



مستشفى العدان Al Adan Hospital



قسم الأطفال الخدج Neonatal Department



الرضاعة الطبيعية للطفل المريض أو الخديج

BREASTFEEDING Your Sick or Premature Baby

إعداد:

د. امير المكاوي

د. عيسى سيد احمد

د. نيران النقيب

Prepared By:

Dr. Amir El-Mekkawi

Dr. Essa Sayed Ahmad

Dr. Niran Al-Naqeeb

suck. Expressing a few drops of milk by hand onto your baby's lips can help encourage your child to latch on. Keep trying three or four times every day and eventually, with help, your baby will learn.

Cup Feeding :

Where possible it is best to avoid bottle feeding while your baby is learning to breastfeed. Cup feeding can be a good alternative at this time. Your baby should be held in an upright position while being fed using a special small plastic cup. Gradually fewer cup feeds will be required until the baby is able to breastfeed at every feed.

Looking after baby and yourself :

If you are taking any medication please check with your doctor that it is suitable to take while breast feeding.

Caring for a baby who is still in hospital can be a stressful, tiring time, so try to get enough rest and remember to eat and drink regularly. Be conscious of the foods you eat, as some babies are more sensitive to certain foods than others.

Bringing Baby Home :

You will probably be both excited and nervous about taking your baby home. It is normal to worry about whether your baby is getting enough milk. The hospital staff will teach you how to recognize a good breastfeed by showing you how to correctly position and attach your baby. A baby who is feeding properly will have approximately 6-8 wet nappies daily and normal yellow- mustard coloured stools.

Once you are home, have your baby weighed regularly. You can do this at Neonatal OPD / Breastfeeding OPD.

يشجعونك على وضع طفلك حيث يكون ملتصقا جلده بجلدك مباشرة (وضعية تسمى وضع الأم الكنغر) ومحاولة إرضاعه عندما تسمح حالته بذلك، في البداية يمكن للطفل أن يفتح فمه فقط محاولاً الالتصاق بالثدي لكنه لا يمص لذا فإن استخراج بعض قطرات الحليب بيديك واسقاطها أو وضعها على شفتي الطفل سوف يشجعه على التقام الحلمة والالتصاق بالثدي. كرري المحاولة ثلاث أو أربع مرات يوميا وبالتدرج سوف يتعلم الطفل كيف يرضع من الثدي.

التغذية أو الإرضاع بالكوب:

من الأفضل تجنب الزجاجاة لأرضاع طفلك أثناء تعلمه الرضاعة الطبيعية. التغذية عن طريق الكوب هو البديل الأفضل، يجب وضع الطفل عموديا أثناء الرضاعة واستخدام كوب صغير بلاستيكي مخصص لذلك.

ومع مرور الوقت سوف يقل استخدام هذه الطريقة تدريجيا حتى تصل لمرحلة يتغذى الطفل من ثدي أمه مباشرة.

العناية بالطفل والأم:

إذا كنت تتناولين أي أدوية فيجب استشارة الطبيب قبل المباشرة بالرضاعة، إن العناية بطفلك أثناء تواجده بالمستشفى قد يكون أمر يدعو للقلق والتوتر لذا حاولي اخذ قسط من الراحة وتناولي طعامك بشكل منتظم، وكوني حذره بشأن نوعية طعامك إذ أن بعض الأطفال لديهم حساسية من بعض الأطعمة.

ذهاب الطفل للمنزل:

قد تتناوبك مشاعر مختلطة ما بين الفرح والتوتر لذهاب ولديك للمنزل ومن الطبيعي أن تكوني قلقة فيما إذا كان طفلك يأخذ كفايته من الحليب. سوف يقوم الطاقم الطبي و التمريضي في الوحدة بإرشادك حول معرفة الرضاعة الطبيعية الجيدة وحول الوضعية الصحيحة للإرضاع. على الأم مراقبة تبول وبراز الطفل، فالطفل الذي يأخذ كفايته من الحليب يكون برازه اصفر اللون وتكون هناك كمية كافية من التبول (٦-٨ حفاضات مبللة - يوميا)، وعليك متابعة وزن طفلك بعد خروجه إلى المنزل بصورة دورية في عيادة الاطفال الخدج أو عيادة الرضاعة الطبيعية.

the refrigerator away from other foods and not in the fridge door.

