

نجاح الرضاعة الطبيعية للمرأة العاملة

د. ولاء بنت عبد الرؤف قاروت

أستاذ مساعد واستشاري طب الأطفال العام
استشاري الرضاعة الطبيعية المعتمد دولياً



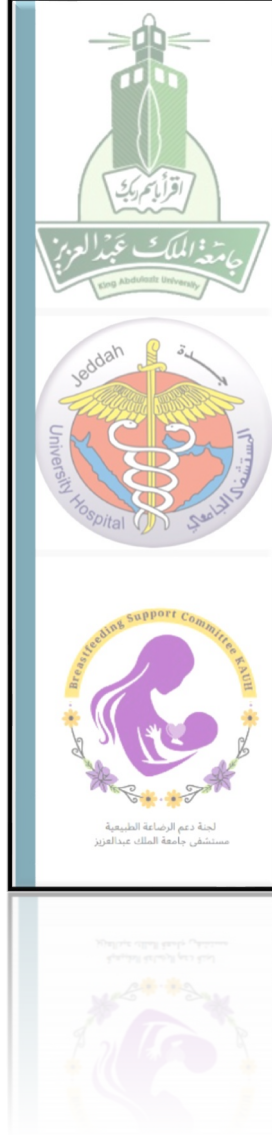
نجاح الرضاعة الطبيعية للمرأة
العاملة



لجنة دعم الرضاعة الطبيعية
مستشفى جامعة الملك عبدالعزيز

الأهداف

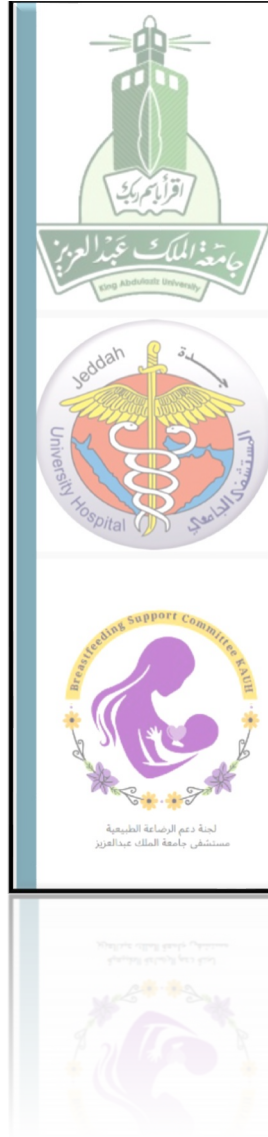
- ☐ أهمية الرضاعة الطبيعية
- ☐ حقوق الأم المرضعة في المملكة العربية السعودية
- ☐ الصعوبات التي قد تواجهها الأم المرضعة العاملة
- ☐ التخطيط والتحضير قبل الولادة
- ☐ معضلة رعاية الطفل
- ☐ قضايا خاصة تتعلق بالعودة إلى العمل
- ☐ الحفاظ على إمدادات الحليب الكافية
- ☐ استخراج الحليب باليد والضخ
- ☐ تخزين الحليب
- ☐ الإرهاق و قلة النوم



مقدمة



- حليب الثدي مصمم بشكل فريد لتلبية الاحتياجات الصحية للطفل في مرحلة النمو
- آمن و يعزز جهاز المناعة لدى الرضيع؛ مما يسهم في حمايته من العديد من الأمراض
- يوفر حليب الأم كل الطاقة والمغذيات التي يحتاجها الرضيع في الأشهر الأولى من حياته
- يستمر في توفير ما يصل إلى نصف أو أكثر من احتياجات الطفل الغذائية بين عمر 6 أشهر و12 شهرًا وثلاث احتياجات الطاقة بين 12 و24 شهرًا



توصيات منظمة الصحة العالمية واليونسيف



- البدء المبكر بالرضاعة الطبيعية خلال ساعة واحدة من الولادة.
- الرضاعة الطبيعية الحصرية خلال الأشهر الستة الأولى من الحياة، وإدخال أغذية تكميلية (صلبة) كافية من الناحية التغذوية وأمنة في عمر 6 أشهر، مع استمرار الرضاعة الطبيعية حتى عمر سنتين أو أكثر.



فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل

تقلل من خطر الإصابة:

بعدوى الجهاز الهضمي، الأنف
والحنجرة، الرئة



بعض أنواع السرطان والالتهابات



بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ
(SIDS)



بفقر الدم، السمنة ومرض
السكري



* الرضاعة الطبيعية توفر نمواً ممتازاً
للدماغ وللطفل بشكل عام

توفير كل ما يحتاجه الطفل
من طاقة وعناصر غذائية



تحقيق نتائج أفضل في
اختبارات الذكاء



فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

تساعد عودة الرحم إلى حجمه
الطبيعي



انخفاض خطر الإصابة بفقر الدم



المحافظة على وزن مثالي
وتقليل زيادة الوزن وخصوصاً
بعد الولادة



تقليل خطر الإصابة بهشاشة
العظام بعد انقطاع الطمث



تقليل خطر الإصابة بسرطان
الثدي والمبيض



فوائد استمرار الرضاعة الطبيعية بشكل عام وبالاقتران مع العمل



صحة الرضيع المثالية ونموه وتطوره



انخفاض حالات التغيب عن العمل بسبب مرض الرضيع، وزيادة معنويات الموظفين



انخفاض نفقات الرعاية الصحية للرضع وانخفاض نفقات تغذية الرضع



طاقة ووقت أقل في شراء وتخزين وإعداد الحليب الصناعي



الشعور بمزيد من الارتباط بالطفل أثناء يوم العمل عند ضخ الحليب والشعور بالأمومة



فترات راحة دورية للرضاعة تعيد الاستقرار للأم



فرصة استعادة مشاعر التقارب أثناء الرضاعة عند رجوع الأم والطفل معًا.



١١/١٠/٢٠٢٣

نجاح الرضاعة الطبيعية للمرأة
العاملة

حقوق الأم المرضعة في المملكة العربية السعودية



الموارد البشرية
والتنمية الاجتماعية



بوابة الثقافة العمالية

الرعاية الطبية للحمل والولادة، وفترة الراحة بعد إجازة الوضع

المادة ٣٢ من اللائحة

- (يحق للمرأة العاملة الحصول على فترة، أو فترات استراحة بقصد إرضاع مولودها، مدفوعة الأجر لا تزيد في مجموعها عن الساعة في اليوم الواحد؛ وتحسب من ساعات العمل الفعلية، وذلك لمدة أربعة وعشرين شهرا من تاريخ الوضع، سواء كانت الرضاعة طبيعية، أو غير ذلك).
- لا تعتبر فترة الاستراحة بقصد إرضاع مولودها، من ضمن فترات الراحة الرسمية المخصصة لجميع العاملين. تحدد فترة، أو فترات الاستراحة بقصد الإرضاع بحسب توفر الحضانة داخل المنشأة من عدمها، وفق التالي: إذا لم تتوفر حضانة داخل المنشأة: يحق للمرأة العاملة اختيار فترة ساعة الرضاعة؛ إما أن تكون بداية الدوام، أو نهايته؛ بما يتناسب مع مصلحة العمل. إذا توفرت حضانة داخل المنشأة: يحق للمرأة العاملة اختيار فترة أو فترات الاستراحة يكون إجمالي مدتها ساعة واحدة للرضاعة؛ بما يتناسب مع مصلحة العمل يجب على المرأة العاملة بعد عودتها من إجازة الوضع إشعار صاحب العمل كتابة بالوقت الذي تحدده لفترة، أو فترات تلك استراحة، وما يطرأ على ذلك الوقت من تعديل.



الرعاية الطبية للحمل والولادة، وفترة الراحة بعد إجازة الوضع

المادة الثالثة والخمسون بعد المائة

على صاحب العمل توفير الرعاية الطبية للمرأة العاملة أثناء الحمل والولادة

المادة الرابعة والخمسون بعد المائة

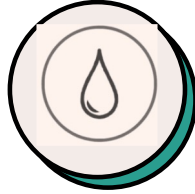
يحق للمرأة العاملة عندما تعود إلى مزاولة عملها بعد إجازة الوضع أن تأخذ بقصد إرضاع مولودها فترة أو فترات للاستراحة لا تزيد في مجموعها على الساعة في اليوم الواحد، وذلك علاوة على فترات الراحة الممنوحة لجميع العمال، وتحسب هذه الفترة أو الفترات من ساعات العمل الفعلية، ولا يترتب عليها تخفيض الأجر.

