

دليل الجيب للرضاعة الطبيعية



توفر الرضاعة الطبيعية منافع فريدة
للمرضعة ورضيعها. يمكن لطاقم الرعاية
الصحية ومقدمي الرعاية الصحية لعب
دور محوري في الترويج للاقتصار على
الرضاعة الطبيعية وزيادة فترتها. ينبغي
أن تبدأ مجهوداتك لتقديم المشورة والدعم
خلال فترة حمل الحالة وأن تستمر
خلال فترة الولادة الحديثة وبعدها.

وُضِع دليل الجيب هذا ليُقدم لك الدعم
فيما يخص تقديم هذه الجهود.

خلال رعاية ما قبل الولادة:

شجع الحوامل على الاقتصار على الرضاعة الطبيعية لمدة ستة أشهر وفقاً لتوصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال **American Congress of Obstetricians and Gynecologists** (الكونغرس الأمريكي لأطباء التوليد وأمراض النساء).

ما تقوله للحوامل وعائلاتهن يصنع فرقاً. فإذا أوصيت بالاعتصار على الرضاعة الطبيعية، فقد ترغب الحوامل في الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لفترات أطول.

أخبر المرضعات بما يلي:

- "يساعد حليب الأم على منح رضيعك حماية من الأمراض ما كان ليحصل عليها من الحليب الصناعي فقط."
- "كلما زادت فترة الرضاعة الطبيعية، كان ذلك أفضل لك وللرضيع. فكل قطرة يحصل عليها رضيعك من حليب الأم مهمة. وتساعدك الرضاعة الطبيعية أيضاً على تقليل الوزن الذي اكتسبته خلال الحمل وتقليل خطر إصابتك ببعض أنواع السرطان."
- "قد يكون الأمر صعباً في البداية، ولكنه يصبح أسهل. ويفيد رضيعك لبقية حياته."
- "تستطيع معظم الحوامل الإرضاع رضاعة طبيعية. سيدير جسمك ما يكفي من الحليب لتوفير كل الغذاء الذي يحتاج إليه رضيعك لأول ستة أشهر من حياته."

تستطيع السيدات القيام بالرضاعة الطبيعية إذا:

- ولدن قيصرياً
ابدئي الرضاعة الطبيعية على الفور، متخذة وضعية الاستلقاء الجزئي على الجانب أو وأنت جالسة.
- كن يتناولن الأدوية
يمكن تناول أغلب الأدوية خلال فترة الرضاعة الطبيعية. راجعي معلومات وصف المنتج وقاعدة بيانات LactMed Database (قاعدة بيانات العقاقير والرضاعة) بشأن العقاقير المحددة: toxnet.nlm.nih.gov.
- خضعن لعملية جراحية في الثدي (بما في ذلك عمليات تكبير الثدي أو تصغيره)
• رآب الثدي التكبيرية: أكثرني من الرضاعة الطبيعية للحفاظ على مخزون الحليب.
• تصغير الثدي: راقبي معدل نمو الرضيع، إذ قد يكون مخزون الحليب غير كافٍ.
• خزعة الثدي التي تتضمن شق الهالة: يمكن للحوامل تعويض ذلك عن طريق زيادة إدرار الحليب في الثدي السليم، ولكن راقبي معدل نمو الرضيع، إذ قد يكون مخزون الحليب غير كافٍ.
- كن مصابات بالتهاب الكبد A
ابدئي الرضاعة الطبيعية بعد أن يتلقى الرضيع الجلوبيولين المناعي لمصل الدم، ثم أعطيه اللقاح عند بلوغه عامًا واحدًا من العمر.
- كن مصابات بالتهاب الكبد B
ابدئي الرضاعة الطبيعية بعد أن يتلقى الرضيع الجلوبيولين المناعي للتهاب الكبد B وأول جرعة من سلسلة لقاح التهاب الكبد B المكونة من ثلاث جرعات.
- كن مصابات بالتهاب الكبد C
التهاب الكبد C ليس من موانع الرضاعة الطبيعية، ولكن أعيدي التفكير في الأمر إذا كانت الحلمات متشققتين أو تنزفان.
- كانت حلمتهن متقوية للزينة
أزيلي إكسسوارات الحلمتين قبل الإرضاع لتجنب خطر تعرض الرضيع للاختناق.
- كن يتعاطين المشروبات الكحولية بين الحين والآخر
تجنبني الرضاعة الطبيعية لمدة ساعتين بعد تعاطي المشروب الكحولي.
- كن يدخن
قدم المشورة إلى الأمهات بشأن الإقلاع عن التدخين وتجنب تعريض الرضع للتدخين السلبي.

