

اجعلِي الأمر ينجح

الأمر يستحق ذلك!

في العمل أو المدرسة - خططي لنجاح الرضاعة الطبيعية
وتحذّي عن احتياجاتك لإفراج حليب الصدر *
المعرفة + الدعم + الثقة = النجاح

قبل أن تعودي

- أعدِي مع المشرف أو المعلمين جدولًا زمنيًّا لإفراج حليب صدرك.
- اطعُمِي ولديك بواسطة زجاجة مرة أو مرتين يوميًّا قبل بضعة أسابيع من العودة إلى العمل أو المدرسة.
- تحذّي إلى مقدمي رعاية الأطفال بشأن إطعام طفالك الحليب الذي تم شفطه.
- لإزاحة الحليب المجمد: يُترك ليزورب في المبرد أو يوضع أسفل ماء بارد جار
- لتدفئة الحليب: ضعي الكيس أو الزجاجة في وعاء به ماء دافئ من الصنبور وأمسكي الكيس أو الزجاجة تحت ماء بارد جار، وارفعي درجة الحرارة ببطء.

المصادر

للموظفين العائدين إلى العمل	www.breastfeedingct.org/makeitwork
حقوق والقانون	www.breastfeedingct.org/laws
ابحثي عن مختصين في الرضاعة بالقرب منك، إذا كنت بحاجة إلى أحدهم!	www.zipmilk.org
ما ينبغي سؤال مقدمي رعاية الأطفال عنه	www.breastfeedingct.org/childcare
نصائح للحفاظ على إدرار الحليب	www.breastfeedingct.org/supply
كيفية إخراج الحليب باليد	www.breastfeedingct.org/tips
اذكري شخصين يدعمان تحقيق أهدافي فيما يخص الرضاعة الطبيعية	

* هذه النصائح من أجل الأطفال الرضع الأصحاء الذين أنهوا فترة الحمل.
إذا كنت تفرغين حليب الصدر لأسباب طبية، فتحذّي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على مزيد من المعلومات.

الأمر يستحق ذلك!



تم انتاجه جزئياً بتمويل من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) من خلال الاتفاقية التعاونية DP13-1305. الآراء الواردة هنا لا تعكس بالضرورة السياسات الرسمية لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

قبل الولادة

- تحذّي إلى أفراد الموارد البشرية أو مشرف أو أفراد الخدمات الطلابية بشأن خطط إفراج صدرك من الحليب.
- إذا كان مكان عملك أو مدرستك بها غرفة للرضاعة الطبيعية، تفقد المكان وتبيّني كيفية استخدامها.
- تبيّني كيف يمكنك الحصول على مضخة لشفط الحليب (من شركة التأمين أو شراء مضخة خاصة بك).
- استشيري مجموعة من مقدمي رعاية الأطفال قبل اتخاذ القرار.

المطلوب

تأكد من غسل / تنظيف اليدين قبل استخدام المضخة.
يوصى بتنظيف أجزاء المضخة بعد كل استخدام.
ينبغي تعقيم المضخة مرة واحدة في اليوم.

ما ينبغي وجوده:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> مضخة الثدي | <input type="checkbox"/> أكياس / زجاجات لتخزين الحليب |
| <input type="checkbox"/> قلم لوصم الحليب الذي تم ضخه أو / ملصقات | <input type="checkbox"/> لعبوات الحليب |
| <input type="checkbox"/> أكياس ثلج وأكياس عازلة | <input type="checkbox"/> صابون لتنظيف مضخة الثدي (يمكنك أيضًا استخدام مسحات مضخة الثدي أو أكياس مضخة الثدي القابلة للتعقيم في الميكروويف) |
| <input type="checkbox"/> من الجميل أن يكون لديك: | <input type="checkbox"/> وجبة خفيفة صحية ومياه |
| <input type="checkbox"/> مجموعة إضافية من حشوات الثدي، إذا كنت تستخدمينها | <input type="checkbox"/> قطع غيار للمضخات أو بطاريات إضافية في حال انقطاع التيار الكهربائي |
| تحقق من وجود مبرد يمكنك استخدامه. | |

إرشادات لتخزين الحليب البشري **

سطح المنضدة أو الطاولة	درجة الحرارة	التخزين
المبردة	حتى 77 درجة فهرنهايت (25 درجة مئوية)	حليب شفط حديثاً / حليب بشري تم إخراجه بالعصير
ذات باب منفصل	حتى 40 درجة فهرنهايت (4 درجات مئوية)	حليب بشري تم إخراجه بالعصير
ثلاثة تجميد عميق	عند أو أقل من 0 درجة فهرنهايت (-18 درجة مئوية)	إيادي وإعادة تجميد الحليب البشري الذي تمت إذابته
مببرد	عند أو أقل من -4 درجة فهرنهايت (-20 درجة مئوية)	حتى يوم واحد (24 ساعة)

** هذه الإرشادات من أجل الأطفال الرضع الأصحاء الذين أنهوا فترة الحمل، وقد تختلف بالنسبة للأطفال المبتسرين أو المرضى.
تحذّي إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
هذه الإرشادات للاستخدام المنزلي فقط وليس للاستخدام في المستشفى.