المادة الخامسة والخمسون بعد المائة

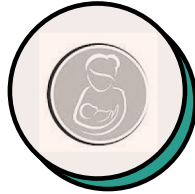
لا يجوز لصاحب العمل فصل العاملة أو إنذارها بالفصل أثناء تمتعها بإجازة الوضع.



الصعوبات
التي قد
تواجهها
الأم
المرضعة
العاملة



عدم كفاية إمدادات الحليب



نقص المعرفة فيما يتعلق بإدارة
الرضاعة الطبيعية في مكان العمل



قلة الوقت لضخ الحليب



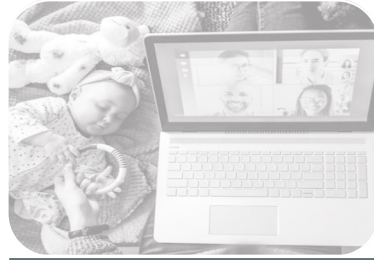
المرافق التي لا تساعد على الرضاعة
الطبيعية



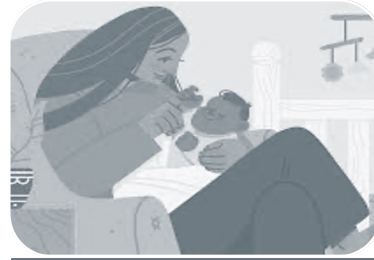
الافتقار إلى سياسة الرضاعة الطبيعية
في مكان العمل



العوامل التي تعزز أو تسهل استمرار الرضاعة الطبيعية في مكان العمل



رعاية الأطفال في الموقع



إجازة الأمومة الطويلة



جداول العمل المرنة



توافر غرفة الرضاعة



أنواع مضخات الثدي



البيئة الداعمة



تغذية الرضيع مباشرة من الثدي خلال يوم العمل



التخطيط والتحضير قبل الولادة



استشارة أخصائية
الرضاعة الطبيعية
وحضور الفصول
المعنية.



تحديد توقيت
العودة إلى
العمل قبل
الولادة



طلب الدعم من صاحب
العمل وتحديد ما إذا
كانت هناك سياسة
للرضاعة الطبيعية بحيث
يكون هناك مساحة
خاصة يمكن من خلالها
شفط الحليب



تفهم إمكانية الجمع
بين الرضاعة
الطبيعية والعمل



الوقت المثالي
للتخطيط لرعاية
وإرضاع الطفل
والعودة للعمل
أثناء الحمل أو
حتى قبل الحمل

معضلة رعاية الطفل أثناء ساعات العمل



التواجد بمراكز الرعاية النهارية يزيد من تعرض الأطفال للعوامل المعدية المحتملة، وبالتالي يزيد من خطر الإصابة بالأمراض المعدية



أظهرت الدراسات زيادة في حالات التهابات الجهاز التنفسي العلوي والإسهال المرتبط بحضور رعاية الأطفال في المراكز



وبالتالي، من المهم جدًا بالنسبة للأمهات الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة لحماية أطفالهن من الأمراض المعدية إذا تم الاعتناء بهم في مركز الرعاية النهارية



هل تم اختيار مقدم رعاية أطفال، أم أن هناك رعاية
نهائية في مكان العمل؟

هل يدعم مقدم رعاية الأطفال استمرار
الرضاعة الطبيعية بعد العودة إلى العمل؟

هل مقدم رعاية الطفل على دراية
بصفات الرضاعة الطبيعية والحليب
البشري؟

كيف يتم تغذية الأطفال في مركز الرعاية
النهائية؟

هل مقدم رعاية الأطفال على دراية بكيفية تخزين
الحليب البشري وتسخينه؟



معضلة رعاية الطفل أثناء ساعات العمل



التأكد من معرفة قدرة مقدمي رعاية الأطفال بالتغذية المشابهة للرضاعة الطبيعية، ومراقبة إشارات التغذية بدلاً من التغذية وفقاً لجدول زمني صارم.

السماح للرضع بضبط وتيرة أنفسهم من خلال التوقف بشكل متقطع وتحديد موعد الانتهاء من الرضاعة بحيث يشبه إلى حد كبير جلسة الرضاعة الطبيعية.

