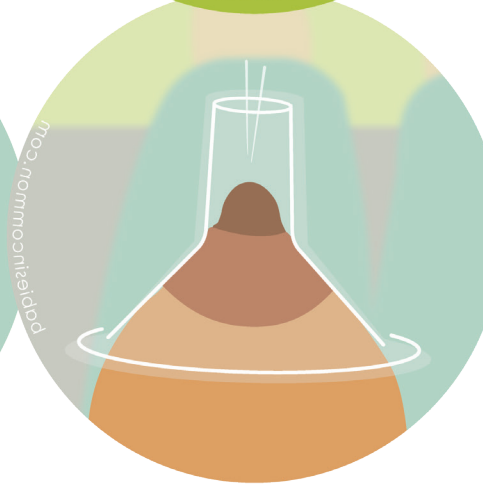
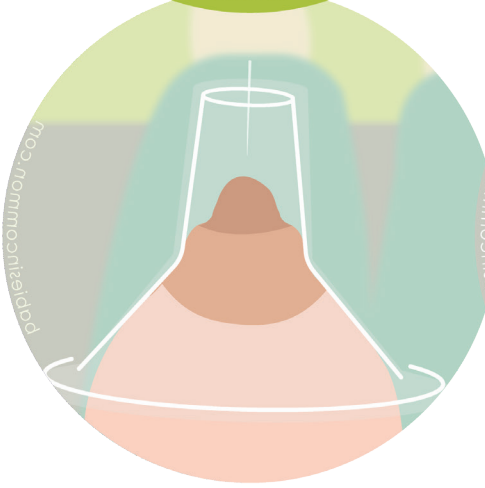
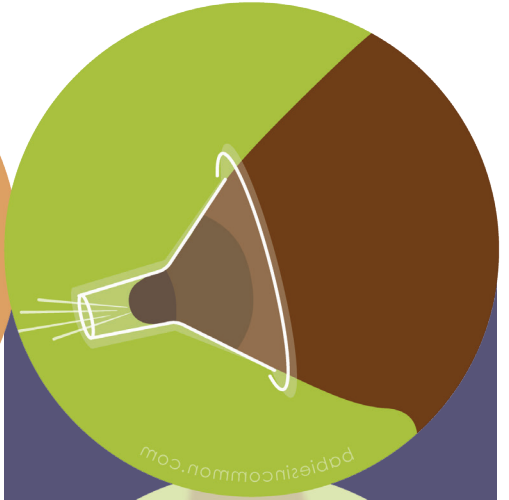


دليلك للعثور على أفضل أقماع المضخات

من أجل الراحة المُثلى والكفاءة والحصول على أقصى قدر من إدرار الحليب
طريقة ضخ قائمة على النتائج

الشعور — بسرعة — إدرار الحليب — بكثافة



مقاس كبير جداً

مقاس كبير

أفضل مقاس

- قد يُسبب ألمًا
- قد ينتج كمية أقل من الحليب، أو ينزل الحليب كقطرات بدلاً من الرش
- قد تتحرك الحلمة جانبياً داخل القناة
- يمكن أن يستغرق الضخ وقتاً طويلاً
- تزداد فرص تورم الحلمة وتضررها
- يمكن أن تدخل الهالة المحيطة بالحلمة داخل القناة وتتورم
- قد تشير التوصيات القديمة إلى أن هذا المقاس هو الأنسب؛ لكن تشير الأدلة السريرية الحديثة إلى أن هذا المقاس كبير جداً

- يتم شفط الحلمة فقط داخل القناة
- المنطقة المحيطة بالحلمة تلامس جوانب القناة
- تتحرك الحلمة قليلاً إلى الأمام والخلف داخل القناة
- يتناثر الحليب أثناء الضخ
- يُضخ الحليب لمدة 15-20 دقيقة (من كلا الثديين في الوقت نفسه)
- لا يُشعر بأي شيء أو يُشعر بشدة خفيفة

رؤية جانبية

رؤية الأم

ما المقاس، أو الشكل أو المادة الأكثر راحة للشفة (ولكن أيضاً تُدر أكبر كمية من الحليب)؟

غالبًا ما تكون الشفة الأقرب حجمًا إلى حجم الحلمة الفعلي هي الأفضل من حيث الراحة (وتُدر أكبر كمية من الحليب). يمكن البدء بقياس عرض طرف كل حلمة (يمكن أن تختلف الحلمة اليسرى عن اليمنى).

