

ميديكlinik بيبي الرضاعة الطبيعية في وحدة العناية المركزة

تساهم الرضاعة الطبيعية في الوقاية من المشاكل الصحية
المتعلقة بالنمو وتساعد بشكل كبير على تنمية صحة طفلك.

AIRPORT ROAD, NEXT TO ZAYED SPORTS CITY
P.O. BOX 48481, ABU DHABI UAE
T: +971 2 444 6655
F: +971 2 444 4199

airportroadhospital@mediclinic.ae
www.mediclinic.ae

شارع المطار، بجانب مدينة زايد الرياضية
ص.ب. ٤٨٤٨١، أبوظبي الإمارات العربية المتحدة
ت: +٩٧١ ٢ ٤٤٤ ٦٦٥٥
ف: +٩٧١ ٢ ٤٤٤ ٤١٩٩



أخصائيو تثق بهم.

الإمارات العربية المتحدة • جنوب أفريقيا • ناميبيا • سويسرا

أهمية الرضاعة الطبيعية في وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة
يوفر حليب الأم خواص النمو المثلى التي يحتاجها الأطفال الخدج وقد تكون وقائية ضد العديد من الحالات المتعلقة بالولادة المبكرة (ريوردان، 2005). يسهم حليب الأم بشكل كبير في نمو الطفل بشكل صحي. كما يوفر حليب الأم العناصر الغذائية الأساسية التي يسهل على الأطفال هضمها. كما يساعد على بناء الجهاز المناعي للطفل ويمكن أن يسهم في الوقاية من اضطرابات الحساسية مثل الأكزيما والربو. ويحتوي حليب الأم على التوازن الصحيح للعناصر الغذائية للطفل لينمو ويتطور كما يوفر أجسامًا مضادة لحمايته من الالتهابات خلال نموه.

هذه العناية مهمة بشكل خاص للأطفال الخدج. كما ثبت أن الرضاعة الطبيعية لها تأثير إيجابي على نمو الطفل الفكري ويمكن أن تساعد في منع السمنة وظهور الأمراض ذات الصلة في وقت لاحق من الحياة. كما أن لديها فوائد صحية للأم ، مما يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي وعنق الرحم وهشاشة العظام والالتئام بعد الولادة. وكما أنه لا يكلف شيئًا!

كيف تحافظين على إمدادات حليب الثدي عندما يكون الطفل في وحدة العناية المركزة؟

قد لا يكون الطفل مستعدًا للرضاعة في البداية، لكنك ستحتاج إلى الحفاظ على إمدادات حليب الثدي في الوقت الذي يكون فيه الطفل جاهزًا. أفضل ما يمكنك القيام به للطفل في هذه المرحلة هو توفير حليب الثدي فهو فريد من نوعه، وكلما بدأت في شفط الحليب بوقت مبكر وعلى فترات أكثر كلما زاد إنتاج الحليب لتلبية احتياجات الطفل المتزايدة. اطلبي من مقدم الرعاية أو الممرضة مساعدتك في البدء بذلك.

وبناءً على وقت ولادة الطفل قد تحتاج الأم لشفط الحليب بشكل مستمر لعدة أسابيع، وفي بعض الأحيان قد يصعب ذلك. اطلبي من الممرضات مساعدتك في توضيح كيفية مضاعفة المضخة لأن ذلك يوفر الوقت ويزيد من إمداد الحليب. وإذا كنت قد قمتَ بشفط كميات مناسبة في أول أسبوعين، فيمكنك حينئذٍ أن تكوني أكثر مرونة حول أوقات الشفط والكميات.

