

طريقة اعتصار الحليب من الثدي

التعصير اليدوي هو أكثر الطرق فائدة لإدرار الحليب، فهو لا يحتاج إلى أي جهاز، لذلك يمكن للأم أن تقوم به في أي مكان وفي أي وقت

ما هي دواعي الاعتصار؟

تعصير الحليب اليدوي مفيد في المنزل

- ١ - لتنشيط وزيادة إنتاج الحليب :
- ٢ - عودتك إلى العمل أو بعيداً عنه في وقت إطعامه.
- ٣ - تعصير الحليب باليد يكمن اعطائه بواسطة الملعقة لتغذي الطفل الذي يعاني من صعوبة في التعلق الجيد بالثدي.

تعصير الحليب باليد مفيد في المستشفى

- ١ - أول يومين بعد الولادة.
- ٢ - عندما يكون صدرك ممتلئ وغير مريح.
- ٣ - في حالة ابتعدت الأم عن الرضيع أكثر من ساعتين.
- ٤ - إذا كان الرضيع لا يستطيع الرضاعة من الثدي مباشرة.
- ٥ - يحتاج طفلك إلى مكمل غذائي لسبب طبي (فقدان الوزن المفرط، انخفاض سكر الدم أو اليرقان).

كيفية الاعتصار باليد



غسيل اليدين جيداً بالماء والصابون



- ١ - إيجاد مكان هادئ وخاص.
- ٣ - شرب مشروبات دافئة منها الاعشاب
- ٥ - الجلوس بالوضع المريح والتفكير في الطفل
- ٧ - تدليك الثدي بطريقة دائرية

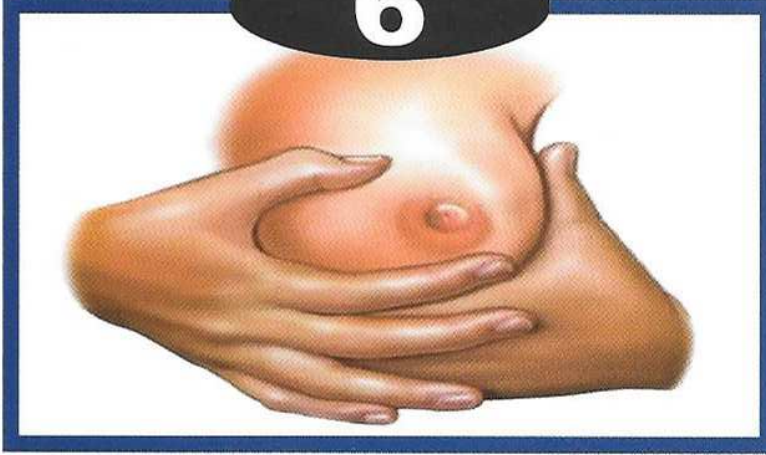


٤ - تحضير كوب نظيف له غطاء محكم ذو فتحة واسعة وتعقمة بالماء المغلي قبل البدء



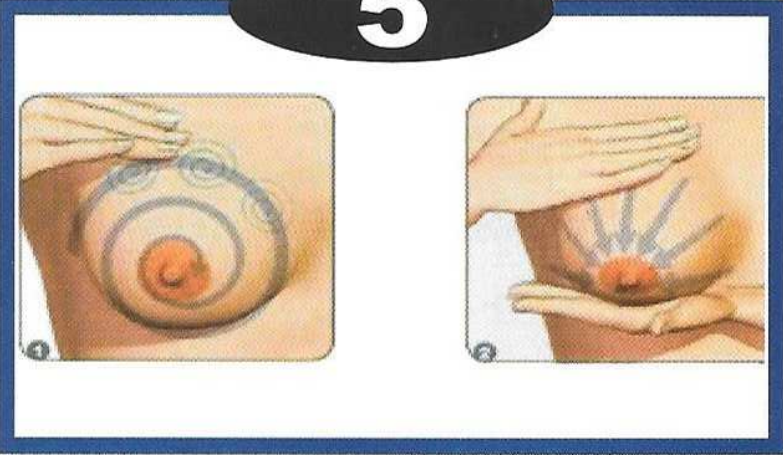
تدفئة الثدي بوضع كمادات دافئة

6



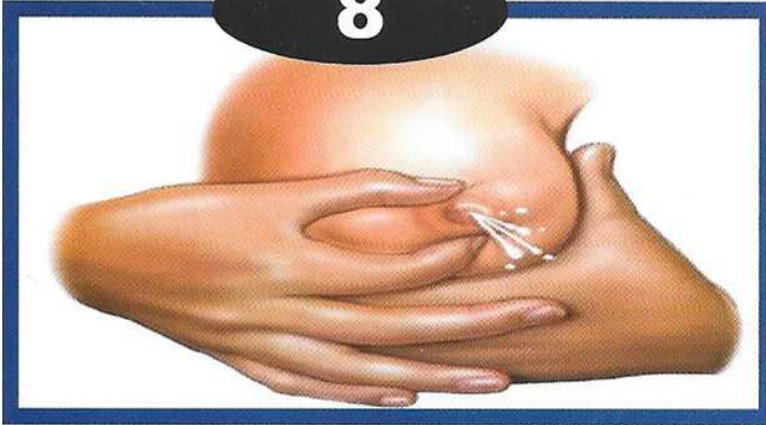
وضع اليد على الثدي بحيث يكون الإبهام والسبابة متقابلين على الطرف الخارجي للهالة الداكنة