1. للمساعدة في جعل الحلمة تبرز قليلاً، يمكن لمس الحلمة أو شدّها بلطف.
2. استخدم أداة قياس بالسنتيمتر (سم) أو الملليمتر (مم). ابدئي بوضع الرقم 0 بالقرب من حافة طرف الحلمة. ولا يلزم أن تلامس أداة القياس الحلمة.
3. يجب تشغيل المضخة على مستوى شطف/شده منخفضة مع تجربة الضخ باستخدام مقاسين أو ثلاثة من الشفاة البلاستيكية الصلبة: واحدة أصغر قليلاً من الحلمة، وواحدة بمقاس مماثل تقريباً، وواحدة أكبر قليلاً من الحلمة.

- **المقاس المناسب أو المقاس الأمثل:** تلامس جوانب الحلمة جوانب قناة الشفة، وتنزلق الحلمة بلطف قليلاً إلى الأمام والخلف. ينبغي أن يكون ذلك المقاس مريحاً أيضاً وينبغي أن يتم إدراج الحليب بسهولة.
- **مقاس صغير:** لن تنزلق الحلمة بسهولة داخل القناة، وقد تخرج كمية أقل أو لا يخرج حليب على الإطلاق.
- **مقاس كبير:** قد يسبب هذا ألماً وانتفاخاً في حجم الحلمة أكثر من المعتاد (تتورم)، وتخرج كمية أقل من الحليب.

يمكن لوضع طبقة رقيقة من زيت جوز الهند أو مرطب للحلمة على منطقة الانحناء في الشفة أن يزيد من الراحة. ينبغي أن يكون الضخ مريحاً وتخرج كمية كبيرة من الحليب!

شدة المضخة (ضغط/سحب الشفط)

ما شدة سحب المضخة على الحلمة؟

تعتمد شدة سحب الحلمة إلى قناة الشفة على شدة سحب المضخة. لا تتطابق كل المضخات مع بعضها بعضاً. فلا تحتاج جميع الأمهات اللاتي يرضعن الحليب إلى سحب قوي عند الضخ. فبمجرد يبدأ إدراج الحليب، ويكتمل الشعور بالراحة، يجب الإبقاء على مستوى الشدة نفسه وتجربة سرعة دورة المضخة.

يمكنك زيادة شدة السحب خلال جلسة الضخ إذا كان ذلك مريحاً، وتحصلين على المزيد من رش الحليب.

يجب أن يكون الضخ مريحاً من البداية إلى النهاية - يجب ألا يكون شيئاً "يصعب تحمله". ويجب أن تشعرين بارتياح في الحلمات عند انتهاء جلسة الضخ. كما يجب أن يكون حجم الحلمة (العرض) هو نفسه تقريباً مثلما كان قبل الضخ، (ولكن الحلمة قد تكون أطول بعد الضخ).

ما هي أفضل وتيرة للضخ؟

الوتيرة التي تساعد على إدراج أكبر كمية من الحليب. فالوتيرة ليس المقصود بها فقط السرعة، أو الدورة، ولكن يُقصد بها الإيقاع أيضاً. ومن ثم تأتي بعض المضخات بإعدادات وتيرة بسيطة، ويحتوي بعضها الآخر على خيارات أكثر. يمكنك التفكير في الوتيرة كموسيقى للرقص. وبالتالي، بعض الإيقاعات قد يكون سريعاً، أو بطيئاً، أو مزيجاً بين السريع والبطيء. حاولي اكتشاف ما يعمل بشكل أفضل مع جسمك باستخدام المضخة التي لديك. حيث تحتوي بعض المضخات على إيقاع سحب وإطلاق أكثر من الاهتزاز، وبعضها الآخر على إيقاع أكثر اهتزازاً.

نصائح مفيدة:

- ابدئي بأسرع وتيرة وبعد تدفق الحليب لمدة 20-30 ثانية، غيّري الوتيرة إلى وضع أبطأ - ينبغي أن يتدفق المزيد من رش الحليب.
- إذا توقفت رش الحليب في أي مرحلة خلال جلسة الضخ، فيجب تغيير الوتيرة إلى وضع أسرع لمدة 1-2 دقيقة ثم العودة إلى الوتيرة الأبطأ مرة أخرى.

