

ضخ الحليب وتخزينه



BMC
Bellevue medical center
مستشفى ومركز بلفو الطبي



ضخ الحليب هو حل عظيم للنساء اللواتي يردن العودة إلى العمل، أو يردن إعطاء حليبهن لأطفالهن بدون وجودهن الفعلي. يستغرق الأمر بعض الوقت للتعود على العملية برمتها، ولكن بمجرد تثبيتها، يصبح من السهل جد الحفاظ على حليبك بقدر ما يحلو لك، ويكون ذلك حلاً عملياً لعدم وجودك مع طفلك. وفيما يلي بعض المعلومات الهامة تساعدك على ذلك.

التعامل مع حليب الثدي وتخزينه

يتميز حليب الأم بخصائص وقائية مذهلة ويستمر لفترة أطول بكثير من حليب الفورمولا. إليك بعض الإرشادات لتخزين حليب الثدي*:

في درجة حرارة الغرفة... 4 ساعات
في البراد... 4 أيام
في الثلاجة... 6-12 أشهر

الحليب المذاب

في درجة حرارة الغرفة... 1-2 ساعات
في البراد... 24 ساعة

- حين تنتهين من ضخ الحليب، أغلقي الزجاجات ثم اكتب عليها التاريخ الذي تم فيه ضخ الحليب وقومي بتخزينها في البراد أو الثلاجة.

- لست بحاجة إلى تخزين حليب الثدي في براد أو حجرة منفصلة، لكن من الأفضل وضع كل الحليب المخزن في مكان واحد، في عمق البراد أو الثلاجة.

- لا تحتاجين إلى ارتداء القفازات لتخزين أو إعطاء زجاجة الحليب.

- ذوّبي حليب الثدي إما عن طريق إخراجه

من الثلاجة ووضعه في البراد قبل ليلة أو بضع ساعات.

- بعد تذويب حليب الثدي أو وضعه في البراد، ينفصل حليب الأم إلى طبقات. حرّكه بلطف لمزج الطبقات معاً من جديد يمكن حفظ حليب الثدي المذوّب في البراد لمدة 24 ساعة. لا تقومي بإعادة إفرازه.

- عند تذويب حليب الثدي المجمّد، انظري إلى تاريخ التخزين المدوّن على الزجاجات، واختاري الزجاجات مع أبكر تاريخ، للتأكد من أنّ المخزون المتبقي هو دائماً ضمن التاريخ المقبول للتخزين.

- إذا قمت بتخزين الحليب في البراد، لا تضعيه في باب البراد حيث تحدث تقلبات في درجات الحرارة.

يفضّل الأطفال أن تكون درجة حليب الثدي 37 درجة مئوية، ولكن يتعوّد البعض على شربه في درجة حرارة الغرفة إذا قمت بتعويدهم تدريجياً على ذلك. عند تسخين حليب الثدي، ضعي الزجاجات لبضع دقائق في الماء الساخن أو في جهاز تسخين كهربائي للزجاجات.

لا تسخّني حليب الثدي في الميكروويف أبداً ولا تسخّنيه على الموقد مباشرة. بعد الرضاعة، إذا تبقى بعض حليب الثدي في زجاجة الرضاعة، يمكنك تركه في درجة حرارة الغرفة وإعادة استخدامه خلال الساعات القليلة المقبلة، ويمكنك مزجه أيضاً مع دفعة جديدة من الحليب، وإلاّ عليك رميه.

ما هي الكمية اللازمة لضخ الحليب؟

تختلف كثيراً كمية الحليب المستخرجة عادة في كل جلسة بين الأمهات، فلا تقلقي إذا كنت تضحّين أقل من أصدقائك / جيرانك. عندما لم تضخّ الحليب لبضع ساعات، تعتبر الكمية المتراوحة بين 90 و 150 مل في جلسة التغذية الواحدة طبيعية - أو مجموع 570-900 مل في اليوم للطفل الذي يحصل على الرضاعة الطبيعية وحدها. بعد الشهر السادس أو عندما يبدأ الطفل في تناول الطعام الصلب، تنخفض كمية تناوله للحليب، ولكن ينبغي أن يوفر حليب الثدي معظم غذاء الطفل خلال السنة الأولى.

كيفية غسل الزجاجات والمعدات أخرى

بما أنّ المياه غير نظيفة في لبنان، يجب تعقيم جميع معدات الضخ بعد كل غسلة. اتّبعي الإرشادات التي تظهر على المعقّم لفهم كيفية استعمالها. وهناك طريقة أساسية أخرى للتعقيم وهي وضع الزجاجات والمعدات في الماء المغلي لمدة 5 دقائق ثم تركها لتجفّ على قطعة قماش نظيفة.

اختاري مضختك

هناك نوعان من المضخات في السوق، اليدوية والكهربائية. تتمتع كلاهما بالفعالية ذاتها في ضخ الحليب. تضخّ المضخات الكهربائية بشكل أسرع مع مجهود أقل، ومع ذلك، فإنّها أثقل / أضخم من المضخة اليدوية إذا كنت بحاجة لحملها معك إلى العمل. إذا كنت جادة بشأن الرضاعة الطبيعية، كلاهما جيدة، ولكن حاولي اختيار علامة تجارية جيدة ستكون قادرة على استخراج الحليب بفعالية وتساعدك على الحفاظ على حليب الثدي.

العودة إلى العمل

إذا كنت ستعودين إلى العمل، ستحتاجين إلى البدء بتخزين بعض من حليب الثدي، لذا، باشري بالضخ مرة واحدة أو مرتين كل يوم لمدة أسبوع أو أسبوعين (7-14 أيام) قبل العودة إلى العمل من أجل تحضير مخزون الحليب للأيام الأولى في العمل. حين تعودين إلى العمل، حاولي توقيت جلسات الضخ في نفس وقت إطعام طفلك .

ستجدين العملية برمتها متعبة في البداية، ولكن سرعان ما ستصبح روتيناً سهلاً. تتراوح مدّة كل جلسة ضخ حوالي 15-30 دقيقة، وذلك يطابق وقت الإستراحة الصغيرة في العمل. إذا كنت تعملين بدوام كامل، إليك اقتراحاً جيداً وهو إرضاع طفلك مرة في الصباح قبل مغادرتك، و1-3 مرات عند عودتك (حسب احتياجات طفلك)، وقومي بضخ الحليب حوالي مرتين في اليوم عندما تكونين خارج المنزل. في العمل، تحتاجين لتخزين الحليب الذي تمّ ضخّه في البراد، ويكون لديك بعض كمادات الثلج وحقيبة التبريد حاضرة لنقل الحليب ذهاباً وإياباً.

كلما كنت قريبة من طفلك، من الأفضل إرضاعه مباشرة، ممّا سيساعدك على الحفاظ على الحليب إلى أقصى درجة.



قسم الأمومة

مستشفى ومركز بلقو الطبي

منصورية المتن - لبنان

ص.ب. 295

هاتف 01-698334 (خط مباشر)

ext.2400 01-682666

البريد الإلكتروني: info@bmc.com.lb

موقع الكتروني: www.bmc.com.lb