

استخراج حليب الثدي وتخزينه

دليل للرضع الطبيعيين حديثي الولادة

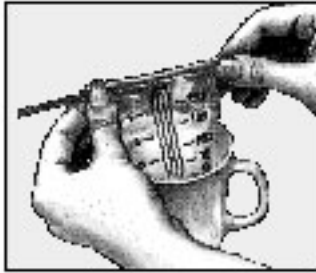
استخراج حليب الثدي



- اغسلي يديك جيداً بالصابون والماء الساخن.
- اغسلي أجزاء المضخة التي تلامس الثدي أو الحليب، بالإضافة إلى حاويات الحليب، إما في الجلاية الكهربائية أو باليدين بالصابون والماء الساخن. اشطفيها بالماء البارد وجففيها في الهواء بمنشفة نظيفة. راجعي المستشفى أو طبيبك من أجل تعليمات أخرى.
- تحديد وقت استخراج الحليب أمر يتعلق بك وبرنامج طفلك. يكون حليبك عادةً أكثر وفرة في الصباح، لذا فهو وقت مناسب لاستخراج الحليب. حاولي استخراج الحليب في نصف الفترة ما بين الرضاعة والأخرى. كوني متكيفة حسب الظروف. إذا تخطى طفلك إحدى المرات التي يرضع فيها، أو إذا رضع لفترة أقصر من العادة أو من جانب واحد فقط، استخرجي الحليب المتبقي وخرزنيه. إذا كنت تتوین العودة إلى العمل ومتابعة الإرضاع، فابدئي باستخراج الحليب قبل عودتك إلى العمل بأسبوع أو اثنين. . حاولي اتباع نفس جدول استخراج الحليب الذي تتوقعين اتباعه أثناء العمل.
- قبل البدء، اجلسي بارتياح واسترخاء. استخراجي حليب ثديك بناءً على تعليمات الشركة التي صنعت المضخة.

- هناك عدة أنواع حاويات متوفرة لتخزين حليب الثدي، منها أكياس بلاستيكية وأوعية بلاستيكية أو زجاجية صنعت خصيصاً لذلك. كل من هذه الأنواع له فوائده: استعملي النوع الذي يتناسب عملياً مع احتياجاتك. أكياس ميديلا لتخزين حليب الثدي وتجليده (Medela Collection-Storage-Freezer Bag) مصممة بطبقتين لحماية إضافية أثناء تخزين الحليب.

- عند استخراج الحليب أو تخزينه ضعيه في حاوية نظيفة.



- من الطبيعي أن يتنوع حليب الأم في اللون، التماسك والرائحة، وذلك بحسب نوع غذاء الأم والحاوية المستعملة للتخزين.

التخزين

١. إذا كنت لا تتوین استعمال الحليب المستخرج في غضون بضعة أيام، فضعيه فوراً في أكثر نواحي حجرة التجميد برودة، مع الانتباه إلى أن لا تدعي الحاوية تلامس جدران تذيب الجليد الداخلية فيها.

٢. عند تجميد حليب ثديك، اتركي مجالاً فارغاً في أعلى الحاوية، لأن الحليب، كمعظم السوائل، يتمدد عند التجميد.



٣. عند استعمال الأكياس البلاستيكية، استعملي تلك المصنوعة خصيصاً لاستخراج حليب الثدي. قبل التخزين، قومي بثني أعلى الكيس عدة مرات واختميه بشريط لاصق أو شريط خاص للاستعمال في حجرة التجميد. ضعي الأكياس الصغيرة في أكياس خارجية أكبر منها، وذلك لحمايتها من الثقب. أكياس ميديلا المعقمة تأتي مع رباط خاص لتسهيل إغلاقها ولا تحتاج إلى أكياس خارجية.

٤. إذا كان في نيتك تخزين الحليب لفترة أطول من مجرد بضع ساعات، دوني على الحاوية التاريخ والكمية.

٥. جمدي الحليب بكميات صغيرة، من ٢ إلى ٤ أونس في كل حاوية. يذوب الجليد عن الكميات الصغيرة بوقت أقصر، وأيضاً بذلك لا تبددين كمية الحليب سدى في حال رضع طفلك أقل مما توقعت.