Your fresh breast milk can be safely stored in a refrigerator at 2-4 C for 24 hours.

Each container must be carefully labeled with your baby's name and the date and time of expression. Appropriate labels will be provided by the hospital. Breast milk storage bags are not recommended for premature or sick babies.



Freezing and Thawing :

Fresh breast milk is best but if it is not going to be used within 24 hours, this expressed milk can be frozen in a freezer at 18- C for 3 months. It is safest to thaw milk slowly in the refrigerator. If you need to defrost it quickly, stand the container in a jug of tepid water. Once defrosted keep refrigerated and use within 24 hours.

NEVER defrost breast milk in a microwave and NEVER refreeze breast milk.

Transporting Breast Milk :

When you are home from hospital, fresh breast milk should be brought to your baby soon after expressing it, ideally every day. If you cannot visit daily then freeze your milk if it will not be used within 24 hours. When bringing your milk to the hospital carry it in a small cool bag with ice packs.

Establishing Breastfeeding :

The neonatal unit staff will encourage you to have skin-to-skin contact (Known as kangaroo care) and to try breastfeeding when your baby seems ready. At first some babies may only open their mouths to latch on but not



يمكنك تخزين حليبك الطازج لمدة ٢٤ ساعة في الثلاجة عند درجة حرارة ٢-٤ درجة مئوية. يجب وضع اسم طفلك على كل إناء تخزين للحليب كما يجب وضع تاريخ ووقت استخراجها .

التجميد وفك التجميد :

الحليب الطازج هو أفضل ما يمكن أن تقدمية لطفلك أما إذا كان الحليب سوف يتم تخزينه لأكثر من ٢٤ ساعة فيفضل وضعه في الفريزر وتجميده عند درجة حرارة ١٨- درجة مئوية وعندها يمكن استخدام هذا الحليب المخزن خلال مدة ٣ شهور.

وعند الحاجة إليه يفضل وضعه في الثلاجة مرة أخرى حتى يفك تجميده ببطء أما إذا ما كنت تريدته على وجه السرعة يمكنك وضع الإناء في ماء لطفك تجميده ثم وضعه في الثلاجة واستخدامه خلال ٢٤ ساعة.

يحذر فك التجميد عن طريق الميكرويف أو إعادة تجميده مرة أخرى بعد إذابته.

نقل حليب الأم إلى المستشفى:

عندما تغادري المستشفى وتستقري بالمنزل يفضل إحضار حليب الأم طازجاً إلى الطفل يومياً لكن إذا تعذر عليك الزيارة اليومية فأنتك تستطيعين تجميد الحليب إذا كان حليبك لن يستخدم خلال مدة ٢٤ ساعة أثناء إحضار حليب الأم للطفل في المستشفى يجب وضعه في حقيبة أو صندوق عازل للحرارة ووضع تلج بها .

البدء بعملية الإرضاع من الثدي:

إن ممرضات وحدة الأطفال حديثي الولادة سوف

الرضاعة الطبيعية

للطفل المريض أو الخديج

أن الطفل المريض أو الخديج قد لا يتمكن من الرضاعة الطبيعية مباشرة من الثدي خاصة في البداية ، الا أنه من المهم أن تحاولي اعطاء طفلك الحليب الطبيعي منذ البداية ليستفيد مما يحتويه حليب الأم من الأجسام المضادة والأنزيمات والهرمونات خاصة عوامل النمو. بالإضافة لكون حليب الأم سهل الهضم فأن الرضاعة الطبيعية تقوي الروابط بينك وبين طفلك وتشعره بقربك منه.

أهمية حليب الأم للطفل

١) يقلل من احتمال الإصابة بالعدوى.

٢) يقلل من مشاكل الهضم .

٣) يحسن من التطور الذهني.

٤) يقلل من احتمال الإصابة بمرض السكر.

