

العودة إلى العمل مع الرضاعة الطبيعية



عزيزتي الأم ، هل أن الأوان للعودة إلى العمل وتريدين في نفس الوقت الاستمرار في الرضاعة الطبيعية؟ نحن نجيبك عن كل استفساراتك وأسئلتك حول هذا الموضوع

لماذا علي أن استمر في الرضاعة الطبيعية بعد العودة إلى العمل؟

- 1- لان الرضاعة هي أفضل غذاء لطفلك.
- 2- الرضاعة الطبيعية تبقي على الرابطة العاطفية التي بينك وبين طفلك حتى أثناء غيابك.
- 3- تساعدك على الإستمرار في أرضاع طفلك عند وجودكما معا.
- 4- الرضاعة تحمي طفلك من المشاكل الصحية الناجمة عن الإرضاع الصناعي.
- 5- يقل غيابك عن العمل كون الرضاعة تحمي طفلك من الأمراض.
- 6- توفرين المال.

كيف أستطيع أن استمر بإرضاع طفلي خلال أوقات الدوام الرسمي؟

- 1 - بإمكانك الاستئذان والذهاب إلى المنزل وإرضاع طفلك والعودة ثانية للعمل خلال مدة أقصاها ساعتين.
- 2 - أو بإمكانك إحضار طفلك إلى مكان عملك بحيث تتمكنين من إرضاعه مرة على الأقل.

هل أستطيع أن استمر بإرضاع طفلي بعد أن أعود إلى عملي؟

- نعم هذا ممكنا ولتحققي ذلك عليك أن تقومي بما يلي :
- 1 - أن تأخذي إجازة أمومة طويلة بقدر ما تستطيعين ويمكن أن تضيفي إليها أيام أو أسابيع أخرى من رصيد إجازتك، هذا سيمكّنك من الحفاظ على كمية كافية من حليب الثدي قبل عودتك للعمل.
 - 2 - أن تجدي مربية أطفال ذات كفاءة لمساعدتك في استمرار الرضاعة.
 - 3 - أن تقرري ما هي الطريقة التي ستوفرين فيها حليبك لطفلك.
 - 4 - أن تعريفي أكثر عن الرضاعة الطبيعية، مثلا ما هي العوامل التي تساهم في زياده أو نقصان كمية الحليب.
 - 5 - أن تؤمني المكان والوقت المناسبين خلال ساعات الدوام لتقومي باعتصار الحليب وذلك بالاتفاق مع رئيسك في العمل.

لماذا أحتاج للقيام باعتصار الحليب؟

- 1 - تحتاجين مضخة اعتصار كهربائية والأفضل للاستخدام هو المضخة الكهربائية الثنائية فهي سهلة الاستعمال توفر لكى وقتك واقتصادية وخصوصا مع الاستخدام طويل الأمد.
- 2 - تحتاجين إلى حافظه صغيره مع ثلج وفي حال نسيت الحافظه يمكنك وضع الحليب في درجة حراره الغرفة لمدة 4 - 8 ساعات.
- 3 - عدد كاف من الببرونات (البزازات)، أو أي أوعية لها غطاء مناسب لحفظ الحليب.
- 4 - ملابس احتياطية في حال تسرب الحليب إلى ملابسك.
- 5 - يفضل ارتداء قمصان بأزرار من الأمام بحيث تسهل عليك عملية الإرضاع.
- 6 - بطانية أو قطن قماش إذا كان عليك الاعتصار في غرفة عامة بوجود أشخاص آخرين.



كم هي مرات الاعتصار التي عليا إجراؤها خلال أوقات الدوام الرسمي؟

- من الأفضل أن ترضعي طفلك مباشرة قبل ذهابك إلى العمل وفورا عند عودتك وبذلك فان اعتصار مره واحده خلال ساعات الدوام الرسمي يمكن أن يكون كافيا.

ما هو المكان المفضل للقيام بالاعتصار في مكان العمل؟

- من الأفضل تخصيص غرفة رضاعة خاصة تحتوي على كرسي مريح ومصدر ماء كمغسلة لتنظيف الأدوات الخاصة بعد الانتهاء من استخدام المضخة، وفي حال عدم توفر غرفة يمكنك استخدام الشال للتغطية ووضع عبارة عدم الإزعاج على مكتبك.

في حال لم أتمكن من الذهاب إلى المنزل وإرضاع طفلي ولم أستطع الاعتصار وأنا في عملي ماذا علي أن افعل؟

- 1 - هنا ننصحك بأن تقومي دوما بتخزين كمية من حليبك في الثلاجة. مثلا يمكنك أرضاعه من ثدي وفي حال شبع يمكن اعتصار الثدي الأخر والاحتفاظ بالحليب في الثلاجة ليعطى له في غيابك. إن عملية الإرضاع المتكرر وأفراغ الثدي من الحليب يساهم في زياده الإدرا والمزيد من الحليب.
- 2 - في حال عدم اعتصار الحليب فان ثديك سيمتلئان بالحليب وهذا سيقبل من كمية حليبك لاحقا، كما انه يحدث احتقان أو التهاب في الثدي. لتجنب ذلك ما عليك سوى القيام باعتصار يدوي في حمام العمل لتخفيف الاحتقان والشعور بالراحة.

كيف أحفظ الحليب المعتصر؟

- 1 - ضعي الحليب المعتصر في الثلاجة أو في حافظه خاصة مع ثلج.
- 2 - لا يوضع الحليب في الثلاجات المخصصة لحفظ العينات الطبية.
- 3 - لا تنسي أن تكتبي اسمك وتاريخ ووقت اعتصار الحليب على الوعاء.

لأي استفسار يرجى الاتصال

على الرقم ٥١٣٧٣٢٧٠

**أو مواقع الانستجرام
Lactation team FH
breastfeeding_committee_kw
dr. Alaabul
birthkuwait_bfs**