن عصر الثديين كليهما في نفس الوقت، وذلك باستخدام مضخة كهربائية، وهذه الطريقة أسرع من الطرق الأخرى، وقد تساعد في إنتاج لبن أكثر، ولهذا الغرض سوف تحتاجين إلى جهاز فيه كأسين للضخ أو إلى كأسين مستقلين وجهاز ربط على شكل (T) يربط الكأسين.

وإذا استخدمت مضخة يدوية أو كهربائية، فاتبعي، بحذر كبير، إرشادات الشركة المنتجة لها.

## كيف تمسكين طفلك لتغذيته بالثدي

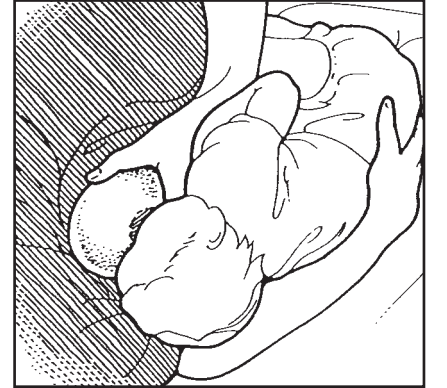
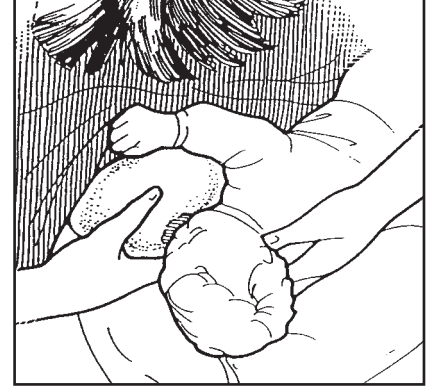
هناك طرق عديدة تمسكين بها طفلك لتغذيته بلبن ثديك.

لك الخيار في اختيار أي منها، ولكن ينبغي لك اتباع بعض الإرشادات التي سوف تساعدك في التأكد من أن طفلك يستطيع التغذي بشكل جيد.

- ١- ينبغي أن تمسكي طفلك قريباً منك.
- ٢- ينبغي أن يكون وجهه مقابل ثديك، وأن يكون كل من رأسه وكتفيه وجسمه مستقيماً مثل الخط.
- ٣- ينبغي أن يكون أنفه أو شفته العليا مقابل حلمة ثديك.
- ٤- ينبغي أن يكون قادراً على الوصول إلى الثدي بسهولة وبدون أن يمتد أو يتلوى.
- ٥- تذكري دائماً أن تحركي الطفل نحو الثدي بدلاً من تحريك ثديك إليه.

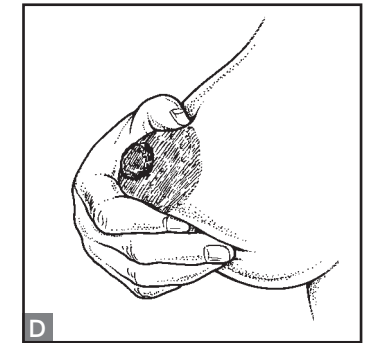
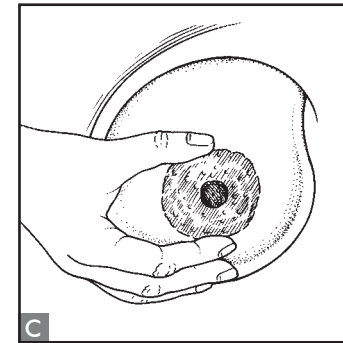
وإليك طرق إمساك الطفل للإرضاع بالثدي:

- البطن مقابل الأم
- الحلمة مقابل الأنف
- الطفل إلى الثدي، ولا الثدي إلى الطفل



## طريقة عصر اللبن باليد

- ١ - ضعي سبابتك في أسفل الثدي نحو حاشية الحلمة، وإبهامك فوق أعلى الثدي مقابل السبابية (قد تشعرين خزانات اللبن داخل الجلد) وإذا كانت حلمتك كبيرة فقد تحتاجين إلى تحريك الإصبعين من حاشية الحلمة إلى الداخل، (وإذا كانت صغيرة فقد تحتاجين إلى تحريكهما نحو الخارج، ويمكن استخدام الأصابع الأخرى لإمساك الثدي (C))
- ٢ - بعد وضع أصابعك وإبهامك في نفس المكان من الجلد اضغطي نحو الخلف.
- ٣ - ومع ممارسة الضغط نحو الخلف، اضغطي إبهامك وسبابتك معاً نحو الأمام مما يسهل خروج اللبن من الخزانات وسيله إلى الحلمة (D)
- ٤ - كفي عن الضغط كي تملأ الخزانات من جديد ثم اتبعي الخطوة الثانية والثالثة.