٥) يقلل من احتمال الإصابة بالحساسية حتى في وجود تاريخ مرضي بالعائلة.

كيف نبدأ؟

إذا كان طفلك غير مستعد للرضاعة من الثدي مباشرة فان عليك أن تبدئي بشفط حليب الثدي بعد الولادة مباشرة، مما سوف يساعد على إنتاج الحليب وعلى بدء إدرار الحليب بكمية كافية للطفل حين يكون مستعداً للرضاعة .

استخراج الحليب :

لتجنب العدوى - اغسلي يديك بالماء والصابون قبل بدء شفط الحليب - نشفي بمناديل ورقية أو فوط نظيفة كما يجب أيضاً "الاستحمام يومياً" .

استرخي وأعطي لنفسك الوقت الكافي لشفط الحليب كما أن وجود صورة لطفلك أو قطعه من ملابسه بجوارك أثناء شفط الحليب قد يساعدك على التفكير بطفلك .

ابدئي بعمل تدليك لتدليك قبل البدء بعملية شفط الحليب. قد تحصلين في البداية على بضع قطرات من الحليب (اللبأ) ولكنها سوف تزداد مع الوقت تذكري دائماً " كلما واضبت على عملية شفط الحليب كلما زادت كميته .

BREASTFEEDING

Your Sick or Premature Baby.

An sick or very tiny baby may not be able to breastfeed at first. However, it is important that you try to feed your child breast milk at this time, so that your baby benefits from the antibodies, hormones, enzymes and growth factors contained in it. Breast milk is also easy to digest and breastfeeding will help you feel closer to your baby.

Breast milk is important because your baby can benefit from:

1. Reduced risk of infections.

2. Fewer digestive problems or serious gut problems.

3. Better mental developments.

4. Lower risk of developing diabetes.

5. Reduced risk of allergies where a family history exists.

Getting Started

If your baby is not ready to feed directly from the breast, it is important that you begin to express milk as soon as possible after the birth. This will help your milk production and ensure it is established for when your baby is able to breastfeed.

Expressing Milk

To reduce the risk of infection, always wash your hands with soap and water before expressing. Dry with disposable paper towels, kitchen rolls or a clean towel. Take a daily bath or shower too.

Relax and allow yourself enough time to express. It may help to have a picture or a piece of your baby's clothing nearby, to help you think about your baby.

Massage your breasts before you try to express, to help the milk flow. At first you may only get a few drops of colostrums but if you persevere you will produce more.

Remember the more often you express, the more milk you will produce.



المحافظة على إدرار جيد لحليب الثدي :

حاولي دوما أن تستخرجي الحليب في أوقات رضاعة طفلك (٨- ١٢ مرات يومياً) بما في ذلك مرة أثناء الليل في البداية لمدة ٣ - ٥ دقائق لكل ثدي وتزداد هذه المدة الزمنية تدريجياً حتى تصل ل ١٠ دقائق لكل ثدي أو حتى يتوقف الإدرار وحاولي التنقل من ثدي للأخر حتى يكون مجموع مدة الشفط تعادل ٢٠ دقيقة .

لا تنزعجي إذا نقص من كمية الحليب في بعض الأحيان لأن هذا أمر مؤقت سوف يختفي إذا ما واضبتي على عملية شفط الحليب بانتظام.

استخدام جهاز شفط الحليب :

بعض الأمهات يفضلن استخدام جهاز الشفط . من المهم أن تغسلي وتعقمي هذا الجهاز في كل مرة تستخدمينه فيها ويجب أن تتعلمي كيفية عمل ذلك قبل خروجك من المستشفى - اسأل طبيبك المعالج أو الممرضة المسئولة عن أي استفسارات.

كيفية تعقيم ملحقات جهاز الشفط :

١) اغسلي الجهاز بعد كل استخدام بماء بارد ثم ماء دافئ وصابون مستخدمة الفرشاة.

