

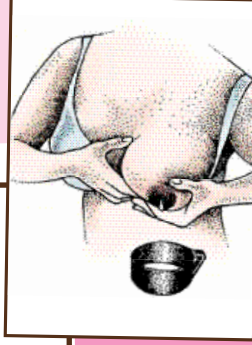
# الرضاعة الطبيعية

التعبير باليد

عندما يكون التعبير باليد مفيداً

**الكثير** من النساء تجد من الافضل التعبير باليدوانها طريقة فعالة لضخ الحليب في الثدي. عندما فقط التعبير أحياناً. في بعض الأيام الأولى عندما وتضمنت الممارسات المحددة التي اعتمدت نتيجة ، أصبح من السهل أن أكثر مع مضخة الثدي . عندما يزيد حجم الحليب الكثير من النساء تجد جهة أسهل طريقة

للتعبير



## كيف تساعد على ضخ الحليب

- استرخي وفكري بطفلك
- في حال ان طفلك لم يكن معك. أنظر الى صورة طفلك
- استخدم كمادات دافئة على الثدي
- ممارسة التعبير باليد في الحمام ممكن
- اتحت الماء الدافئ و هذا يساعد على الاحتقان في الايام 3 الى 5 بعد الولادة

## التعبير باليد مفيداً

- ليكثر من حليب الأم عندما يرفض الطفل المزلاج
- لتخفيف الاحتقان والالام
- لكي يساعد على اخراج قطرات من الحليب حتى يستيقظ الطفل من النوم او
- أو يساعد الاطفال على المزلاج
- يساعد على فتح مسامات
- يساعد في اخراج الحليب من الثدي لمسح الحلمة في حال هناك اوجاع
- يساعد من الاحتقان الثدي ويساعد الطفل على الرضاعة
- يساعد على ضخ الحليب ويساعد الطفل على الاشباع عند الرضاعة

## تذكري

- من الضروري ارضاع الاطفال الحديثي الولادة ارضاعهم من 8 الى 12 مرة في اليوم للتأكد من ضخ الحليب في الثدي
- التعبير باليد سوف يكون اسهل وبدون اللام مع الممارسة
- الهدف هو التعرف على طرق وكيفية التعبير باليد
- في حال ان كان هدفك تكثيف الحليب، يرجى التحول من ثدي الى اخر. ويجب ان يكون هذا
- من 2 الى 3 مرات في اليوم
- إذا كان لديك أي سؤال او مخاوف بخصوص الرضاعة الطبيعية، الرجاء التحدث مع اخصائية الرضاعة الطبيعية

## كيف تساعد على ضخ الحليب

- اغسل يديك احضر وعاء ذو فتحة كبيرة لحفظ الحليب
- للبدء، قم برفق تدليك الثديين لفترة قصيرة لتشجيع توقف أو تدفق الحليب
- ضع إبهامك على جانب واحد من صدرك و 2 إلى 3 أصابع من جهة أخرى، عن 1 إلى 2 بوصة من الحلمة
- اضغط برفق الثدي إلى الداخل باتجاه جدار الصدر
- ضغط الإبهام أصابعك معاً
- و كرر: قطرات من الحليب في الحاويات كما في الصورة
- عندما يتوقف تدفق الحليب لف الإبهام والأصابع إلى موقع آخر
- آخر حول الحلمتين و كرر العملية حتى يتم إفراغ الثدي
- شطف الحليب بنفس الطريقة من الثدي الآخر
- عند الانتهاء من شطف الحليب، قم بحفظ الحليب في علبه او قنينة

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC and Nutrition Services  
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

تكاؤف فرص العمل ا يجاي صاحب العمل الخدمات المقدمة على اساس غير تمييزي

health.mo.gov/living/families/wic

WIC #29 (9/13)[Arabic]