

أعود إلى العمل وأرضع في الوقت ذاته؟ نعم، يمكنك ذلك!

- لماذا الاستمرار في الإرضاع؟
- كيف يمكنك التوفيق بين الإرضاع والعمل؟
- نصائح مفيدة حول الرضاعة
- كيف تختارين مضخة استخراج الحليب
- أين تجدين المنتجات في منطقتك



أسألي أية أم تعمل خارج المنزل: التوفيق بين مسؤوليات المنزل والوظيفة هو عمل توازن يومي. وأمّهات الأطفال حديثي الولادة تواجهن تحديات أكبر. كلما استطعت أن تبقي في المنزل لفترة أطول، كلما كان الأمر أفضل. إنما إذا كنت تستعدين للعودة إلى العمل بعد الولادة مباشرة، فقد تكونين قلقة حول إمكانية متابعة الرضاعة. لا تقلقي. مع بعض التخطيط المسبق، يمكنك التوفيق بين العمل والرضاعة بنجاح.

لماذا الاستمرار في الإرضاع؟

السلطات الصحية كرئيس دائرة الصحة والأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، يوافقون على أن حليب الأم يوفر للرضيع فوائد غذائية تفوق غيره. بالإضافة إلى ذلك، الأطفال الذين يرضعون من حليب أمهاتهم، نسبة إصابتهم بحالات التهابات الجهاز التنفسي والأذن أقل بكثير من الأطفال الذين يرضعون حليب القنينة. الرضاعة من الثدي تقلل نسبة الحساسية لدى الطفل من أنواع الأطعمة، وتبدي الأبحاث الأولية أن للرضاعة أثراً إيجابياً كبيراً على جهاز المناعة لدى الطفل على المدى البعيد، وكذلك على نتيجة فحص معدل الذكاء، ويكونون أقل عرضة للسمنة، أقل إصابة بالورم اللينفاوي، السكري و حالات الموت المفاجئ عند الأطفال.

الرضاعة تساعد على إعادة رحم الأم إلى الحجم الذي كان عليه قبل الحمل بسرعة أكبر، كذلك يقلل من احتمال إصابتها قبيلاً سن اليأس بسرطان الثدي والمبيض وترقق العظام. وبدون تكاليف حليب الأطفال والفيتامين، الرضاعة من الثدي أسهل بكثير وأقل كلفة من حليب القنينة.

كيف يمكنك التوفيق بين الإرضاع والعمل؟

توعية أصحاب العمل

لحسن الحظ، المزيد من أصحاب الأعمال يدركون أهمية الدور الذي تلعبه النساء في القوة العاملة، ويتخذون خطوات لتسهيل عودتهن إلى العمل في نفس الوقت الذي ترضعن فيه. بعض أصحاب الأعمال أوجدوا برامج تمويلها شركاتهم لدعم الأمهات

اللواتي ترضعن. برنامج رضاعة تقوم به مؤسسة قد يتضمن على سبيل المثال التوعية قبل الولادة، واستشارات بعد الولادة تقدمها محترفة في مجال الرضاعة تكون متواجدة في مكان العمل. العديد من البرامج يوفر المكان والتجهيزات للأمهات لاستخراج الحليب في مكان العمل. مؤسسات أخرى قد لا توفر برامج كاملة كهذه، ولكن قد تسمح للأمهات لأخذ الوقت الذي تحتجنه لاستخراج حليب الثدي خلال وقت العمل.

تحدثي إلى صاحب العمل أو اطلبي منهم أن يتصلوا بمؤسسة ميدلا قبل ولادة طفلك. قد تريدين تمديد فترة غيابك بعد الولادة، العمل بنصف دوام لفترة معينة، المشاركة في العمل، أو العمل من المنزل ولو لجزء من كل يوم أو أسبوع. إذا لم يكن لدى شركتك برنامج رضاعة، هذه الفرصة المناسبة للبحث حول إمكانية تأسيس برنامج. بدلاً من برنامج رسمي أو من قبل الشركة، حاولي إجراء ترتيباتك الخاصة. اشرحي لصاحب العمل عن الفوائد الصحية التي يحصل عليها طفلك من الرضاعة. عندما يمرض الطفل، غالباً ما تضطر الأم إلى التغيب عن العمل. إنما احتمال أقل غياب بين الأمهات المرضعات بشكل فائدة إضافية يجب أن يأخذها أصحاب العمل بعين الاعتبار من الناحية المادية.