Maintaining a Good Milk Supply :

When expressing your milk, try to match your newborn baby's feeding pattern. This means expressing 8-12 times a day, including at least once at night. At first it may help to express from each breast for 3-5 minutes and gradually increase the time to 10 minutes for each breast or until the flow stops. Or try switching from breast to breast for up to a maximum of 20 minutes in total. At times your supply may lessen. Don't panic as this will be temporary. Your supply will return if you continue expressing regularly.

Using the Breast pump at home :

Some mothers find they like to express using a breast pump at home. It's important to wash and sterilize your breast pump, collection kit each time it is used. Make sure you understand how to clean and sterilize your pump before going home from hospital. Ask your neonatologist or the neonatal nurse if you are unsure.

Sterilizing the Breast pump accessories :

1. After each use rinse in cold water then wash carefully in warm soapy water using a bottle brush.

٢) اغسليه مرة اخرى بالماء ثم جففيه بمنديل ورقي احتفظي بتلك الملحقات في مكان نظيف

٣) اقرئي تعليمات تعقيم جهاز الشفط على جهازك الخاص.

الشفط اليدوي لحليب الثدي :

بعض الأمهات يفضلن استخدام أيديهن في شفط الحليب إذ يشعرن أن ذلك أقرب للطبيعة ويشعرن بالتحكم بشكل أفضل . لن تحتاجي لأدوات خاصة لهذا الغرض كما انها ستساعد طفلك على التقام ثديك عندما يصبح مستعداً للرضاعة الطبيعية الرجاء إتباع الآتي:

١) اغسلي يديك، اجلسي في وضع مريح وابدئي بتدليك الثدي.

٢) استخدمي وعاء نظيف معقم مثل إناء صغير أو عبوة بلاستيكية أو أي عبوة توفرها لكي المستشفى.

٣) ضعي الإبهام والسبابة مقابلين لبعضهما البعض على حافة الجزء المستدير الداكن من الثدي المحيط بالحلمة (الهالة).

٤) اضغطي الإبهام والسبابة برفق للخلف (باتجاه جسمك) تجنبني فرك الحلمة بيديك حتى لا يحدث تأثيرضار لجلدك.

٥) في البداية قد تظهر قطرات قليلة من الحليب لكن بالاستمرار بعملية الشفط اليدوي على فترات متقطعة ، سوف تزداد الكمية - غيري مواضع الإبهام والسبابة حول الجزء الداكن من صدرك في حركة دائرية حتى يدر الحليب من جميع أجزاء جيوب الحليب بالثدي.

٦) سوف يتوقف إدرار الحليب بعد بضع دقائق ابدئي مع الثدي الآخر واستمري في التبديل بين الثديين حتى يتوقف إدرار الحليب .

كيفية تخزين الحليب :

ضعي الحليب في اناء زجاجي أو بلاستيكي معقم وضعيه في الرف الرئيسي في الثلاجة بعيداً عن الأطعمة الأخرى (لا يوضع في باب الثلاجة)

2. Rinse in water and dry with a disposable paper towel or kitchen roll.
Keep in clean area.
3. Read instruction manual of your breast pump before use.

Expressing Milk by Hand :

Some mothers prefer to express their milk by hand. They feel it's more natural and they are more in control.
No special equipment is needed and it can help to get baby latched on when you begin breastfeeding.

1. Wash your hands.

Make yourself comfortable and begin by massaging your breast using gently movements.

2. Hold a small sterilized container near the breast e.g. small bowl or plastic jug, or the containers provided by the unit.

3. Place your thumb and first finger opposite each other on the edge of the darkened area around the nipple (areola).

4. Gently press your thumb and finger back towards your chest wall as you press and release the breast tissue. Avoid rubbing or sliding along the nipple as this may cause damage to the skin.

5. At first only a few drops will appear, but continue pressing and releasing, as in a " rolling action" and your milk will start to flow. Rotate your fingers around the areola to release milk from all the segments of the breast.

6. After a few minutes of expressing the flow will stop. Change to the other breast and continue expressing. Express from alternate breasts until the flow drips very slowly or stops.

Storing Breast Milk :

Collect your breast milk in a sterile plastic or glass container. Expressed milk should be placed in the main compartment (first rack) of