بعد الممارسة والخبرة لا تأخذ الخطوة الثانية إلى الرابعة إلا بضع ثوان، ثم يبدأ اللبن يقطر، وقد يتدفق من الثدي.

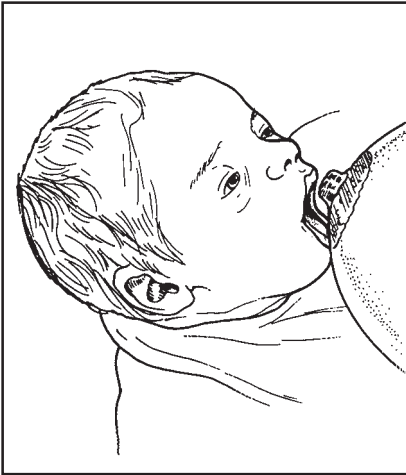
## إصاقتك طفلك بالثدي

من المهم التأكد من أن طفلك متعلق بثديك بشكل مناسب، وإلا فقد لا يرضع لبناً كافياً، مما يمكن أن يسبب الألم في حلماتك، وللتأكد من هذا الأمر.

ضعي طفلك كما ورد في الصفحة ٤، بحيث يقابل أنفه أو شفته العليا حلمتك.

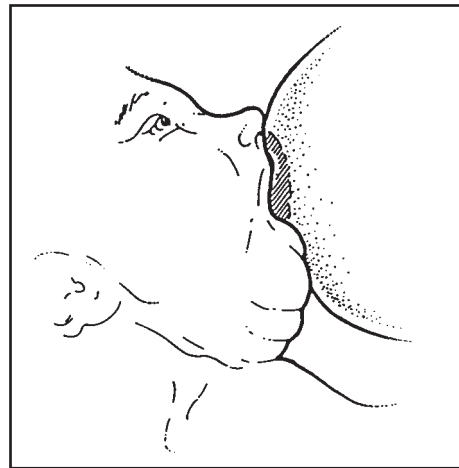
انتظري إلى أن يفتح الطفل فاه تماماً (ويمكن لك أن تزلقي شفثيه بحلمتك برفق حثاً على فتح الفم).

وضميه، بسرعة، إلى ثديك كي تمس شفثه السفلى ثديك، وينبغي أن تكون شفثه بعيدة، على قدر الإمكان، عن مؤخرة الحلمة، وهكذا سوف تتجه حلمتك نحو لهامته.



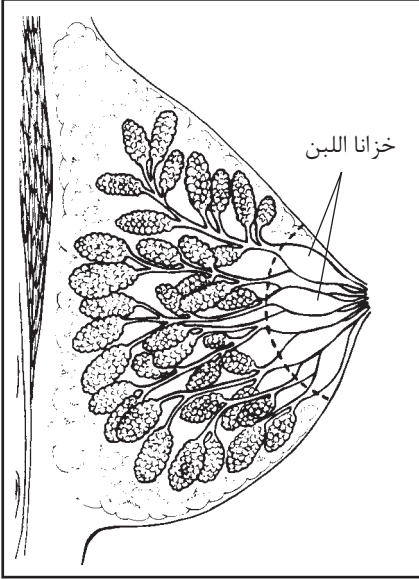
وإذا تعلق طفلك بثديك بشكل مناسب، فسوف تلاحظين:

- أن فاه مفتوح وكبير بسبب إمساكه ثديك به
- أن ذقنه يمس الثدي
- أن شفثه السفلى ملتوية إلى الوراء،
- وإذا استطعت رؤية حلقات (سمراء اللون حول ثديك)، فسوف ترين فوق شفثه العليا حلقات أكثر من الحلقات الموجودة تحت السفلى.
- وأن طريقة رضاعته تتغير من امتصاص قصير إلى امتصاص عميق وطويل مع وقفات قصيرة.



