

كيف تحافظين على إدرار الحليب باستخدام مضخة شفط حليب الثدي؟

- تعتمد كمية الحليب التي ينتجها جسمك على عدد المرات التي يفرغ فيها ثدياك على مدار اليوم. وتصريف حليب الثدي عن طريق الشفط بالمضخة عدة مرات، مثلما يفعل طفلك عند الرضاعة، يُسفر عن إدرار الحليب على نحو جيد أو الحفاظ على استمراره.
- يرضع أغلب الأطفال نحو ثماني إلى 12 مرة كل يوم. ويجب أن تكون عملية الشفط بالمضخة مماثلة للوتيرة التي يرضع بها طفلك رضاعة طبيعية على نحو كبير.
- قومي بالشفط كل ثلاث ساعات على مدار اليوم أو ثماني مرات على الأقل خلال 24 ساعة حتى يتم إدرار الحليب على نحو جيد لديك. تجد بعض الأمهات أن ضبط منبه على هواتفهن أمرًا مفيدًا لتذكيرهن بوقت الشفط.
- تستغرق عملية الشفط بالمضخة عادةً من 15 إلى 20 دقيقة. قومي بالشفط لمدة دقيقتين بعد توقف تدفق الحليب ليتم إدرار الحليب جيدًا لديك.
- استخدمي طقم مضخة شفط حليب الثدي الكهربائية المزودة المسموح بها طبيًا أو المخصصة للاستخدام في المستشفيات إن لم يستطع طفلك الرضاعة جيدًا من الثدي. واسألِي استشاري الرضاعة الطبيعية إذا كنتِ غير متأكدة مما إذا كنتِ تستخدمين النوع الصحيح من مضخة شفط حليب الثدي.
- يسبب مُنعكس قذف الحليب (اندفاع الحليب) إخراج الثدي للحليب. وتشعر بعض الأمهات بالوخز في الثدي عندما ينزل الحليب لديهن. ومن المهم تحفيز مُنعكس قذف الحليب هذا عند استخدام مضخة الشفط. انظري إلى صورة لطفلك أو ضعي قطعة من ملابس طفلك أو البطانية التي تعلق بها راحته بالقرب منك، أو قومي بالشفط في مكان تستطيعين فيه رؤية طفلك لتسهيل نزول الحليب. ويمكن أن يكون القيام بتمارين الاسترخاء أو تمارين التنفس العميق مفيدة أيضًا.
- تناولي نظامًا غذائيًا صحيًا ومتوازنًا يحتوي على أطعمة متنوعة. أبقِ معك زجاجة مياه واشربي كمية كبيرة من المياه. توقفي عن تناول الكحول والكافيين والتدخين.
- يمكن أن تؤثر بعض الأدوية في إدرار الحليب. لذا استشيري طبيبك قبل تناول أي أدوية.

استئجار مضخة شفط حليب الثدي

- يمكن استئجار مضخات شفط حليب الثدي المسموح بها طبيًا للاستخدام لمدة يوم أو أسبوع أو شهر. استشيري مقدم الرعاية لديك لمعرفة المزيد من المعلومات أو اتصلي بـ **مركز طب الرضاعة الطبيعية (Center for Breastfeeding Medicine)** (متوفر باللغة الإنجليزية فقط) على الرقم 513-636-2326، لمعرفة مواقع أماكن استئجار مضخات الشفط.
- إذا كنتِ تتلقين ميزات برنامج إعانة التغذية التكميلي الخاص بالنساء والرضع والأطفال (special supplemental nutrition program for women, infants and children - WIC)، يمكن أن يُعيرك مكتب برنامج إعانة التغذية التكميلي الخاص بالنساء والرضع والأطفال المحلي لديك مضخة شفط بدون رسوم إذا كان طفلك غير قادر على الرضاعة الطبيعية.
- تغطي العديد من شركات التأمين، بما فيها برنامج ميديكيد (Medicaid)، تكلفة استئجار مضخة الشفط عند وجود "ضرورة طبية" (على سبيل المثال، عدم قدرة الطفل على الرضاعة من الثدي). يمكن أن يعطيك طبيبك وصفة طبية. تناقشي مع شركة التأمين الخاصة بك إذا كان لديك استفسارات حول تغطيتك. تطالب بعض شركات التأمين باستئجار معدات طبية متينة من مقدمي معدات مميزين. أخبري مقدم الرعاية لديك إذا كنتِ تحتاجين إلى خطاب يوضح الضرورة الطبية لتقديمه إلى شركة التأمين الخاصة بك والذي يذكر سبب حاجتك إلى شفط حليب الثدي.