لا تستطيع السيدات القيام بالرضاعة الطبيعية إذا:

- كن مصابات بفيروس نقص المناعة البشرية (Human Immunodeficiency Virus, HIV)
 - كن مصابات بالفيروس المُنمى للمفاويات التائية البشرية (Human T-cell Lymphotropic Virus, HTLV) من النوع 1 أو 2
 - كن يستخدمن المخدرات، مثل القنب (الماريجوانا) والكوكايين وميثامفيتامين وما إلى ذلك.
 - كن يتلقين عوامل التسمم الدرقي أو النظائر المشعة أو عوامل العلاج الكيميائي للسرطان
 - كن مصابات بأقفة (آفات) الهربس النشط على الثدي (الهربس النطاقي، جذري الماء)
 - كن مصابات بجذري الماء غير المعالج
 - كان لديهن رضيع مصاب بالجلكتوسيمييا
- ملاحظة: في حالة المرضعات اللاتي سُخِّص أطفالهن الرضع بنقص إنزيم G6PD أو الاشتباه في نقصه: في حين أن هذا الأمر ليس مانعًا تمامًا من موانع إرضاع الرضاعة الطبيعية، لا ينبغي للمرضعات أن يتناولن الفول أو الأدوية مثل نيترو فورانتوين أو فوسفات البريماكين أو هيدروكلوريد الفيناز وبيريدين، التي تعرف بأنها تحفز انحلال الدم لدى الأفراد الذين يعانون من نقص هذا الإنزيم.



في المستشفى:

أظهر روح القيادة فيما يخص دعم الرضاعة الطبيعية منذ الولادة وحتى الخروج من المستشفى.

مقدمو رعاية التوليد:

• عند الوصول إلى قسم المخاض والولادة:

- تحقق من أن حالة الإصابة بفيروس HIV معروفة عند الولادة (وألزم بإجراء فحص سريع إذا لم تكن معروفة).
- تحقق من أن الأدوية التي تتناولها الأم تتوافق مع الرضاعة الطبيعية عن طريق الرجوع إلى معلومات وصف المنتج وقاعدة بيانات LactMed Database حول العقاقير المحددة: ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/

• ادم التمام الرضيع للثدي مبكرًا:

- ضع الرضيع بحيث تلامس بشرته بشرة المرضعة بعد الولادة فورًا وحتى تحقيق أول رضاعة طبيعية ناجحة. أما في حالة الأمهات اللاتي سيُرضعن باستخدام الحليب الصناعي، ضع الرضيع بحيث تلامس بشرته بشرة الأم لمدة لا تقل عن ساعة واحدة بعد الولادة فورًا.
- اطلب من فريق طب الأطفال وطاقم التمريض تقليل التقييمات والتدخلات الطبية للرضع الأصحاء حتى القيام بأول رضعة.
- قَدِّم المشورة للأمهات ليتجنبن تقديم اللهايات والرضعات المكملة بالحليب الصناعي.

• ادم استمرار الإرضاع عند الطلب:

- شجع المساكنة بحيث يكون الإرضاع عند الطلب أسهل. وأخبر المرضعة أن الإرضاع عند الطلب سوف يحسن من تدفق الحليب ويزيد مخزونه:
- "خلال الأسابيع القليلة الأولى، ستجدين أنه كلما كثرت الرضاعة الطبيعية، كان تدفق الحليب لديك أفضل."