هناك سيدات يواصلن استخدام وتيرة أسرع طوال جلسة الضخ - جرّبي أنماط وتيرة مختلفة لاكتشاف ما يعمل بشكل أفضل لإخراج أكبر كمية من الحليب ولكن مع الشعور بالراحة. قد تحتاج بعض الأمهات إلى البحث عن مضخة مختلفة تعمل بشكل أفضل مع جسمها. ومن ثم يُفضل أن تستمر جلسة الضخ لمدة 15-20 دقيقة تقريباً.

إدراج الحليب (نقاط، قطرات؛ رشات الحليب القوية هو الوضع المثالي).

ما كمية الحليب التي يجب أن تحصل عليها الأم عند الضخ؟

تعتمد الإجابة على العديد من العوامل، ولكن الهدف هو رؤية رشات الحليب أثناء الضخ. وقد تكون النقاط والقطرات الصغيرة مقبولة خلال جزء من جلسة الضخ، ولكن في الوضع المثالي، ينبغي رؤية/سماع رشات الحليب خلال معظم جلسة الضخ.

نصائح مفيدة:

- يجد العديد من الأمهات أنهن يحصلن على أكبر كمية من الحليب عندما يحصلن على مقاس الشفة الملائم. بالإضافة إلى ذلك، قد تحصل الأمهات على كمية الحليب نفسها أو أكثر في وقت أقل عند الضخ، عند استخدام شفة مناسبة بدلاً من كبيرة الحجم.
- يمكن أن يساعد التدليك اليدوي للثدي أثناء الضخ وفرد الحلمة باستخدام اليدين بعد الضخ في إخراج المزيد من الحليب.
- قد ينتج الثدي الأيسر كمية أكبر أو أقل من الحليب مقارنةً بالثدي الأيمن.
- من الطبيعي إدراج المزيد من الحليب في ساعات الصباح.

إذا كنت ترغبين في إدراج المزيد من الحليب بشكل عام، فمن الأفضل طلب المساعدة من أخصائيي الرضاعة المتخصص في ضخ الحليب وإدراره.

ماذا عن الشفاة والدعامات المصنوعة من السيليكون؟

بالنسبة للأمهات اللاتي يرغبن في إدراج المزيد من الحليب أثناء جلسات الضخ ولكن يرغبن في تجربة الدعامات أو الشفاة المصنوعة من السيليكون، فمن الأفضل تجربة الشفاة البلاستيكية الصلبة أولاً لمعرفة المقاس المثالي لكل حلمة. ثم جرّبين الشفاة و/أو الدعامات المصنوعة من السيليكون ومقارنة الراحة وكمية الحليب الذي يتم ضخه باستخدام أفضل مقاس من الشفة الصلبة. كما تجد الكثير من الأمهات أنهن يحصلن على المزيد من الحليب باستخدام شفة صلبة بالمقاس الأمثل، مع الشعور بالراحة التامة.

أحتاجين إلى المساعدة؟ ابحتي عن متخصص في الرضاعة لديه خبرة في مراقبة جلسات الضخ مع خيارات متنوعة للشفاة. حيث يمكنه عقد اجتماع شخصي أو إجراء مكالمة فيديو للمساعدة في العثور على مقاس الشفة الأمثل لك. إذا كانت لديك أي أسئلة أو رغبت في الحصول على مساعدة في العثور على شخص قريب منك يمكنه مساعدتك في اختيار مقاس شفاة مناسب، فيرجى الاتصال بعيادة WIC المحلية.

دليل The Flange FITS™ من قبل Jeanette Mesite Frem MHS, IBCLC, RLC, CCE

يسمح بالنسخ والتوزيع مع الإشارة إلى المصدر. ولا يُسمح بالتحرير أو التص.

مساعدة التحرير: Washington State Dept of Health WIC, Nikki Lee, RN, BSN, MS, IBCLC, RLC, CCE (برنامج التغذية التكميلية الخاص للنساء، والرضع، والأطفال التابع لوزارة الصحة في ولاية واشنطن) Stephanie Audette Connor، مقيمة جرافيك.

نشأت المعلومات الواردة في هذه المادة من Babies in Common. تم إجراء ترجمات لاحقة بواسطة Department of Health WIC Program (برنامج التغذية التكميلية الخاص للنساء، والرضع، والأطفال التابع لوزارة الصحة بولاية واشنطن) لغرض الوصول العادل إلى المعلومات الواردة في هذه المادة فقط.

ينبغي قياس طرف الحلمة قبل الضخ لتقدير مقاس الشفة.

الهالة

طرف الحلمة