جمع الحليب

- قومي بعملية الشفط في مكان نظيف. قومي بتعقيم الأسطح بمسحة مبللة مضادة للبكتيريا.
- اغسلي يديك قبل الشفط.
- قومي بتجميع طقم مضخة الشفط للشفط من كلا الثديين في آن واحد. قومي بالشفط من كلا الثديين في الوقت نفسه لزيادة هورمونات إنتاج الحليب وتوفير الوقت.
- اجعلي الحلمتين في منتصف واقي الثدي ثم شغلي مضخة الشفط مع ضبط إعداد الشفط على أدنى مستوى. يمكنكِ رفع مستوى إعداد الشفط حتى تصلين إلى المستوى المريح بالنسبة لك، مع العلم أن الشفط الزائد لا يزيد كمية الحليب.
- تأكدي من أن مفاصم فُمع الشفط (القطعة التي توضع فوق الحلمة) هو المقاس المناسب. يجب ألا تحتك الحلمة بالأسطوانة والألا تبدو مضغوطة بشدة في أثناء عملية الشفط. يمكن أن يؤدي استخدام قمع شفط مقاسه غير مناسب إلى تقليل إدرار الحليب وألم مع استمرار الاستخدام. اطلي المساعدة من استشاري الرضاعة الطبيعية لديك.
- اجلسي في وضعية مريحة وخذِي عدة أنفاس عميقة للاسترخاء.
- راجعي الموضوع الصحي "جمع الحليب الذي تم شفطه وتخزينه واستخدامه من أجل الأطفال الأصحاء" لمعرفة معلومات حول تخزين الحليب.

تنظيف مضخة الشفط

- استخدم صابون غسل الصحون لتنظيف جميع أجزاء طقم مضخة الشفط التي تلامس الحليب بعد كل استخدام (زجاجات التجميع وأقماع الشفط وصمامات منع التدفق العكسي والأغشية). فكي جميع الأجزاء واغسليها في حوض به ماء دافئ وصابون، ثم اشطفيها جيدًا. جففيها بعد ذلك في الهواء فوق منشفة ورقية نظيفة. وتأكد من أن العشاء الأبيض الرقيق جاف قبل إعادة تركيب صمام منع التدفق العكسي.
- إذا كان صمام منع التدفق العكسي يعمل على نحو صحيح، يجب ألا تترين الحليب في أنبوب مضخة الشفط. إذا دخل الحليب في الأنبوب، فاغسليه واشطفيه ثم دعيه يجف في الهواء.
- إذا تكونت علامات رطوبة داخل الأنبوب، فاتركي مضخة الشفط على وضع التشغيل في أثناء تنظيف الأجزاء وافصلي الزجاجتين والواقيتين عن الأنبوب. فحركة الهواء داخل الأنبوب ستجفّفه. احرصي على عدم لمس الأنبوب للأرض.
- امسحي مضخة شفط حليب الثدي والطاولة بمسحة مبللة مضادة للبكتيريا بعد عملية الشفط.
- قومي بتعقيم أجزاء طقم مضخة الشفط التي تلامس الحليب مرة واحدة في اليوم. يمكن تعقيم الأجزاء عن طريق غليها مدة 15 دقيقة أو غسلها في دورة تنظيف في غسالة الصحون أو استخدام أكياس التعقيم.

معلومات إضافية

- عملية الشفط من المفترض ألا تؤلم. أخبري مقدم الرعاية الخاص بالرضاعة الطبيعية لديك إذا كنت تشعرين بالألم.
- أوقفي تشغيل مضخة الشفط وغيّري الزجاجات إذا اقترب مستوى الحليب من صمام منع التدفق العكسي.
- استخدم كمادات دافئة رطبة وقومي بتدليك الثدي برفق قبل عملية الشفط وفي أثنائها إذا كنت تجدين صعوبة في نزول الحليب. ينبغي أن تشعرين بليونة في الثدي بعد تصريف الحليب عن طريق مضخة الشفط.
- لزيادة إدرار الحليب، قومي بعملية الشفط على نحو متكرر. يجب أن يبدأ معدل الإدرار لديك في الزيادة خلال أيام قليلة من تفرغ الثدي على نحو متكرر.
- تجد بعض الأمهات أن الاحتفاظ بسجل مكتوب مُدون فيه مدة عملية الشفط وكمية الحليب الذي تم شفطه أمرًا مفيدًا. يمكنك مراجعة سجلك للتأكد من أنك كررت عملية الشفط بما يكفي.

Last Updated: 05/2024 by Olga Tamayo, MSN, RNC, IBCLC