اختاري من يعتني بالطفل

اختيار الشخص الذي يقوم برعاية طفلك أثناء وجودك في العمل هو قرار في غاية الأهمية. قد تريدين اختيار من يؤيد التزامك بمسألة الرضاعة. لا تتظري إلى آخر لحظة لبدء البحث في الخيارات. ستحتاجين إلى إيجاد شخص أساسي لرعاية الطفل، بالإضافة إلى عدة احتياطين. زودي من يعتني بطفلك بتعليمات خطية واضحة حول كيفية تخزين حليب الثدي. أوضحي أنه، إذا أمكن، يجب أن لا يرضع الطفل خلال الساعتين التي تسبق عودتك. يكون الطفل بذلك جاهزاً لأن يرضع حال عودتك إلى مكان وجوده. إذا كان الطفل جائعاً قبل عودتك، يجب إعطاؤه مجرد بعض الماء أو القليل من حليب الثدي المخزن إلى أن تعودتي.

نصائح مفيدة حول الرضاعة

- اغتيمي فرصة غيابك قدر المستطاع للعمل على إيجاد منسوب حليب جيد لرضيعك قبل عودتك إلى العمل.
- عندما يسيل حليبك بشكل جيد ويرضع طفلك بصورة طبيعية (خلال فترة ٤ إلى ٦ أسابيع)، اعلمي على إدخال القنينة في برنامجك الغذائي. تجهز هذه الخطوة طفلك لقبول القنينة خلال النهار أثناء وجودك في العمل. تذكري دائماً أن الأطفال يربطون ما بين الرضاعة من الثدي والأم. وهكذا، ففي البداية يكونون أكثر تقبلاً إذا أعطاهم القنينة شخص آخر غيرك.
- اشترى أو استأجري مضخة حليب جيدة أوتوماتيكية، وتعمل على الكهرباء. على سبيل المثال مضخة ميدلا Lactina أو Pump In Style هما رائعتان في الجودة، السلامة وسهولة الاستعمال. هما تعملان على الكهرباء والبطارية. وكذلك يمكن تشغيلهما على كهرباء السيارة من خلال مشعلة السجائر. مضخات أخرى قد لا تكون كافية للمحافظة على الكمية اللازمة من حليبك على المدى البعيد.
- استعملي عدة الضخ المزدوجة مع المضخة الكهربائية. فباستخراج الحليب من الثديين في نفس الوقت، تتمكن معظم الأمهات من إنهاء استخراج الحليب خلال ١٠ إلى ١٥ دقيقة، مما يسهل فعله خلال فترة الاستراحة أو الغداء.



توفر حليب الثدي يقوم على أساس العرض والطلب. فالمحافظة على منسوب حليب جيد يعتمد على التحفيز المتكرر عن طريق الرضيع أو مضخة الحليب. استخراج الحليب من الثديين معاً يزيد من معدل بروتين لديك، مما يساعد على توفير الكمية اللازمة من الحليب. وهذه فائدة مهمة جداً للأمهات العاملات اللواتي قد تعانين من أجل الحفاظ على كمية الحليب اللازمة بسبب عدم وجود الرضيع دائماً لتحفيز إنتاج الحليب.