يجب إبلاغ مقدمي رعاية الأطفال بعدم إطعام الرضيع في الساعة التي تسبق عودة الأم من العمل حتى تتمكن من إرضاع الرضيع من الثدي بعد وقت قصير من وصوله إلى المركز أو عند وصوله إلى المنزل.

مؤشرات جوع الرضيع



المؤشرات المبكرة
(أنا جائع)

فتح الفم
التحرك
تقليب الرأس و البحث



المؤشرات المتوسطة
(أنا جائع جدا)

وضع اليد في الفم
التمدد
الحركة الزائدة



المؤشرات المتقدمة
(هدئيني ثم أرضعيني)

الحركة الكثيرة
البكاء
التحول للون الأحمر

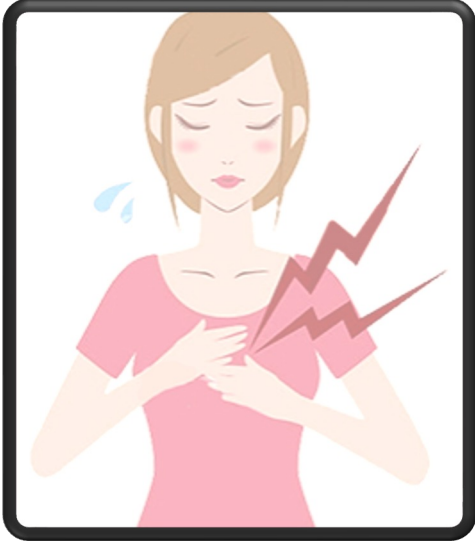
قضايا خاصة تتعلق بالعودة إلى العمل

➤ من المرجح أن يكون يوم العودة الأول مرهقًا عاطفيًا وأقل إنتاجية.

➤ تشمل مشاكل الرضاعة الطبيعية في فترة ما بعد الولادة ما يلي:

- القلق بشأن عدم كفاية أو تقلب إمدادات الحليب
- الاحتقان
- التسرب
- حاجة الطفل للرضعات المتكررة

➤ . لن تشكل أي من هذه المشكلات عائقًا كبيرًا بعد أن يتجاوز عمر الطفل 4 أشهر





إحضار الطفل إلى
الأم أثناء فترات
الاستراحة



ضخ الثدي



عصر حليب الثدي
باليدين



الطرق التي يمكن من خلالها مواصلة الرضاعة الطبيعية بعد عودة الأم إلى العمل

الحفاظ على إمدادات الحليب الكافية

إذا لاحظت الأمهات انخفاض إمداداتهن بعد العودة إلى العمل، فيجب عليهن:

- ١- زيادة الضخ أثناء يوم العمل.
- ٢ - زيادة الرضاعة من الثدي خلال المساء والليل وفي الصباح الباكر.