## عصر اللبن باليد

هذه الطريقة طريقة سهلة ومريحة لعصر اللبن، وهي مفيدة، بشكل خاص، إذا كنت في حاجة إلى التخلص من استنفحال الثدي باللبن، وهذه الإرشادات ليست إلا دليلاً، ولكن أفضل طريقة للتعلم هي التمرن (ولعل ذلك وقت الاغتسال) كي تجدي ما هو مفيد لك.



توجد خزانات لبن صغيرة تحت الحلقة الملونة (وهي الجلد الذي يكون حول حلمة الثدي) وعادة نحو الحواشي. ويمكن أن تشعرين بها، في الغالب، كأنها بسلات صغيرة تحت الجلد، وفيها يجتمع اللبن، ومنها تعصرينه. ينقسم كل ثدي إلى ١٥ جزءاً (فضاً) في كل منه خزانة لبن مستقلة.

ينبغي أن لا يكون الإرضاع مؤلماً، ومع ذلك إذا كنت أنت وطفلك في مرحلة تعلم الإرضاع والرضاعة، فقد تشعرين بشيء من الألم وعدم الراحة حين يتعلق الطفل بثديك للمرة الأولى، وينبغي أن يزول الشعور بالألم بسرعة، وأن لا يسبب الإرضاع أي ألم بعد ذلك، ولكن إذا استمر الألم، فالأغلب أن سببه يرجع إلى عدم تعلق طفلك بالثدي جيداً، وفي هذه الحالة اصرفيه عن الامتصاص بنزع ثديك برفق من إحدى زاويتي فمه الجانبيتين كي ينقطع الامتصاص، ثم ساعديه كي يتعلق بثديك من جديد. إذا استمر الألم، فاستلي القابلة (ميدوايف) للمساعدة.

## نقاط لإرضاع الطفل بنجاح

■ حاولي أن تضعي طفلك قريباً منك، وخاصة في الأيام الأوائل من فترة الإرضاع، وبذلك سوف تتعرفين عليه جيداً، كما سوف تعلمين، بسرعة، متى يحتاج إلى الرضاعة، وإن كونه قريباً منك مهم بشكل خاص ليلاً؛ لأنه إذا اضطجع بجنبك، فيمكنك أن ترفعيه بسهولة للإرضاع دون أن يعاني أي منكما تشوشاً كبيراً، كما يمكن لكما النوم من جديد وفي وقت أسرع.



NANCY DURRELL MCKENNA

■ يحتوي لبنك على جميع ما يحتاج إليه طفلك من المغذيات والمرطبات، وإن تغذيته بأي غذاء أو شراب آخر يمكن أن يكون ضاراً به، وقد يقلل رغبته في التغذية بلبنك، وإذا لم يتغذ في أكثر الأحيان قدرأ كافياً من لبنك، فإنه قد يؤدي إلى انخفاض نسبة ناتج لبن ثديك، وبالتالي عدم وجود قدر يفي باحتياجاته المستقبلية، ومن هذا المنطلق يجب عليك أن ترضعيه من ثديك فور ما يبدو لك أنه جائع.

■ ومعظم المشاكل التي تعانيها الأمهات المرضعات، بشكل عام، في بضعة أسابيع ابتدائية (مثلاً الألم في الحلمة، والتهاب الثدي، والثدي الحافل) يرجع سببها إما إلى أنه لا يتم إرضاع الطفل في أغلب الأوقات إرضاعاً يكفيه. واطلبي المساعدة إذا ما كنت على يقين من هذا الأمر. وتجدين، على ظهر الورقة، معلومات عن كيفية الحصول على المساعدة.

- ينبغي أن لا تعصري الحلمة؛ لأن عملية العصر سوف لا تكون مؤثرة ويمكن أن تسبب الألم.
- حذار من زلق أصابعك على ثديك؛ لأنه قد يتلف نسيج ثديك الخفيف.
- قد يأخذ سيلان اللبن دقيقة أو دقيقتين.
- من المهم أن تديري أصابعك حول الثدي لضمان عصر اللبن من جميع الفصوص.
- سوف تحتاجين إلى جمع اللبن في إناء عقيم كبير الفم - وأفضل إناء لهذا الغرض هو إبريق مدرج.
- مع المواصلة في التمرن، يمكن عصر اللبن من الثديين في نفس الوقت.



