



الأمر يستحق ذلك!



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

قبل أن تعودي

- أعدي مع المشرف أو المعلمين جدولًا زمنيًا لإفراغ حليب صدرك.
- أطعمي وليدك بواسطة زجاجة مرة أو مرتين يوميًا قبل بضعة أسابيع من العودة إلى العمل أو المدرسة.
- تحدثي إلى مقدمي رعاية الأطفال بشأن إطعام طفلك الحليب الذي تم شطفه.
- لإذابة الحليب المُجمّد: يُترك ليذوب في المُبرّد أو يوضع أسفل ماء بارد جارٍ
- لتدفئة الحليب: ضعي الكيس أو الزجاجة في وعاء به ماء دافئ من الصنبور وأمسي الكيس أو الزجاجة تحت ماء بارد جارٍ، وارفعي درجة الحرارة ببطء.

المصادر

- للموظفين العائدين إلى العمل
www.breastfeedingct.org/makeitwork
- حقوقك والقانون
www.breastfeedingct.org/laws
- ابحثي عن مختصين في الرضاعة بالقرب منك، إذا كنت بحاجة إلى أدهم!
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

قبل الولادة

- تحدثي إلى أفراد الموارد البشرية أو مشرف أو أفراد الخدمات الطلابية بشأن خطط إفراغ صدرك من الحليب.
- إذا كان مكان عملك أو مدرستك بها غرفة للرضاعة الطبيعية، تفقدي المكان وتبيني كيفية استخدامها.
- تبيني 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

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

ما ينبغي وجوده:

- مضخة الثدي
 - أكياس / زجاجات لتخزين الحليب
 - قلم لوسم الحليب الذي تم ضخه أو / ملصقات لعبوات الحليب
 - أكياس ثلج وأكياس عازلة
 - صابون لتنظيف مضخة الثدي (يمكنك أيضًا استخدام مسحات مضخة الثدي أو أكياس مضخة الثدي القابلة للتعقيم في الميكروويف)
 - من الجميل أن يكون لديك:
 - وجبة خفيفة صحية ومياه
 - مجموعة إضافية من حشوات الثدي، إذا كنت تستخدمها
 - قطع غيار للمضخات أو بطاريات إضافية في حال انقطاع التيار الكهربائي
- تحققي من وجود مُبرّد يمكنك استخدامه.

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

الأمر يستحق ذلك!



تم إنتاجه جزئيًا 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.

إرشادات لتخزين الحليب البشري **

مُبرّد عميق	ثلاجة تجميد ذات باب منفصل	المبردة	سطح المنضدة أو الطاولة	التخزين
عند أو أقل من 4- درجة فهرنهايت (20- درجة مئوية)	عند أو أقل من 0 درجة فهرنهايت (18- درجة مئوية)	عند أو أقل من 40 درجة فهرنهايت (4 درجات مئوية)	حتى 77 درجة فهرنهايت (25 درجة مئوية)	درجة الحرارة
حتى 12 شهرًا	حتى 6 أشهر	حتى 4 أيام	حتى 4 ساعات	حليب شُفط حديثًا/ حليب بشري تم إخراجه بالعصر
	إياكي وإعادة تجميد الحليب البشري الذي تمت إذابته	حتى يوم واحد (24 ساعة)	من ساعة إلى ساعتين	حليب بشري مُذاب

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