اعتصار الحليب باليد والضخ



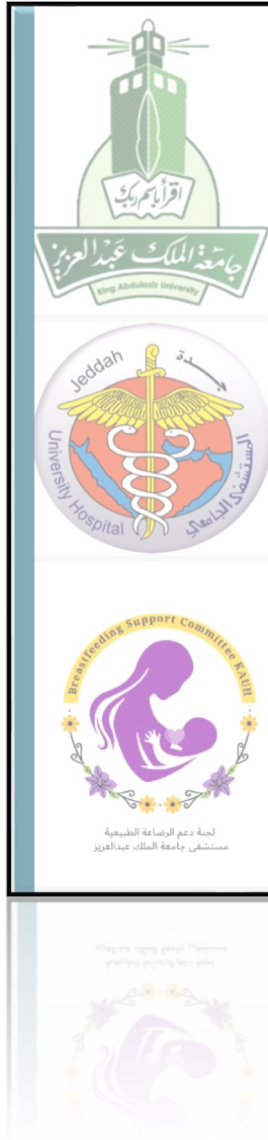
بداية تخزين الحليب

قبل أسبوعين أو أكثر من
العودة للعمل

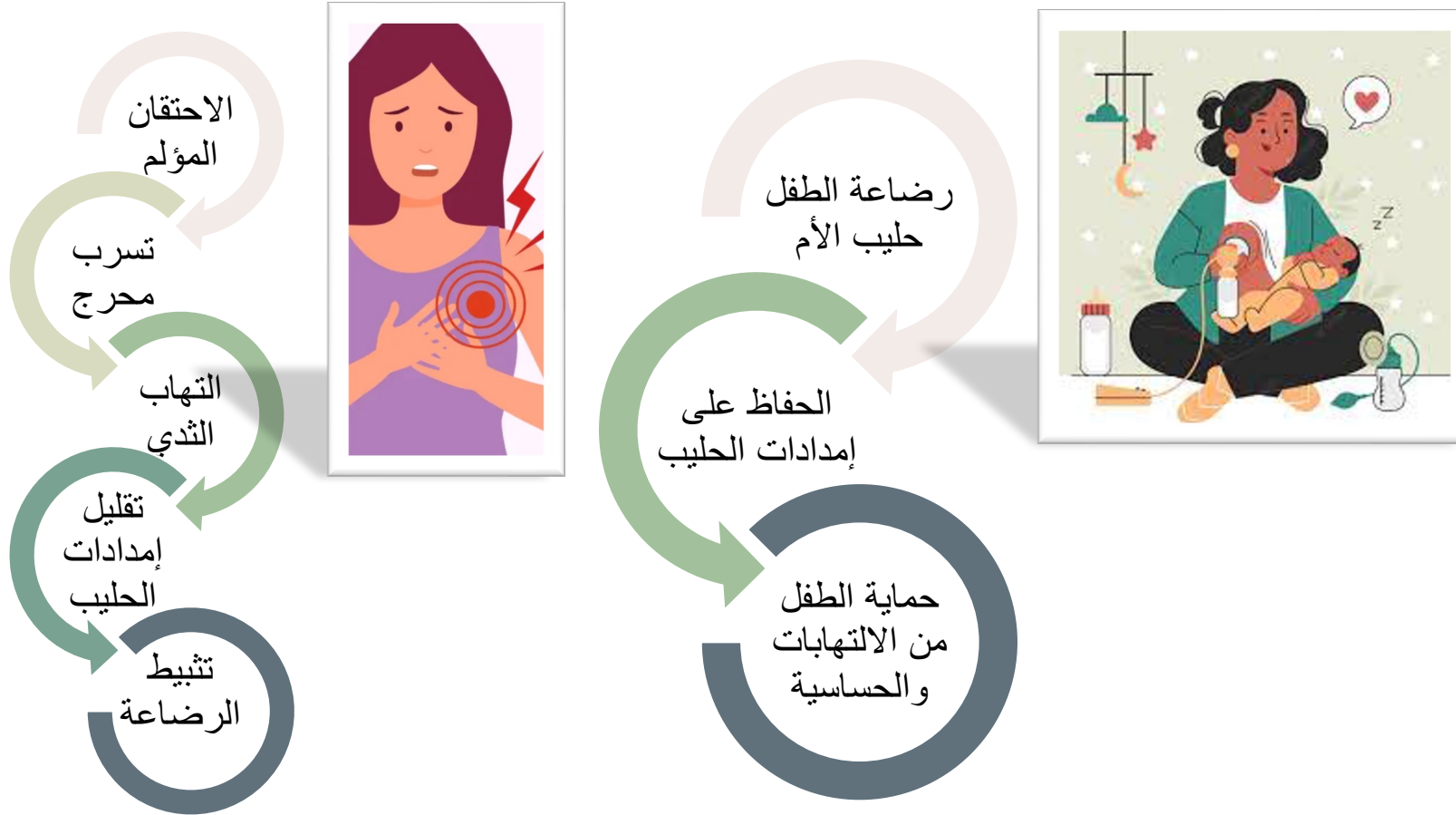
التكيف مع
العملية

بناء إمدادات
الحليب و تخزينه

زيادة مهارات
الأم في الضخ



اعتصار الحليب باليد والضح في العمل – لماذا ؟



اعتصار الحليب باليد والضح



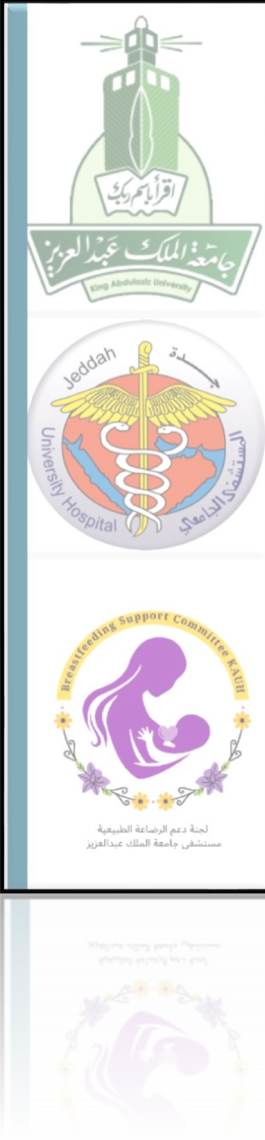
- ✓ التخطيط لاستخدام زجاجة أو أي جهاز آخر، مثل الكوب، لإطعام الطفل الحليب المستخرج.
- ✓ يجب أن يبدأ التدريب على الطريقة الجديدة قبل عودة الأم إلى العمل.
- ✓ شراء المضخة قبل الولادة
- ✓ يوصى بعدم إدخال الزجاجات قبل تكوين حليب الأم بشكل جيد (عندما يصل عمر الطفل إلى 3-4 أسابيع).
- ✓ بداية عندما تبدأ الأم باستخراج الحليب، قد تشعر بالفزع لأنها تحصل على القليل جدًا.
- ✓ المتوقع ١٤.٧ مل مع أول جلسات الضخ أو العصر.
- ✓ في كل مرة تعصر فيها الحليب، ستحصل على المزيد من الحليب.
- ✓ يحتاج الجسد إلى تعلم الاستجابة للاعتصار اليدوي أو ضخ الثدي لتحفيز منعكس قذف الحليب.



اعتصار الحليب باليد والضخ (الحصول على أفضل النتائج)