معلومات مهمة:

- ابدأي بشفط الحليب خلال أول ساعتين بعد الولادة؛ أو في موعدٍ لا يتجاوز ست ساعات بعد الولادة. اطلبي من الممرضة أو القابلة أن توضح لك كيفية استخدام تقنية الشفط اليدوي. يمكنك البدء في استخدام المضخة بعد 48 ساعة من الولادة
- حاولي الشفط من ثمانية إلى 10 مرات في غضون 24 ساعة؛ اشفطي بكميات ووتيرة من (مرتين إلى ثلاث مرات قريبة من بعضها البعض) وخذِي فترة من الراحة.ولكن لا تنتظري فترة أطول من أربع ساعات بين كل شفطة
- ابقِي قريبة من طفلك عند الشفط، أو حاولي مشاهدة صورة له أو تخيله وجوده بين حضنك
- احمئي وتدليك الثدي قبل شفط الحليب
- اشربي كميات كبيرة من الماء، واسترخي جيدًا واحصلي على كمية كافية من الراحة

معلومات إضافية:

يوصى بالضح لأن الطفل قد لا يكون قويًا بما يكفي لشفط الحليب من الثدي وهو أمر ضروري لزيادة إنتاج الحليب والحفاظ عليه على المدى الطويل.

يمكنك الاطلاع على الأفكار التالية للحفاظ على إمدادات الحليب الخاص بك:

- ابدأي بجدول لشفط الحليب يناسب احتياجات الطفل الغذائية. اشفطي ما لا يقل عن ثماني مرات في 24 ساعة بما في ذلك مرة أو مرتين خلال الليل. حاولي الشفط خلال النهار مرات أكثر وبشكل متكرر، وفي الليل حاولي الشفط كل أربع ساعات. سيؤدي هذا إلى تكون الحليب بكميات وزيادة إمدادات حليب الأم
- شفط الفردي: ابدأي بشفط الحليب من جانب واحد حتى يتوقف تدفق الحليب، ثم ابدأي من الجانب الآخر حتى يتوقف تدفق الحليب؛ ثم عودي إلى الجانب الأول لشفط المزيد من الحليب وبشكل متكرر حتى يتوقف تدفق الحليب بشكل كامل. سيساعد ذلك على الحفاظ على أقصى قدر

من إنتاج الحليب والحصول على الراحة. يمكنك ملاحظة مقدار الوقت الذي يستغرقه شفط كلا الجانبين لأن كل أم لديها وقتها الخاص للإنتاج الكاقل

- الشفط المزدوج: استخدمي حمالة شفط مزدوجة لتمكين الضغط على الثدي بالأيدي
- اشربي الكثير من السوائل، لترين على الأقل وتناول ثلاث وجبات صحية يوميًا
- استمري في شفط ومراقبة كميات إمدادات الحليب الخاصة بك
- إذا ظل مستوى الإمداد منخفضًا، فقد ترغبين في التفكير في استئجار مضخة تساعدك في الشفط

التدريب العملي على الشفط:

ينصح بشدة بالشفط اليدوي. حيث أن استخدام اليدين للضغط على الثدي بلطف أثناء عملية شفط الحليب يمكن أن يسهم في زيادة مقدارها 74% في إجمالي كمية الحليب المشفوط ومضاعفة محتوى الدهون (الحليب المتبقي) (Jane Morton، 2016).

قوموا بزيارة الرابط أدناه لمشاهدة الفيديو والتعرف على تقنيات تدليك الثدي ومضغه أثناء عملية الشفط:

https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/maximizing-milk-production.html

كيفية حفظ وتخزين واستخدام حليب الثدي؟

يمكن تخزين حليب الأم للأطفال الخدج أو الطفل المريض بشكل آمن حتى وقت لاحق، في حال اتباع الإرشادات التالية:

نصائح التعامل مع حليب الأم

- غسل اليدين قبل شفط الحليب أو تسخينه
- يجب تخزين حليب الثدي المشفوط في وعاء نظيف ومغلق

- تخزين الحليب بكميات صغيرة (60-90 مل) وترك بعض المساحة في الأعلى للتوسع عند التجميد
- يجب وضع ملصق على جميع العبوات وكتابة تاريخ ووقت الشفط
- يجب استخدام الحليب الطازج وغير المبرد في غضون ساعتين من الشفط
- في حال نقل الحليب المشفوط إلى وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (NICU)، فاحفظه في كيس تبريد مع كيس ثلج لحفظه باردًا
- لا تقم بإضافة الحليب الطازج إلى الحليب الذي تم تجميده
- لا تقم بإذابة أو تسخين حليب الأم في الميكروويف
- يجب استخدام الحليب المذاب في غضون 24 ساعة، وتخزينه في الثلجة
- يجب تخزين عبوات الحليب في أرفف الثلجة وليس في أدراج باب الثلجة
- يجب تجميد الحليب إذا لن يتم استخدامه خلال 48 ساعة



إرجع إلى أفضل الممارسات لشفط حليب الأم وتخزينه ومعالجته (2011) من جمعية بنك حليب الأم في أمريكا الشمالية للحصول على معلومات إضافية (www.hmbana.org).

