

مقاطعة ستوكهولم

معلومات المريض موجهة الى الحوامل المصابات بداء السكري

تحفيز حليب الثدي لدى الأم أثناء الحمل

تُنصح جميع النساء الحوامل المصابات بداء السكري بتحفيز حليب الثدي ابتداءً من أسبوع الحمل 36+0 . هناك تأثيرات إيجابية للرضاعة الطبيعية تنعكس على كل من الأم والطفل. اللبأ (ادرار حليب الثدي الأول) له تأثير إيجابي على الجهاز المناعي للطفل و النبيت الجرثومي المعوي (*tarmflora*) مقارنةً ببدائل الحليب الأخرى (الحليب الاصطناعي). تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 لدى كل من الأم والطفل وتقلل من خطر الإصابة بالسكري من النوع الأول لدى الطفل. من المفيد إعطاء الطفل تغذية تكميلية من اللبأ. إذا خرج اللبأ عند تحفيز حليب الثدي، يمكنك تجميده واصطحابه إلى موعد الولادة واستخدامه عوضاً عن بدائل الحليب.

إذا كنت تعانين من مرض السكري الذي يتطلب علاجاً بالأنسولين و/ أو الميتفورمين، يوصى بالرضاعة الطبيعية والتغذية التكميلية في أول 12-48 ساعة بعد الولادة، حيث يوجد خطر متزايد لانخفاض نسبة السكر في الدم لدى الطفل. إذا كنت تعانين من سكري الحمل المعالج بالنظام الغذائي ، فعادةً ما تكون الرضاعة الطبيعية كافية ، ولكن في بعض الأحيان قد يحتاج الطفل أيضاً إلى التغذية التكميلية.

افعلي ما يلي:

1. اغسلي يديك بالماء والصابون
2. قومي بتدليك ثدييك بلطف، فهذا يمكن أن يساعدك على الاسترخاء. قومي بالترتيب برفق على الثدي ابتداءً من منطقة القفص الصدري باتجاه الحلمة.
3. قومي بتشكيل الأصابع على شكل حرف "C" خارج الحافة الخارجية لهالة الحلمة. ارجعي القبضة "C" الى الخلف باتجاه القفص الصدري ثم اضغطي بالأصابع معا وادفعيها للأمام نحو الحلمة. حركي أصابعك حول هالة الحلمة لتحفيز الثدي بالكامل، وحبذا لو القيتِ نظرة على أحد الروابط أدناه.
4. لا تقومي بذلك بشيء من القسوة، فيجب ان لا يسبب ما تقومين به أي ألم.
5. يمكنك تحفيز حليب الثدي مرتين في اليوم بمعدل 6-10 دقائق لكل ثدي.

ما تحصلين عليه من حليب الثدي أو الكمية التي تحصلين عليها لا تشير الى أي شيء عن إنتاج الحليب والرضاعة الطبيعية في المستقبل، ومن المفيد دائماً تحفيز حليب الثدي.

التعامل مع اللبأ وتخزينه

- يتم جمع اللبأ في عبوة نظيفة مع غطاء (مثل عبوة الدواء أو المحقنة) حيث يتم تجميده.
- ضعي علامة تدل على الرقم الشخصي والتاريخ على العبوة.
- خذي عبوة جديدة في كل مرة تحلبين الثدي بيدك.
- عندما يحين موعد الذهاب الى قسم التوليد لكي تلدي الطفل، ضعي اللبأ المجمد في كيس تبريد فيا حيث يمكن تخزينه لمدة 24 ساعة.
- بلّغي القابلة المسؤولة عنك في قسم التوليد بأن لديك اللبأ معك.
- اسألي عن مكان تخزين اللبأ في قسم التوليد أثناء انتظار ولادة الطفل.

التغذية التكميلية باللبأ

- عندما يولد الطفل، فيوصى بأن يرقد الطفل معك، بشرته على بشرتك، في أول ساعتين. تأكدي من مجرى الهواء لدى الطفل.
- خلال هاتين الساعتين، دعي الطفل يسعى للحصول على الثدي وقومي بإرضاع الطفل قبل اعطاء تغذية تكميلية.
- اعطي الطفل اللبأ الطازج في المقام الأول كتغذية تكميلية، او في المقام الثاني اللبأ المذاب بعد التذ.
- يُعطى اللبأ للطفل بملعقة صغيرة أو كوب دواء.

المزيد من المعلومات حول تحفيز حليب الثدي

1177.se

<https://www.1177.se/barn--gravid/att-skota-ett-nyfott-barn/amning-och-flaskmatning/handmjolka-och-pumpa-ur-brostmjolk/>

Babybaby.se

<http://www.babybaby.se/2018/03/handmjolka-rammjolk/>

La Leche League (UK)

www.laleche.org.uk/antenatal-expression-of-colostrum/

في حالة وجود أسئلة

يرجى الاتصال مع القابلة التي تشرف عليك في عيادة القبالة، أو في مركز رعاية الأمومة الأخصائية في دستوكهولم

تم الاصدار من قبل سلسلة رعاية الرضاعة الطبيعية في مقاطعة ستوكهولم ، في اب/اغسطس 2022