- زيارة الطفل في مركز الرعاية إذا كان قريباً أو إحضار الطفل للعمل، أيهما أنسب إذا أمكن.
- من الأفضل أن يكون الضخ أو الاعتصار بشكل متكرر على الأقل كل 3 ساعات لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل في حالة استخدام مضخة مزدوجة.
- يجب شفط الحليب أو ضخه في الصباح، عندما تكون الأم أكثر شعوراً بالراحة وعندما يكون لديها كمية أكبر من الحليب المتبقي، وليس في وقت لاحق بعد الظهر أو في المساء.



الاعتبارات عند اختيار المضخة



- ✓ تعتمد الراحة على مدى ملائمة حافة المضخة لثدي الأم، وزاوية "السحب".
- ✓ تختلف زاوية الحافة من مضخة إلى أخرى، وكذلك شكل وحجم ودرجة امتلاء ثدي كل أم.
- ✓ يجب على الأم تجربة عدة مضخات قبل شراء واحدة.
- ✓ الاستفادة من تجربة الأمهات في استخدام المضخات.



نجاح الرضاعة الطبيعية للمرأة
العاملة



١١/١٠/٢٠٢٣

قياس كفاءة وفعالية المضخة



إذا كانت الأم مرتاحة للمضخة أثناء استخدامها



إذا كانت تشعر بنعومة ثدييها بعد استخدام المضخة



إذا كانت كمية الحليب التي تفرزها مع مرور الوقت تميل إلى الزيادة.



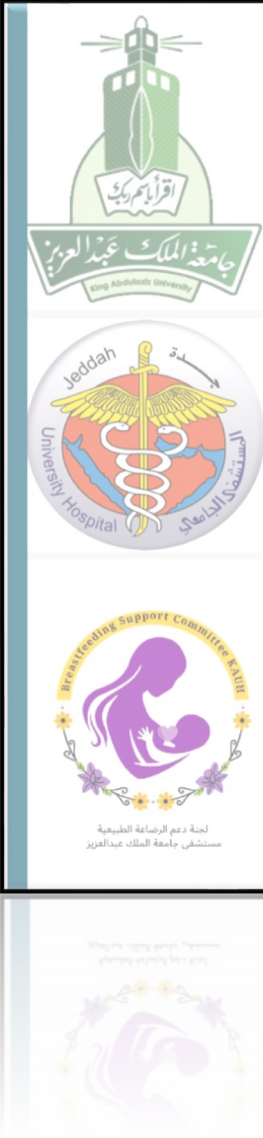
يعتبر الضخ المزدوج أكثر فعالية وكفاءة بشكل عام