نصائح لتخزين الحليب الأم للرضع في وحدة العناية المركزة والرضع المعرضين للخطر

- يعتبر حليب الأم المشفوط حديثاً آمناً في درجة حرارة الغرفة لمدة تتراوح بين ساعتين وأربع ساعات
- يمكن تخزين الحليب في الثلاجة لمدة 48 ساعة
- يمكن تجميد الحليب لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر ويمكن وضعه في الفريزر حتى عام واحد
- يمكن إذابة الحليب في الثلاجة أو عن طريق تحريكه في وعاء من الماء الدافئ (بدون هزه)
- يمكن حفظ الحليب الذي تم تجميده في السابق وإذابته في الثلاجة بدون تسخينه: لأقل من 24 ساعة في الثلاجة. لا ينبغي إعادة تجميد الحليب المذاب
- تخزين حليب الأم المشفوط: يجب استخدام الحليب المزود بالمكملات في أقرب وقت ممكن بعد إضافة المكمل الغذائي وبسرعة حسب تحمل الطفل. وقت الحفظ في الثلاجة: 12-24 ساعة

إرجع إلى أفضل الممارسات لشطف حليب الأم وتخزينه ومعالجته (2011) من جمعية بنك حليب الأم في أمريكا الشمالية للحصول على معلومات إضافية (www.hmbana.org).

الخطوات الأولى إلى الرضاعة الطبيعية الناجحة

لقد حان الوقت للبدء بالرضاعة الطبيعية للطفل. قد تكون المرات الأولى مجرد تجربة وقد تتراوح مدة كل رضعة بين 10 و 15 دقيقة لمعرفة مدى تقبل الطفل للتثدي.

تذكري أن تقومي بشطف بعض الحليب من الثدي قبل الرضاعة حتى يكون الثدي ناعماً ويسهل على الطفل امتصاص الحليب من الثدي. كما سيؤدي لزيادة أمدادات الحليب. يمكن اتباع النصائح التالية لبدائية سلسة:

- الحصول على قسط من الراحة قدر الإمكان
- احتضان الطفل قبل الرضاعة الطبيعية لتنبية الطفل واعداده للرضاعة
- التأكد من أن أنف وأصابع الطفل موجهة إلى الثدي، حتى لا يضطر الطفل لإمالة رأسه للرضاعة
- حافظ على دعم رأس الطفل ورتبته برفق، والتأكد من استمرارية تحرك رأسه للأمام والخلف
- حاولي شطف كمية صغيرة من الحليب من الثدي ودعي الطفل يلعقها من الثدي

- ساعدي الطفل لفتح فمه بطريقة أكبر عبر فرك الحلمة بشفة الطفل العليا
- عندما يفتح الطفل فمه بصورة كاملة، قربي طفلك من الثدي حتى يرضع من الحلمة
- قد تشعرين بانسياب الحليب عندما يبدأ الطفل في الرضاعة، لكن يجب ألا يكون شعوراً مؤلماً
- انظري واستمعي إلى طفلك ولاحظي طريقة بلعه ورضاعته مما تخبرك عن مدى حصوله على كميات كافية من الحليب
- إذا لم يكن الطفل مرتاحاً، فحاولي تغيير الطريقة التي تمسكين بها الطفل. أو اطلبي من الممرضات مساعدتك في العثور على الوضعية التي تناسبك



معلومات مهمة:

