

# كيفية إفراز حليب الأم باستخدام اليد



**لماذا نستخدم الإفراز باليد؟** يجب على كل أم تعلم طريقة الإفراز باستخدام اليد، حيث أنها طريقة مفيدة وتبين أنها تساعد على إفراز كميات أكبر من اللبن مقارنة باستخدام المضخة. يعزز الإفراز باليد مستوى اللبن لديك على المدى الطويل، مما يزيد من كميات اللبن الذي تصنعيه لطفلك ويطيل مدة الرضاعة الطبيعية. يعد الإفراز باليد طريقة مريحة ومجانية ومتاحة دوماً لإمداد طفلك باللبن حتى في حالات الطوارئ. من الطبيعي في الأيام القليلة الأولى ألا تترين سوى القليل من قطرات اللبن عند استخدام الإفراز باليد.

**متى يجب علي استخدام طريقة الإفراز باليد؟** تكون هذه الطريقة مفيدة خاصة عند إفراز اللبن في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة. في فترة ما بعد الولادة، يعد الإفراز باليد أكثر فعالية من استخدام المضخة. تستخدم هذه الطريقة لتخفيف الاحتقان الناتج عن زيادة حجم اللبن، وتستخدم بدلاً عن المضخة لإزالة اللبن، وفي أي وقت لجمع اللبن لطفلك.

**كيف يمكنني استخدام الإفراز باليد؟** ستتعين نمطاً مستمراً من "الضغط، العصر، الإرخاء" أثناء الإفراز باليد. أولاً، ضعي يدك على الثدي ودلكي برفق. ثانياً، شكلي حرف "C" بأصابعك على بعد إنش من حافة المنطقة الداكنة (هالة حلمة الثدي)، جاعلة الحلمة في المنتصف بين السبابة والإبهام. بعد ذلك،

1. اغسلي يديك إذا كان ذلك متاحاً.
2. أرخي ودلكي برفق.
3. اضغطي إلى الخلف نحو الصدر باستخدام يديك على شكل حرف "C".
4. اعصري الثدي بباطن إصبعيك السبابة والإبهام. تابعي الضغط إلى الخلف (الداخل) مع تجنب انزلاق أصابعك نحو الحلمة.
5. أرخي الضغط مجدداً وكرري العملية.
6. قومي بالمبادلة بين الثديين ذهاباً وإياباً (من الأيمن للأيسر، ومن الأيسر للأيمن) مع العصر نحو 10 مرات قبل التبديل. وأثناء تعلمك لإفراز اللبن، ستتمكنين من إيجاد ال "المواضع المميزة" والتي سيتدفق منها اللبن بسهولة.
7. اجمعي اللبن في ملعقة أو محقنة أو كوب أو في وافي الثدي الخاص بالمضخة.

مقتبس من: استخدم يديك لإفراز اللبن، للدكتور أني ميروود، حاصلة على دكتوراة، ماجستير الصحة العامة، استشاري دولي في الصحة العامة، و جين أبيل مورتون، طبيب بشري، FABM

ينبغي على الأمهات تفهم حقهم في إفراز اللبن باليد لأطفالهم في أي وقت. يمكن لإفراز اللبن باليد أن يغير نتائج تجربة الأمهات في الرضاعة الطبيعية بالكامل. يساعد الإفراز باليد على تحفيز إمداد اللبن، وينتج كمية أكبر من اللبن عن تلك الناتجة من المضخة وحدها، كما يزيد من معدل الرضاعة الطبيعية، ويمثل خياراً مناسباً لجميع الأمهات كونه مجانيًا ولا يحتاج إلى أي معدات خاصة. يوفر الإفراز باليد العديد من الخيارات للأمهات لإرضاع الأطفال طبيعياً دون الحاجة إلى الرضعات أو الحليب الصناعي، أو استخدام الكوب للإطعام، أو الإطعام باستخدام المحقنة والأنابيب والإصبع.

ولتعلم المزيد، انضم إلى حركة تغيير النظام لدعم الرضاعة الطبيعية. زر موقعنا الإلكتروني MIBFN عبر: [www.mibbreastfeeding.org](http://www.mibbreastfeeding.org)

Flaherman, V. and Lee, H., "Breastfeeding by Feeding Expressed Mother's Milk," Pediatric Clinics of North America: Breastfeeding .Updates for the Pediatrician 60 (2013): 227-246

للمزيد

[www.mibbreastfeeding.org](http://www.mibbreastfeeding.org)



**MIBFN**  
Michigan Breastfeeding Network



جاهزون للكوارث