تخزين الحليب



- ✓ حليب الأم مادة ديناميكية تقتل البكتيريا.
- ✓ إن الخصائص المضادة للميكروبات يتم الحفاظ عليها بشكل أفضل مع التبريد مقارنة بالتجميد.
- ✓ تكون هذه القدرة على قتل الجراثيم في أعلى مستوياتها في الساعات القليلة الأولى بعد الاستخراج.
- ✓ يتم وضع الحليب في وعاء زجاجي أو بلاستيكي نظيف ومغطى.
- ✓ تعتبر أكياس البولي إيثيلين المصممة لجمع الحليب وتخزينه مناسبة أيضًا؛ ولكن قد يكون هناك فقدان للدهون في هذه الأكياس، وقد يكون انسكاب الأكياس وتمزقها مشكلة أيضًا.



تخزين الحليب



- ✓ التخزين لفترة أطول يعني فقدان أكبر لفيتامين C في الحليب.
- ✓ الحليب البشري هو مادة تتناسب مع عمر الطفل.
- ✓ ينبغي كتابة تاريخ العصر، وأن يستخدم الحليب الذي تم عصره أولاً.
- ✓ تشير الأبحاث الحديثة إلى ثبات محتوى الدهون على مدى 9 أشهر من تخزينها في الفريزر عند درجة حرارة -20 درجة مئوية / ولا يغير الذوبان محتوى الدهون
- ✓ يمكن إضافة كميات صغيرة من الحليب الطازج إلى الحليب المجمد و يوصى بتبريد الحليب الطازج قبل إضافته إلى الحليب المجمد.

تخزين الحليب

إذا كان الحليب
سيستخدم بعد أكثر
من ٨ أيام



الأفضل تجميده

إذا كان الحليب
سيستخدم في
غضون ٨ أيام



الأفضل تبريده



١١/١٠/٢٠٢٣



تخزين وتحضير حليب الثدي

قبل عصر/ ضخ الحليب



قومي بتنظيف
أقراص المضخة
وسطح العمل



افحصي مجموعة
المضخة والأنابيب للتأكد
أنها نظيفة.
استبدلي الأنابيب المتعفنة
على الفور.



اغسلي يديك
جيداً بالماء
والصابون.



تخزين وتحضير حليب الثدي



تخزين الحليب



تجنبي المواد البلاستيكية التي
تحتوي على البيسفينول

BPA

Symbol 7



استخدمي أكياس تخزين حليب
الثدي أو حاويات الطعام
النظيفة التي تحتوي على
أغطية ضيقة.

تخزين الحليب

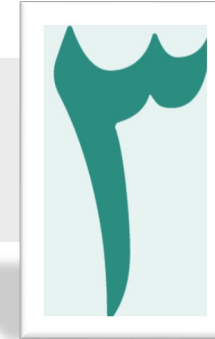
في الثلاجة (0 درجة مئوية أو أقل)	في البرّاد (4 درجات مئوية)	في حرارة الغرفة (درجة مئوية أو أقل 25)	
6 أشهر *	4 أيام *	4 ساعات *	الحليب المشفوط الطّازج
12 شهر **	5-8 أيام **	8-6 ساعات **	
لا يمكن إعادة تثليجه	24 ساعة (بعد أن يذوب بشكلٍ كاملٍ)	ساعتين	الحليب المُذاب (مُثلج سابقًا)
يجب استخدامه في خلال ساعتين			الحليب المستهلك جُزئيًا

* المدة الأفضل لتخزين الحليب.

** المدة المقبولة لتخزين الحليب في حال الالتزام بمعايير النظافة.



إرشادات تخزين الحليب البشري



التخزين

- ✓ عند التجميد، اتركي مسافة بوصة واحدة في أعلى الحاوية؛ يتوسع حليب الثدي عندما يتجمد.
- ✓ يمكن تخزين الحليب في كيس تبريد معزول مع أكياس ثلج مجمدة لمدة تصل إلى 24 ساعة أثناء السفر.
- ✓ إذا كنت لا تخططين لاستخدام الحليب الطازج خلال 4 أيام، قومي بتجميده على الفور.