## كيف تبعثين لبن الثدييك على الجريان:

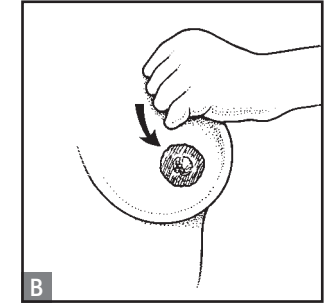
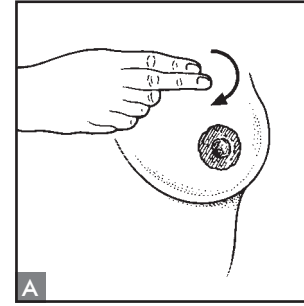
## نماذج الإرضاع بالثدي

تختلف نماذج إرضاع الطفل اختلافاً كبيراً، وعلى سبيل المثال لا يريد بعض الأطفال إرضاعات كثيرة في اليوم الأول أو اليومين، ومع ذلك قد يرتفع عددها ارتفاعاً بالغاً في الأسابيع الأولى، وهذا عادي تماماً، وإذا أرضعت طفلك كلما تشعرين بجوعه، فسوف تنتجين لبناً كثيراً للوفاء باحتياجاته، وذلك لأنه كلما يتغذى الطفل من ثديك، يتلقى عقلك رسالة ثم يرسل بدوره إشارات إلى ثديك لإنتاج لبن أكثر، ولهذا:

- حاولي أن تكوني مستريحة على قدر الإمكان، وإن الجلوس في غرفة هادئة وشرب شراب حار قد يساعدان في هذا الأمر.
- ضعي طفلك قريباً منك، وإذا ما أمكن هذا، فضعي صورة طفلك تنظرين إليها بدلاً من الطفل.
- اغتسلي بماء حار قبل عصر اللبن أو استعمالتي الفلانلات على ثديك.

### إرضاع أكثر = إشارات أكثر = لبن أكثر

يزداد ناتج اللبن كلما يتغذى طفلك من ثديك، وخلال فترة تعلمه الرضاعة قد يكون تغذيته بالثدي طويلاً، وإن تكرار الطفل في التغذي بالثدي يدعو أمهات كثيرات إلى القلق، فيزعمن أن سببه يرجع إلى عدم وجود لبن في الثدي يكفي لرضاعته، ولكن إذا تعلق الطفل بالثدي جيداً وتكرر تغذيته، فمن المستحيل أن يرجع سببه إلى عدم وجود اللبن في الثدي، وإذا ما كنت على يقين من هذا الأمر، فأسألي قابلتك (ميدوايف) أو الممرضة القائمة على العناية بصحتك (هيلث فيزيتر).



- دلكي ثديك برفق، ويمكن أن تفعلي هذا برأس أصابعك (A) أو بتمرير قبضة يدك على ثديك نحو الحلمة (B)، وافعلي نفس العمل حول الثدي كله متضمناً تحته أيضاً، ولا تزلقي أصابعك بجانب ثديك؛ لأنه قد يضر بجلدك.
- بعد تدليك ثديك برفق، حركي حلمتك بين السبابة والإبهام، فإن هذا العمل يشجع الهرمونات على الجري، مما يبعث ثديك على إنتاج اللبن وجريانه.

مع استمرارك في عصر لبنك، سوف تشعرين بأنك لا تحتاجين إلى الاستعداد بهذه الدرجة من الحذر، فإن عملية العصر سوف تصبح أسهل فأسهل مثل الإرضاع بالثدي.

ولك أن تختاري أي طريقة تشاءين، ولكن يمكن عصر اللبن من ثدي باستمرار لبضع دقائق فقط قبل أن يببطو جريان اللبن أو يلوح توقفه، وحينئذ ينبغي أن تعصره من الثدي الآخر، ثم عودي إلى الأول، وابدئي عصر اللبن منه مرة أخرى، وهكذا استمري في عصر اللبن من الثديين حتى يتوقف جريانه، أو بدأ اللبن يقطر ببطء جداً.