- قد تستغرق المدة للتحويل نحو الرضاعة الطبيعية الكاملة وقتاً كبيراً لذلك يجب عليك التحمل والاستمرار
- كما يتطلب التطور وزيادة كميات الحليب في الرضاعة وقتاً وجهوداً كبيرة، فيجب أن تكوني مستعدة لرضاعة طفلك دائماً.
- سيعمل فريق وحدة العناية المركزة ومستشارو الرضاعة معك عن طريق مراقبة مدى تقدم رضاعة طفلك عن كثب والتخطيط لاحتياجاته الإضافية

الإستعداد لأخذ الطفل في المنزل: معلومات لأولياء الأمور

قد يكونون بانتظار هذا اليوم، ولكن من الطبيعي الشعور بعض القلق بشأن اصطحاب الطفل إلى المنزل والعناية به دون دعم الممرضات والأطباء. وفي هذه المرحلة، يمكن للطفل تناول الحليب من الزجاجة أو الرضاعة الطبيعية دون صعوبة في التنفس. لذلك ننصح أولياء الأمور بقضاء المزيد من الوقت في وحدة العناية المركزة مع طفلهم والمشاركة في رعايته والمساعدة في أنشطة الرعاية المباشرة وإرضاع الطفل كلما أمكن. قبل مغادرة المستشفى ستتم مناقشة خطة الرضاعة معكم بناءً على احتياجات الطفل وسيعرض الفريق الطرق التي تساعد لمعرفة ما إذا كان الطفل يتناول كمية كافية من الحليب، سواء أثناء الرضاعة الطبيعية أو عبر الزجاجة.

يمكنكم طرح العديد من الأسئلة التي تحتاجونها لتعرف بشكل مفصل على احتياجات طفلكم وحالته. والتأكد من أنك تعرفون الفرق بين الرضاعة المغذية والرضاعة غير المغذية. راقبوا طفلكم أكثر من مرة لتأكد من أنكم على معرفة بالوقت بين دورة الإمتصاص والبلع والتنفس أثناء الرضاعة، كما يمكنكم معرفة طبيعة طفلكم وأوقات جوعه أو التبرز.

نشجعكم على الطلب من ممرضة وحدة العناية لتحديد موعد مع استشاري الرضاعة عندما يبدأ الرضيع في الرضاعة الطبيعية ومرة أخرى قبل خروجه. سيساعدكم هذا في الحصول على الخبرة والمعرفة الكافية بشأن

الإشارات والحركات التي يقوم بها طفلكم، وطريقة رضاعته واحتياجاته من الحليب، بالإضافة إلى المراجعة مع استشاري الرضاعة، وخاصة بعد أسبوعين من الولادة.

تغذية الطفل في المنزل

يتطلع جميع الآباء والأمهات للوقت الذي يقومون فيه بأخذ الطفل إلى المنزل. سيساعدكم فريق الرعاية الصحية على وضع خطة للتغذية وتحديد ما إذا كنتم بحاجة إلى إضافة أو مواصلة أية مكملات غذائية إلى الحليب لمساعدة طفلكم على النمو.

الجوانب العامة التي يجب مراعاتها في المنزل:

- يجب الاستمرار في شطف الحليب في المنزل بعد كل رضاعة، بينما يتعلم الطفل كيفية الرضاعة الصحيحة. هذا مهم لسببين رئيسيين:

- تأمين تغذية كافية للطفل من الحليب والعناصر الغذائية مع كل رضعة
- سوف يساعدكم ذلك في الحفاظ على إمدادات كافية من الحليب حتى يستطيع الطفل الرضاعة بشكل كافٍ

- خلال الأسبوع الأول في المنزل، قد تكون الأم بالشفت من ست إلى سبع مرات يومياً بعد الرضاعة الطبيعية. إذا زاد وزن طفلكم خلال الأسبوع الأول، فيمكن تخفيض عدد مرات الشفط إلى أربع أو خمس جلسات شفت بعد الرضاعة الطبيعية. يمكن الاستمرار في تخفيض جلسات الشفط تدريجياً كل ثلاثة إلى أربعة أيام إذا كان الطفل يزداد وزناً ولم يعد بحاجة إلى تناول زجاجة تكميلية بعد الرضاعة الطبيعية

