

HAND EXPRESSION OF BREAST MILK

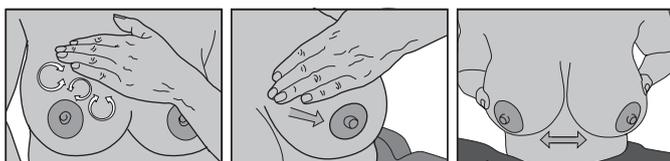
There are different techniques and methods for expressing breast milk. The technique demonstrated and used in this hospital is the “Marmet Technique” which is effective and helps mothers to produce more milk.

Why express milk?

- Separation of mother and baby - if baby is kept in the neonatal unit or mother is returning to work
- Breastfeeding difficulties whereby you are having problems feeding your baby
- Expressing may be advised to stimulate, improve or maintain your milk production or if your baby is unable to latch on

Preparation

- Wash your hands
- Relax, sit up and lean forward
- Think about your baby or cuddle your baby. This helps to stimulate your breast feeding hormones
- Put a warm towel on your breast
- Hold your breast between your hands and gently massage
- Move the fingers in a circular motion on one spot on the skin
- Move the fingers to the next area on the breast after a few seconds
- Move around the whole breast gradually moving in towards the nipple area
- With gentle and light touch, stroke your breast from the top down towards the nipple. This will help the breastfeeding hormones to be produced
- Lean forward and gently shake the breasts. This will help the milk flow from the breast



Gentle massage

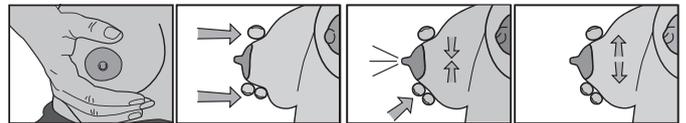
Stroke

Gentle shake

Expressing

- Hold your hand on a “C” shape with your thumb and forefinger about 3cm behind the base of your nipple right in front of each other
- Note that the thumb and fingers are positioned so they are in line with the nipple

- Press back into the chest wall
- Compress the breast and relax
- Repeat rhythmically: Press - Compress - Relax - Press - Compress - Relax until milk flow stops
- Alternate frequently and switch back and forth between breasts in different angles to increase the flow of the milk



Position your fingers

Press back

compress the breast

Relax

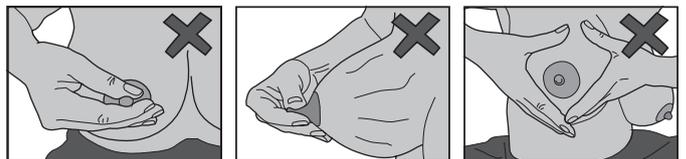


Alternate the hands and the breasts frequently

What not to do

Hand expressing should be gentle and not painful so that the delicate breast tissue is not damaged. For this reason, certain movements should be avoided, which include:

- Squeezing, as this can bruise the breast
- Pulling out the nipple and breast, as this can damage the breast tissue
- Sliding the fingers on the breast, which may cause skin burns



Squeeze

Pull

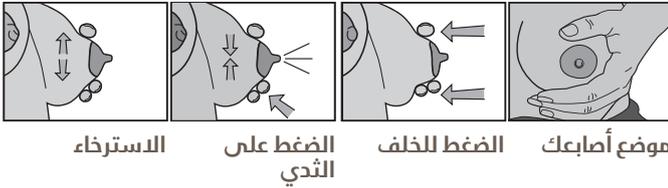
Slide

Frequency/Duration

- Express within one to two hours after birth
- Express at least eight times per 24 hours
- Express at least once during the night
- Express until both breasts are soft

الشفط اليدوي لحليب الثدي

- اضغطي الثدي قليلاً ثم الاسترخاء
- كرري النمط: اضغطي للخلف - اضغطي على الثدي - استرخي
- اضغطي للخلف - اضغطي على الثدي - استرخي حتى يتوقف تدفق الحليب
- قومي بالتبديل كثيراً وتناوب بين الثديين واستخدمي زوايا مختلفة لزيادة تدفق الحليب



بدلي اليدين وبين الثديين بشكل متكرر أثناء إخراج الحليب

تجنبني التالي

يجب أن يكون الشفط اليدوي لطيفاً وغير مؤلم حتى لا تتلف أنسجة الثدي الحساسة، لهذا السبب، ينبغي عليك تجنب بعض الحركات، والتي تشمل:

- العصر، لأنه قد يؤدي إلى كدمات على الثدي
- سحب الحلمة والثدي، حيث قد يلحق الضرر بأنسجة الثدي
- مسح الأصابع على الثدي بحركة انزلاق، والتي قد تسبب حرقاً على الجلد



المسح

السحب

العصر

التكرار / المدة

- الشفط في غضون 1-2 ساعات بعد الولادة
- الشفط ثماني مرات على الأقل كل 24 ساعة
- الشفط مرة واحدة على الأقل خلال الليل
- الشفط حتى يصبح كلا الثديين لينين

هناك طرق وأساليب مختلفة لإخراج وشفط حليب الأم، والأسلوب الموضح والمستخدم في هذا المستشفي هو "Marmet Technique" وهو فعال ويساعد الأمهات في الحصول على نتائج جيدة وإنتاج المزيد من الحليب.

لماذا يتم إخراج الحليب؟

- الانفصال بين الأم والطفل - في حالة تم إبقاء الطفل في وحدة العناية بالمواليد الجدد أو في حال ذهاب الأم للعمل
- صعوبات أثناء الرضاعة الطبيعية حيث تواجهين مشاكل في تغذية طفلك
- قد ينصح بشفط الحليب لتحفيز أو تحسين أو الحفاظ على إنتاج الحليب أو إذا كان طفلك غير قادر على شرب كميات كافية من الحليب

الاستعداد

- اغسلي يديك
- استرخي، واجلسي واحني جسمك للأمام
- فكري بطفلك أو احتضنيه، فذلك يساعد على تحفيز هرمونات الرضاعة الطبيعية
- ضعي منشفة دافئة على صدرك
- أمسكي ثديك بين يديك وقومي بالتدليك بلطف
- حركي الأصابع في حركة دائرية على بقعة واحدة على الجلد
- حركي الأصابع إلى المنطقة التالية على الثدي بعد ثوانٍ
- حاولي التحرك في جميع أنحاء الثدي بنفس الحركة تدريجياً نحو منطقة الحلمة
- مع لمسة لطيفة وخفيفة، قومي اضغطي صدرك من أعلى إلى أسفل نحو الحلمة، وهذا يساعد على إنتاج هرمونات الرضاعة الطبيعية
- انحني إلى الأمام ثم هزي الثديين بلطف، مما يساعد على تدفق الحليب من الثدي



هز بسيط للثدي

لمس الصدر

تدليك لطيف

الشفط

- أمسكي يدك على شكل حرف "C" مع إبهامك والسبابة على بعد حوالي 3 سنتيمترات خلف قاعدة حلمتك بالقرب من عضهم
- لاحظي أنه يتم وضع الإبهام والأصابع بحيث تكون متوازية مع الحلمة
- اضغطي جدار الصدر إلى الخلف بلطف