NANCY DURRELL MCKENNA

وإذا مارست أنت وطفلك الإرضاع والرضاعة بالثدي مرة، فسوف يصبح سهلاً جداً، ويتوفر اللبن دائماً بدرجة حرارة مناسبة، والحقيقة أنه لا حاجة تماماً إلى التفكير في أمر الإرضاع، فسوف يعلمك طفلك ما هو وقت الإرضاع القادم.

لا تحتاجين إلى تناول أغذية خاصة ولكن تناولي، مثل كل شخص، غذاءً متوازناً. وكذلك ليس من الواجب، عادة، أن تجتنبني بعض أغذية معينة.

## الاستمرار في الإرضاع بالثدي

لا داعي لأن يمنعك أنت وطفلك الإرضاع بالثدي من الذهاب خارج البيت والتلذذ بالحياة، بل يمكنك الإرضاع تقريباً في كل مكان، وإذا كان لباسك لباساً فضفاضاً، فيمكنك الإرضاع وبدون أن تهتمي بإظهار ثديك، وقد تشعرين بشيء من الارتباك والتضايق في أول الأمر، ولكن سوف يزداد اطمئنانك بنفسك بعد قليل، وحتى أن معظم الناس سوف لا يلاحظونك ترضعين بالثدي، وذلك بسبب لباسك الفضفاض - فحاولي التمرن أمام مرآة في بيتك.

وقد يمضي طفلك جائعاً يوماً أو يومين في الغالب، وذلك حين يحتاج إلى رضاعة لبن أكثر، ويرجع سبب جوعه إلى عدم التساوي بين ناتج لبن ثديك وطلب الرضيع، وإن إرضاع الطفل كلما يشعر بالجوع سوف يساعد في نمو ناتج اللبن بسرعة وحسب حاجات الطفل، وتذكري مرة أخرى:

**إرضاع أكثر = إشارات أكثر = لبن أكثر**



NANCY DURRELL MCKENNA

قد تريدين الذهاب وحيدة خارج البيت، أو مباشرة العمل من جديد، قبل التوقف من الإرضاع بالثدي، فمن الممكن أن تعصري لبنك كي يمكن لأحد سواك تغذية الطفل، وتجدين في هذا الكتيب معلومات حول عصر لبن الثدي (الصفحة ٩).

لا تستعجلي في عرض أغذية ثقيلة على الطفل قبل استعداده لها، ويختلف كل طفل من الآخر، والأغلب عند بلوغ طفلك من عمره ستة أشهر تقريباً أنه سوف يبدأ مد يديه وإمساك الأشياء، ووضعها في فمه، وهذا يشير إلى أنه بدأ يستعد لتناول الأغذية الثقيلة.

إن الإرضاع بالثدي وحده يجمع كل ما يحتاج إليه طفل من المغذيات والمرطبات لمدة ستة أشهر الأولى تقريباً، ويحمي من عدد من الأمراض، وترضع أمهات كثيرات بالثدي أطول بكثير من هذه المدة، وبعضهن للسنة الثانية وبعدها أيضاً، وهذا حسن، فإن الإرضاع بالثدي ينفعك أنت وطفلك للمدة التي تستمران فيه.

## عصر لبن الثديين

### لماذا قد تريدين عصر لبن ثديك ؟

- إذا أردت مساعدة طفلك في أن يتعلق بكامل الثدي.
- إذا شعرت بأن ثديك حافلان، وبالتالي يسببان التضايق.
- إذا لم يبلغ طفلك النضج المطلوب للرضاعة أو كان مريضاً لدرجة أنه لا يمكنه أن يتغذى بلبن الأم.
- إذا كنت في حاجة إلى الغياب عن طفلك لأكثر من ساعة أو ساعتين، وعلى سبيل المثال للحضور في حفلة.
- إذا باشرت العمل من جديد.

### طرق عصر لبن ثديك

لعصر لبن الثديين ثلاث طرق رئيسية:

- باليد
- بمضخة يدوية
- بمضخة كهربائية

ولك الخيار في اختيار أي من الطرق الثلاث المذكورة أعلاه، ولكن المهم أن تغسلي يديك جيداً قبل الشروع في عصر اللبن، ويجب غسل جميع العلب والزجاج والمضخات بماء حار وصابون، وتطهيرها من الجراثيم قبل الاستخدام.