- تذكروا أنه يمكنكم التواصل معنا والتحدث عن التحديات أو المشكلات المتعلقة بتغذية الأطفال مع طبيب الأطفال أو استشاري الرضاعة. يمكنكم التواصل مع استشاري الرضاعة من خلال:

البريد الإلكتروني: Mair-maternity@mediclinic.ae
هاتف: 056 998 6093

معرفة ما إذا كان الطفل يحصل على ما يكفي من الحليب
تشير العلامات التالية إلى أن الطفل يحصل على كمية كافية من الحليب عند الرضاعة الطبيعية:

- يستيقظ طفلكم من تلقاء نفسه ويرغب في الرضاعة بما لا يقل عن 8 رضعات في اليوم. يجب أن يكون ذلك مع وجود فجوة ساعتين ولا تزيد عن أربع ساعات بين كل رضعة. ومن الطبيعي أن يتغذى الطفل في الليل أكثر من النهار أو العكس، ومن الطبيعي أن يرغب في إطالة النوم أحياناً إلى خمس ساعات في اليوم.
- يمسك الطفل الثدي ويرضع منه لمدة 10 دقائق على الأقل قبل النوم
- يستطيع الطفل التنسيق بين الامتصاص والبلع والتنفس. بعد دقائق قليلة من بدء الرضاعة الطبيعية سيقوم الطفل بتغيير نمط المص إلى امتصاص عميق وبيبط بدلاً من أن يكون قصيراً وسريعاً
- يمكنك سماع أو الشعور أو رؤية طريقة البلع
- يخف صدر الأم أثناء وبعد انتهاء الرضعة
- إذا كانت كميات الشفط بعد الرضاعة أقل فذلك يعني أن الطفل يحصل على ما يكفي من الحليب أما في إذا كانت هناك كمية كبيرة فيجب إرضاع الطفل بها
- يقوم الطفل بتبليبل من ستة إلى ثمانية حفاضات رطبة بالإضافة إلى بعض الحفاضات القذرة كل يوم (عادة ما يكون لون البراز باللون الأصفر المائل للأخضر)
- يكتسب الطفل ما يقارب 170 - 227 غرام في الأسبوع وينمو جيداً

معلومات مهمة:

بمجرد العودة إلى المنزل يجب التأكد من التواصل بمقدم الرعاية الصحية لطفلكم إذا كان الطفل لا يرضع جيداً. فمثلاً:

- لا يستيقظ طفلكم من تلقاء نفسه ليغذي لأكثر من رضعتين متتاليتين، لا يقوم الطفل بالرضاعة جيداً ويتوقف وينام بعد خمس دقائق فقط من بدء الرضاعة - مما يعني أنه لا يشرب ما يكفي من الحليب
- يصق الحليب أكثر من المعتاد
- لا يقوم بالتبرز مرتين أو ثلاث أو وجود خمسة إلى ستة حفاضات مبللة يومياً

هل يمكنني الرضاعة الطبيعية واستخدام مستحضر الحليب؟

يوصى عادة بالرضاعة الطبيعية فقط للأشهر الستة الأولى بعد الولادة، ثم يمكن أن تستمر الرضاعة الطبيعية مع تقديم الأطعمة التكميلية، لمدة عامين أو أكثر، على النحو الذي تحدده الأم وما يناسب الرضيع.

على الرغم من أن فريق وحدة العناية المركزة يشجع على الرضاعة الطبيعية، إلا أنه في حالة الأطفال الخدج والعناية الخاصة، قد يختلف بحسب الاحتياجات الصحية للطفل. سيتم مناقشة هذه المتطلبات معكم من قبل طبيب الأطفال حديثي الولادة.

يمكن الرجوع لقرار تغذية الطفل بمستحضر الحليب إلى بعض الأسباب الأساسية: نقص إمدادات حليب الثدي المتاحة، و يحتاج الطفل إلى دعم غذائي وفقاً لقرار طبيب الأطفال، والاختيار المسبق من أولياء الأمور.