- عند وصف إجراءات لتخضع لها الأم، حدد موعدًا لها بعد الرضاعة الطبيعية أو رتب لاستخدام المضخات الكهربائية الخاصة بالمستشفيات قبل الإجراء في حال كانت المرضعة ستغادر وحدتها لأكثر من ساعتين.

مقدمو رعاية طب الأطفال:

• ادم التمام الرضيع للثدي مبكرًا:

- شجع ملامسة بشرة الوالدة لبشرة الرضيع مباشرة وباستمرار بعد الولادة على الفور.
- من الأمان إعطاء فيتامين ك في غضون ست ساعات من الولادة، ولا ينبغي تأخير فرصة الرضاعة الطبيعية الأولى.
- تحسين الرضاعة الطبيعية في الحضانة:
- اطلب "الاعتصار على الرضاعة الطبيعية دون استخدام مكملات باستثناء فيتامين د" ما لم تكن هناك موانع فعلية.
- صف قطرات فيتامين د القموية بما يعادل 400 وحدة دولية (International Unit, IU) عن طريق الفم مرة واحدة يوميًا.
- اطلب من الممرضة أو استشاري الرضاعة الطبيعية رؤية المرضعة في أسرع وقت ممكن لتقديم الدعم.
- صف اللبأ ومنافعه:
- "إنه لا يبدو كالحليب، ولكنه سيصبح الرضيع ويمنحه حماية خاصة ويوفر كل العناصر الغذائية والسوائل التي يحتاج رضيعك إليها في الأيام القليلة الأولى من ولادته".
- شجع المساكنة كي يكون الإرضاع عند الطلب أسهل. أخبر المرضعة أن الإرضاع عند الطلب سوف يحسن التدفق ويزيد المخزون:
- "خلال الأسابيع القليلة الأولى، ستجدين أنه كلما كثرت الرضاعة الطبيعية، كان تدفق الحليب لديك أفضل."
- قَدِّم المشورة للأمهات ليتجنبن تقديم اللهايات والرضعات المكملة بالحليب الصناعي، ما لم يوصف ذلك طبيًا.
- التخطيط للخروج من المستشفى:
- تأكد من تحديد موعد الزيارة كمرضاة خارجية بعد ثلاثة إلى خمسة أيام لمتابعة الرضاعة الطبيعية المبكرة.
- قَدِّم معلومات الاتصال لتوفير الدعم المتعلق بالرضاعة الطبيعية بعد الخروج من المستشفى.
- إذا أخذت الأمهات عينات الحليب الصناعي، فيمكنهن الاتصال بالموارد المذكورة في ظهر هذا الكتيب لطرح الأسئلة.

بعد الخروج من وحدة رعاية الأمومة أو حضانة حديثي الولادة

في أي زيارة:

تحقق من نجاح الرضاعة الطبيعية وتوقع وجود تحديات وشجع إطالة فترة الرضاعة الطبيعية.

- ذكر الوالدين بإعطاء الرضيع IU 400 من قطرات فيتامين د الفموية يوميًا حتى يصل مقدار الحليب الصناعي أو الحليب الكامل المعطى يوميًا إلى لتر واحد أو ربع جالون على الأقل.
- أجل المرضعة إلى أحد استشاريي الرضاعة الطبيعية أو إحدى مجموعات الدعم متى اقتضت الحاجة ذلك. احتفظ بمعلومات الإحالة في كل غرفة فحص.
- ناقش خطط العودة إلى العمل وخيارات استخدام مضخة الثدي. تتوفر المضخات الكهربائية الشخصية الخاصة بالمستشفيات من خلال بعض البرامج التابعة لبرنامج التغذية التكميلية الخاص للنساء والرضع والأطفال (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) ومن خلال التامين في ظروف محددة.
- لا يوصف استخدام مكملات الفلورايد في مدينة نيويورك.