٦. أحكمي إغلاق الحاوية.
٧. يمكنك إضافة كميات صغيرة من الحليب المبرد إلى نفس الحاوية خلال النهار. بعد كل إضافة، برّدي الحليب في الثلاجة.
٨. إذا كنت لا تتوين استعمال الحليب الطازج في غضون ٥ إلى ٧ أيام، ضعيه في حجرة التجميد بأسرع وقت ممكن.
٩. يمكنك كذلك الإضافة إلى الحليب المجمد سابقاً. أولاً برّدي الحليب الطازج في الثلاجة. من ثم أضيفي هذا الحليب الجديد إلى المجمد. يجب أن تكون كمية الحليب الجديد أو المضاف أقل من كمية الحليب المجمد سابقاً.
١٠. إذا غسلت يديك جيداً قبل استخراج الحليب، فسوف يكون سليماً لفترة ٤ إلى ١٠ ساعات، ومن ٢ إلى ٣ ساعات على درجة حرارة الغرفة، من ٦٦ إلى ٧٧ درجة فهرنهايت. ويستحسن تبريد الحليب في الثلاجة بأسرع وقت ممكن إذا كان ذلك ميسراً.
١١. إذا كانت حرارة الغرفة، السيارة أو الخارج تفوق ٧٧ فهرنهايت / ٢٥ درجة مئوية، برّدي الحليب فوراً للحفاظ على نقاوته.
١٢. يمكن تخزين حليب الثدي الطازج من ٥ إلى ٧ أيام على درجة حرارة ٣٩ فهرنهايت.
١٣. يمكن تخزين الحليب المجمد في القسم الخلفي من حجرة التجميد للثلاجة المنزلية لفترة تصل إلى ستة أشهر.
١٤. كذلك يمكن تخزين الحليب المجمد على درجة حرارة ١٠ إلى ١٢ فهرنهايت / ٢٠ درجة مئوية في حجرة التجميد العميقة لفترة تصل إلى ١٢ شهراً.
١٥. يمكن تخزين الحليب المذاب لفترة تصل إلى ٢٤ ساعة في الثلاجة.

دليل تخزين حليب الثدي				
حرارة الغرفة	الثلاجة	حجرة التجميد المنزلية	٢٠ درجة مئوية تحت الصفر	
٤ إلى ١٠ ساعات	٥ إلى ٧ أيام	٣ إلى ٦ أشهر	٦ إلى ١٢ شهراً	الحليب المستخرج الطازج
لا تعيدي تخزينه	٢٤ ساعة	لا تعيدي تخزين الحليب المذاب	لا تعيدي تخزين الحليب المذاب	الحليب المذاب بعد التجميد

تذويب الحليب المجمد

لتذويب حليب الأم المجمد:

- استهلكي الحليب القديم أولاً.
- ضعي الحاوية المحكمة الإقفال في وعاء من الماء الدافئ لنصف ساعة، أو ضعيها تحت الماء الدافئ الجاري. لا تستعملي الماء الساخن، مما قد يقضي على بعض الخصائص الواقية للحليب.
- انقلي الحليب من حاوية التجميد إلى الثلاجة في الليلة التي تسبق استعماله، فك الجليد في الثلاجة يستغرق من ٨ إلى ١٢ ساعة.
- الحليب المذاب يبقى صالحاً في الثلاجة لفترة ٢٤ ساعة، وذلك إذا بقي في الثلاجة. لا تعيديه إلى حاوية التجميد.

- تخلصي من أي حليب يتبقى عن الرضيع والمجمد سابقاً.
- حليب الثدي ليس متجانساً، فالقشدة قد تعلق الحاوية. فانفصال القشدة عن الحليب ليس بمشكلة. هزي الحاوية لخلط طبقات الحليب مع بعضها.
- تحذير: لا تضعي حليب الثدي في المايكرويف أبداً. فذلك قد يسبب حروقاً بالغة في فم الرضيع من جراء البقع الحارة التي تتكون أثناء وجود الحليب في المايكرويف. وكذلك استعمال المايكرويف قد يغير تكوين الحليب.

دليل كمية الرضاعة

كم من حليب الثدي يجب أن تهدفي إلى إعطاء طفلك عند كل رضاعة. قد يختلف ذلك من طفل إلى آخر، ولكن هذه بعض التعليمات التي قد تساعد:

معدل كمية الرضاعة حسب السن:

معدل الرضاعة حسب العمر

مجموع المعدل اليومي		
من الولادة حتى شهرين	٢ إلى ٥ أونس عند كل رضاعة	٢٦ أونس
من ٢ إلى ٤ أشهر	٤ إلى ٦ أونس عند كل رضاعة	٣٠ أونس
من ٤ إلى ٦ أشهر	٥ إلى ٧ أونس عند كل رضاعة	٣١ أونس

معدل الرضاعة حسب الوزن

٨ باوند (٣٦٠٠ غرام)	٢١,٣ أونس (٦٣٩ مليلتر) كل ٢٤ ساعة
٩ باوند (٤٠٠٠ غرام)	٢٤,٠ أونس (٧٢٠ مليلتر) كل ٢٤ ساعة
١٠ باوند (٤٥٠٠ غرام)	٢٦,٧ أونس (٨٠١ مليلتر) كل ٢٤ ساعة
١١ باوند (٤٩٠٠ غرام)	٢٩,٣ أونس (٨٧٩ مليلتر) كل ٢٤ ساعة
١٢ باوند (٥٤٠٠ غرام)	٣٢,٠ أونس (٩٦٠ مليلتر) كل ٢٤ ساعة
١٤ باوند (٦٤٠٠ غرام)	٣٧,٣ أونس (١١١٩ مليلتر) كل ٢٤ ساعة
١٦ باوند (٧٣٠٠ غرام)	٤٢,٧ أونس (١٢٨٠ مليلتر) كل ٢٤ ساعة