- لكي تعتادي على عملية استخراج الحليب وتوفير الكمية اللازمة، ابدئي باستعمال المضخة الكهربائية حوالي أسبوع أو أسبوعين قبل عودتك إلى العمل. حاولي اتباع نفس جدول استخراج الحليب الذي تتوقعين اتباعه أثناء العمل.
- لتسهيل مرحلة عودتك إلى العمل، حاولي العودة في وسط الأسبوع لكي يكون هناك أيام أقل قبل نهاية الأسبوع. حاولي الإرضاع على الأقل مرة صباحاً قبل ذهابك إلى العمل. وإذا كان بالإمكان، اذهبي إلى البيت أو إلى دار الحضانة عند استراحة الغداء لكي ترضعي طفلك، أو اطلبي إحضاره إليك. إذا لم تكن الرضاعة ممكنة أثناء استراحة الغداء، حاولي استخراج الحليب مرتين أو ثلاث خلال النهار في العمل. (تذكري أنك إذا كنت تستعملين عدة الضخ المزوجة، فذلك يستغرق حوالي ٤٥ دقيقة من كامل نهارك في العمل.)
- أَرْضَعِي فِي أَوَّلِ فُرْصَةٍ مُمْكِنَةٍ عِنْدَ عَوْدَتِكَ إِلَى الْمَنْزَلِ أَوْ وَصُولِكَ إِلَى دَارِ الْحَضَانَةِ، عِنْدَ الْمَسَاءِ، قَبْلَ النَّوْمِ، وَفِي أَيَّامِ الْعَطَلِ قَدْرَ الْمُسْتطَاعِ. يُمْكِنُكَ تَخْفِيزُ عِدَدِ مَرَاتِ اسْتِخْرَاجِ الْحَلِيبِ إِلَى مَرَّةٍ أَوْ اثْنَتَيْنِ خِلَالَ الْعَمَلِ، وَذَلِكَ حَسَبَ عُمُرِ طِفْلِكَ وَطَوَّلِ الْفَتْرَةِ الَّتِي تَقْضِيهَا بَعِيدَةً عَنْهُ.
- إذا كانت الشركة التي تعملين فيها لا تؤمن غرفة خاصة للأمهات اللواتي تستخرجن حليب الثدي، حاولي إيجاد مكان تستطيعين استخراج الحليب فيه بخصوصية وارتياح. أحضري صورة لطفلك، شراياً أو أي شيء تأكلينه أثناء ذلك. إذا كان لديك صعوبة في الاسترخاء، خذي بعض الأنفاس العميقة، استمعي إلى موسيقى هادئة، أو تخيلي طفلك وهو يرضع.
- يمكنك تخزين الحليب الذي تستخرجينه كل يوم لكي يكون متوفراً لطفلك في اليوم التالي أثناء وجودك في العمل. إذا لم تتوفر الثلاجة، استعملي الحقيبة المبردة. تقدم مؤسسة ميديلا العديد من الخيارات، منها حقيبة مرنة لتخزين مضخة Lactina مع مبرد خاص بها.
- يمكن تخزين حليب الأم لفترة ٥ إلى ٧ أيام في الثلاجة. إذا اضطررت لتخزينه لفترة أطول من ذلك، دوني التاريخ على كل قنينة وخبزنها في حجرة التجميد في المنزل بأسرع ما يمكن. يمكن تخزين حليب الأم في حجرة التجميد في المنزل لفترة ٦ أشهر أو لفترة ١٢ شهراً في حجرة تجميد بدرجة ٢٠ مئوية تحت الصفر. أذبي الحليب المجمد في الماء الدافئ، ولا تذيبيه في المايكرويف أو تغليه.

يمكنك فعل ذلك!

من الطبيعي أن تشعر أمة أم جديدة عند عودتها إلى العمل بالإرهاق والضياع بسبب ترك طفلها في عهدة شخص آخر. إذا كنتِ ترضعين طفلك، فقد تشعرين بحزن أكبر لمجرد تفكيرك بالانقطاع عن العملية الطبيعية التي ساعدت على حماية طفلك الصحية وخلقت هذا الرابط القوي والحميم بينك وبينه.

فهذه الأنواع من ردود الفعل لإيقاف الرضاعة قبل الأوان هي عادية جداً. الأمر الجيد هو أنك لست مضطرة لإيقاف الرضاعة. فاستخراج الحليب أثناء العمل سيحافظ على كمية الحليب اللازمة لديك وبذلك يمكنك متابعة الإرضاع صباحاً، مساءً وفي نهاية الأسبوع — إلى أن تكوني أنتِ وطفلك جاهزان لعملية الفطام.

سوف يتطلب الأمر بعض الصبر لتخطي مرحلة التكيف مع وضع جديد. تحتاجين لبعض الصبر لدى استعمال المضخة. وبالطبع، ما يساعد هو أن يكون صاحب العمل متفهماً. ولكن الخيار خيارك. عودي إلى العمل وتابعي الرضاعة. أجل، يمكنك فعل ذلك.