5



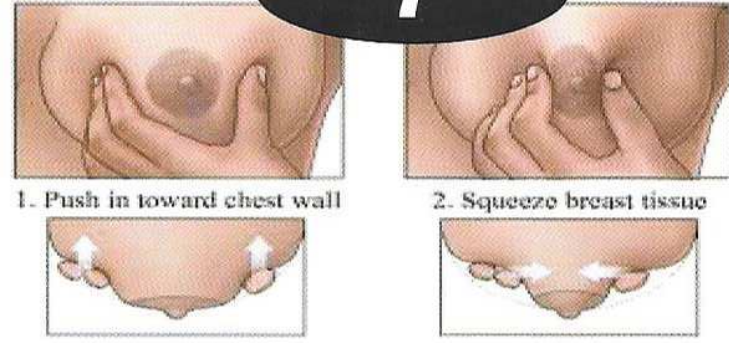
تدليك الثدي بطريقة دائرية وفي اتجاه الحلمة

8



أديري يديك حول الثدي بحركة دائرية لتفريغ جميع الجيوب اللبنية

7



1. Push in toward chest wall

2. Squeeze breast tissue

أضغطي على الهالة الداكنة بين أصابعك ثم أدفعي الثدي في اتجاه الصدر إلى الداخل

10



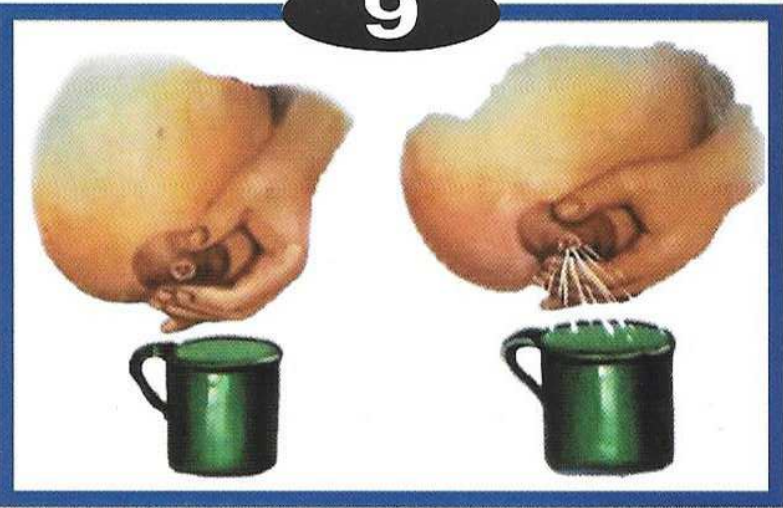
إذا كانت حلمتك غائرة إلى الداخل عليك بالتدريب الآتي: سحب الحلمة من الداخل إلى الخارج وتدويرها شمالاً ويميناً لمدة ٣٠ ثانية أو استخدام السحب بالسرنجة.

قد يساعد النظر إلى صورة طفلك أو لمس قطعة من ملابس طفلك أو شمها في تدفق الحليب بشكل أفضل

فريق تشجيع الرضاعة الطبيعية الخط الساخن: ٥١٣٧٣٢٧٠

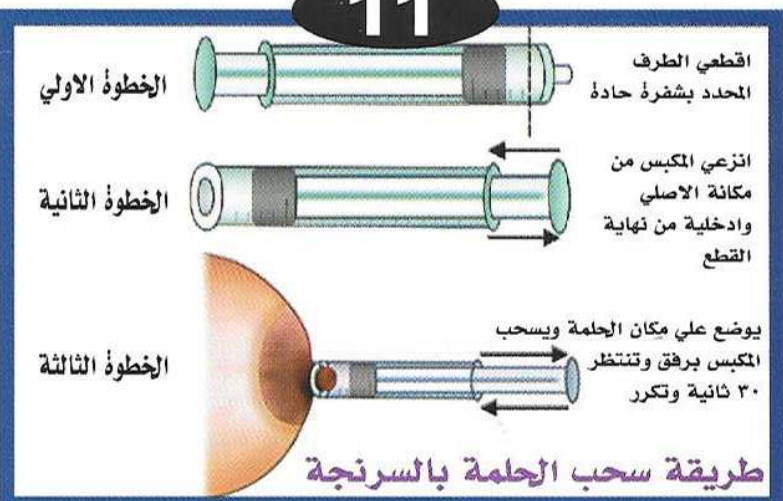
على مدار ٢٤ ساعة

9



٨ - حمل الوعاء المُعد بالقرب من الثدي : كرري هذه الطريقة من الثدي إلى الثدي الآخر لمدة عشرون دقيقة حتى يتوقف إدرار الحليب

11



الخطوة الأولى

اقطعي الطرف المحدد بشفرة حادة

الخطوة الثانية

انزع المكبس من مكانه الأصلي وادخليه من نهاية القطع

الخطوة الثالثة

يوضع على مكان الحلمة ويسحب المكبس برفق وتنتظر ٣٠ ثانية وتكرر

طريقة سحب الحلمة بالسرنجة