معلومات مهمة:

- تتطلب الرضاعة الطبيعية والرضاعة من الزجاجات تقنيات مص مختلفة من جانب الطفل. أحياناً يجد الأطفال صعوبة في الرضاعة الطبيعية بعد إرضاعهم بزجاجة أو العكس، لكن لا يواجه جميع الأطفال هذه المشكلة
- في حال تغيير رأيكم بشأن التغذية المختلطة فمن الممكن أن تعود إلى الرضاعة الطبيعية فقط

إعداد مستحضر حليب الأطفال: نصيحة للسلامة

إذا كنتم تقومون بالرضاعة من الزجاجة، فتأكدوا من مناقشة كيفية تعقيم المعدات وتجهيفها وإرضاع الطفل بها قبل مغادرة المستشفى. حتى لو كنتم تعتقدون أنكم على دراية تامة بذلك، فاستشيروا مزود الرعاية أو الممرضة حيث يمكن أن تتغير بعض التعليمات بحسب حالة طفلكم.

مستحضر حليب الأطفال المجفف ليس معقماً. قد يحتوي المسحوق على بكتيريا يمكن أن تسبب المرض عند الرضع. فمن خلال تحضير وتخزين حليب الأطفال المجفف بشكل صحيح، يمكنك تقليل خطر الإصابة بالمرض.

نصائح

- يجب أن تكون المياه المستخدمة لإعداد مستحضر حليب الأطفال من مصدر آمن
- تتمثل الطريقة الأكثر أماناً لإعداد الرضعة في استخدام الماء المغلي والمبرد إلى ما لا يقل عن 70 درجة مئوية (يمكنك تبريد الماء حتى 15 إلى 20 دقيقة)
- تعتبر هذه معايير توجيهات وتوصيات منظمة الصحة العالمية ويهدف إلى ضمان الحد الأدنى من المخاطر الميكروبيولوجية المحتملة المرتبطة بهذه المنتجات. إن استخدام الماء في درجة الحرارة هذه سيقتل مسببات الأمراض الضارة إذا كانت موجودة في المسحوق غير المعقم وكذلك يساعد في تقليل خطر التلوث الذي قد يحدث في المنزل (على سبيل المثال قلة النظافة أو عدم الاهتمام بنظافة معدات الرضاعة وعدم تعقيمها بشكل كاف)

للمزيد من المعلومات:

www.who.int/foodsafety/publications/micro/PIF_Bottle_en.pdf



معلومات مهمة:

- لا ينبغي تحضير الرضعات بالقرب من المكان الذي يقوم فيه أولياء الأمور بتغيير حفاض الطفل. ويجب غسل اليدين قبل وبعد تحضير الحليب أو مستحضر الحليب
- توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بأنه بمجرد إعداد مستحضر الحليب وخلطه، يجب استهلاكه أو تخزينه في الثلاجة خلال ساعة واحدة لمنع نمو البكتيريا
- يمكن تخزين مستحضر الحليب التي لم تعطى للرضيع في الثلاجة لمدة تصل إلى 24 ساعة

المصادر:

Jane Morton, M. (2016). *Newborn Nursery*. Retrieved Feb 2, 2016, from *Stand Medicine*.

National Association of Neonatal Nurses. (2011). *Age-appropriate care of the premature and critically ill hospitalised infant: Guideline for practice*. Retrieved from www.nann.org/uploads/Age-Appropriate_Care-FINAL_11-01-11.pdf

(NANN), T. N. (2014). *Baby Steps to Home: A guide to preparing NICU parents for home*. Retrieved February 2016, from *National Association of Neonatal Nurses*: <http://babystepstohome.com/>

Riordan, J. (2005). *Breastfeeding and Preterm Infant*. In J. Riordan, *Breastfeeding and Human Lactation* (pp. 398,399). Kansas: Jones and Bartlett Publishers.

Unicef. (n.d.). *You and your baby: Supporting love and nurture on the neonatal unit*. Retrieved February 2016, from [unicef.org.uk/babyfriendly](http://www.unicef.org.uk/babyfriendly): http://www.unicef.org.uk/Documents/Baby_Friendly/Leaflets/neonatal_leaflet_online.pdf

World Health Organization. (2007). Retrieved Feb 1, 2013, from *Department of Food Safety*: http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/PIF_Bottle_en.pdf