حدد خيارات الترميز في المقابلات التي تخص الرضاعة الطبيعية

P92.2	بدء الرضاعة، طفل حديث الولادة
P92.5	صعوبة في الرضاعة من الثدي، طفل حديث الولادة
P92.9	مشكلة في الرضاعة، طفل حديث الولادة، غير محدد
P59.9	يرقان الرضع، غير محدد
R63.4	فقدان غير طبيعي للوزن
R68.11	البكاء المفرط، رضيع
O91.03	عدوى في الحلمة، الرضاعة الطبيعية
O91.23	التهاب الثدي غير الفطري، الرضاعة الطبيعية
O92.13	تشقق الحلمة، الرضاعة الطبيعية
Z39.1	الرعاية/الفحص، المرضعة
Z09	إجراء فحص للمتابعة بعد علاج حالة غير حالة الأورام الخبيثة

المصدر: aap.org/breastfeeding/files/pdf/coding.pdf

- يتمثل أفضل نهج في مراقبة عملية الرضاعة الطبيعية والاستدلال على الكيفية التي تسير بها.

علامات تدل على سير عملية الرضاعة الطبيعية جيدًا

- التقام الرضيع للهالة وليس الحلمة فقط
- قيام الرضيع بالمص مستخدمًا فكيه وليس شفتيه فقط
- إصدار الرضيع لأصوات بلع
- قدرة الرضيع على التقام كلا الثديين

علامات تدل على عدم سير عملية الرضاعة الطبيعية جيدًا

- فقدان الرضيع ل 10% أو أكثر من وزنه عند الولادة في زيارة عيادة طب الأطفال بعد ثلاثة إلى خمسة أيام من الولادة
- قلة بلل الحفاضات أو اتساخها بالبراز (أقل من ثلاث إلى أربع حفاضات مبتلة بالبول كل 24 ساعة، وأقل من ثلاث إلى أربع حفاضات متسخة بالبراز كل 24 ساعة)
- احمرار حلمات المرضعة أو تشققها (على الأرجح بسبب مشكلة في التقام الرضيع للثدي)

إذا كانت هناك علامات على عدم سير عملية الرضاعة الطبيعية جيدًا، فتدخل حسب الضرورة (على سبيل المثال، قدم الدعم عبر الهاتف وفي العيادة، أجل المرضعة إلى أحد استشاريي الرضاعة الطبيعية أو إحدى مجموعات الدعم). بالإضافة إلى ذلك:

- شجع القيام بعملية الإرضاع عند الطلب – وعدم استخدام المكملات – لزيادة مخزون الحليب.
- ذكر المرضعة أن تحافظ على نسبة الترطيب في جسمها كلما أرضعت الرضيع رضاعة طبيعية.
- ناقش معها منافع إطالة فترة الرضاعة الطبيعية لأول ستة أشهر واستطلع العوائق والحلول.

خلال زيارة ما بعد الولادة أو زيارة وحدة رعاية الأمومة: استمر في تقديم الدعم والتشجيع.

- استفسر عن مدة عملية الرضاعة الطبيعية ونجاحها.
- أيدِ الإقتصار على الرضاعة الطبيعية في أول ستة أشهر.
- استعد لإحالة المريضة إلى أخصائيي الرضاعة الطبيعية المحددين أو الموارد المجتمعية عند الحاجة.
- خلال زيارة عيادة طب الأطفال بعد ثلاثة إلى خمسة أيام من الولادة: قيم الحالة وصف فيتامين د وخطط مستقبلًا.

• احرص على المبادرة بمحادثة الحالة. ومن العبارات المقترحة لبدء المحادثة:

- "ما أخبار إدرار الحليب لديك؟"
- "هل يلتقم الرضيع الثدي جيدًا؟"
- "هل تتنابك أي مخاوف بشأن تديك أو الطريقة التي تسير بها عملية الرضاعة الطبيعية؟"

الأدوية الآمنة على المرضعات

المسكنات	أدوية داء السكري	مضادات ارتفاع ضغط الدم	مضادات العدوى	مضادات ارتفاع ضغط الدم
المورفين ومشتقاته	الإنسولين	كلينداميسين	أميسيلين وسولباكتام (يوناسين)	ميثيل دوبا (الدوميت)
أسيتامينوفين	غليبوريد (قد يخضع مستوى الجلوكوز لدى الرضيع للمراقبة، لكن حدوث آثار ضارة أمر نادر)	فلوكونازول	جنتاميسين	لابيتالول
أيبوبروفين	مينفورمين			نيفيديبين (بروكارديا)

راجع معلومات وصف المنتج وقاعدة بيانات LactMed Database بشأن العقاقير المحددة: ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK501922

الرضاعة الطبيعية – النقاط الرئيسية

- ينبغي إرضاع الرضع عند الطلب، مما يعني إرضاعهم كلما أظهروا علامات مبكرة على الجوع، مثل زيادة الانتباه أو النشاط البدني أو حدوث منعكس التجذير أو تكرار فتح الفم وإغلاقه، أو على الأقل إرضاعهم من الثدي 10 مرات إلى 12 مرة كل 24 ساعة.
- في الأسابيع الأولى بعد الولادة، ينبغي إيقاظ الرضع الذين لا يطلبون الرضاعة لكي يرضعوا إذا انقضت أربع ساعات منذ بداية آخر رضعة.

أسلوب الرضاعة الطبيعية:

- ينبغي تقديم كلا الثديين في كل رضعة طوال مدة بقاء الرضيع عند الثدي. وينبغي تغيير أول ثدي قُدم بالتناوب في كل رضعة، بحيث يستقبل كلا الثديين القدر ذاته من التحفيز والتصريف.

إرشادات التغذية:

- تقديم الماء والعصير للرضيع الذي يرضع رضاعة طبيعية هو أمر غير ضروري وقد يعرضه لمسببات التلوث أو الحساسية.
- لا ينبغي إعطاء المكملات (الماء وخليط الجلوكوز مع الماء والحليب الصناعي والسوائل الأخرى) إلى حديثي الولادة الذين يرضعون رضاعة طبيعية، ما لم يوصف ذلك طبيًا.
- ينبغي أن يتلقى جميع الرضع الذين يرضعون رضاعة طبيعية مقدار 400 IU من قطرات فيتامين د الفموية يوميًا بداية من أول بضعة أيام بعد الولادة والاستمرار حتى يصل الاستهلاك اليومي من الحليب الصناعي المعزز بفيتامين د إلى لتر واحد أو ربع جالون يوميًا على الأقل.
- ينبغي تقديم الأطعمة الكاملة الغنية بالحديد تدريجيًا بداية من عمر 6 أشهر تقريبًا.

الموارد

إدارة الصحة والسلامة العقلية في مدينة نيويورك

• للتواصل مع خط صحة المرأة، اتصل بالرقم **311**.

• يوفر برنامج Nurse-Family Partnership (الشراكة بين الممرضات والأسر) توعية بالرضاعة الطبيعية، ودعمًا للحوامل. ويجب أن تلتحق الحالات قبل الأسبوع رقم 28 من الحمل. للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة **nyc.gov/health/nfp** أو اتصل بالرقم **311**.

• تقدم مبادرة الزيارات المنزلية لحديثي الولادة الدعم بشأن الرضاعة الطبيعية في أول بضعة أيام إلى أول بضعة أسابيع بعد الولادة. للمزيد من المعلومات تفضل بزيارة **nyc.gov/health** وابحث بعبارة "**newborn home visiting**" (الزيارة المنزلية لحديثي الولادة)، أو اتصل بالرقم **311** أو بالمكتب التابع لحيتك:

North Brooklyn أو Central Brooklyn: 646-253-5700

South Bronx: 718-579-2878

East Harlem أو Central Harlem: 212-360-5942

برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)

الخط الساخن لبرنامج Growing Up Healthy (النمو الصحي):

800-522-5006

health.state.ny.us/prevention/nutrition/wic/

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية

خط المساعدة بشأن الرضاعة الطبيعية التابع لمكتب

Office on Women's Health (مكتب صحة المرأة): 800-994-9662

womenshealth.gov/breastfeeding

جمعية استشاريي الرضاعة بنيويورك

(New York Lactation Consultant Association, NYLCA)

nylca.org

La Leche League (رابطة لايشيه الدولية)

800-525-3243

lalli.org

استخدم دائمًا مواد غير تجارية

للرضاعة الطبيعية في عيادتك.