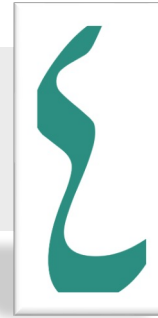


- ✓ ضعي ملصق على الحليب مكتوب عليه تاريخ إخراجهِ واسم الطفل في حالة تسليمه إلى مركز رعاية الطفل.
- ✓ قومي بتخزين الحليب في الجزء الخلفي من الفريزر أو الثلاجة، وليس في الباب.
- ✓ قومي بتجميد الحليب بكميات صغيرة من 2 إلى 4 أونصات لتجنب إهدار أي منها.





إرشادات تخزين الحليب البشري



الاذابة

- استخدم الحليب خلال 24 ساعة من ذوبانه في الثلجة (من وقت ذوبانه بالكامل، وليس من وقت إخراج من الثلجة).
- استخدم الحليب المذاب خلال ساعتين من وصوله إلى درجة حرارة الغرفة أو تسخينه.
- لا تقومي أبدًا بإعادة تجميد الحليب المذاب.

- قومي دائمًا بإذابة الحليب الأقدم أولاً.
- قومي بإذابة الحليب تحت الماء الجاري الفاتر، في وعاء من الماء الفاتر، أو ليلة كاملة في الثلجة.
- لا تقومي مطلقًا بتذويب أو تسخين الحليب في الميكروويف. يدمر الميكروويف العناصر الغذائية ويخلق نقاطًا ساخنة يمكن أن تحرق فم الطفل.



نجاح الرضاعة الطبيعية للمرأة العاملة





إرشادات تخزين الحليب البشري



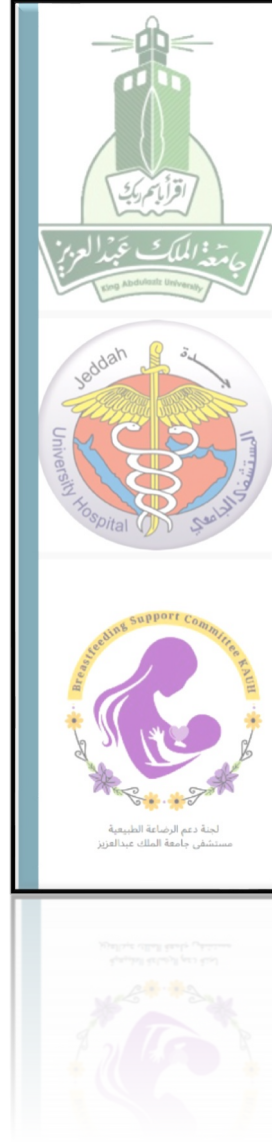
الاطعام

- اختبري درجة الحرارة قبل إطعامه لطفلك عن طريق وضع بضع قطرات على معصمك.
- يجب أن يكون دافئاً وليس ساخناً.
- حركي الحليب لخلط الدهون التي قد تكون منفصلة.
- إذا لم يكمل طفلك الزجاجة، فيجب استخدام الحليب المتبقي خلال ساعتين.



نجاح الرضاعة الطبيعية للمرأة العاملة

- يمكن تقديم الحليب بارداً أو بدرجة حرارة الغرفة أو دافئاً.
- لتسخين الحليب، ضعي الحاوية المغلقة في وعاء من الماء الدافئ أو ضعها تحت الماء الجاري الدافئ.
- لا تقومي بتسخين الحليب مباشرة على الموقد أو في الميكروويف.





إرشادات تخزين الحليب البشري



التنظيف

إزالة المزيد من الجراثيم، قومي بتعقيم أدوات التغذية يوميًا باستخدام إحدى الطرق التالية:

- قومي بالتنظيف في غسالة الأطباق باستخدام الماء الساخن ودورة التجفيف الساخنة (أو إعداد التعقيم).
- اغليها في الماء لمدة 5 دقائق (بعد التنظيف).



- اغسلي المضخة المفككة وأجزاء التغذية في حوض نظيف بالماء والصابون.
- لا تغسليها مباشرة في الحوض لأن الجراثيم الموجودة في الحوض يمكن أن تلوث الأشياء.
- شطفي جيدًا تحت الماء الجاري.
- جففي العناصر بالهواء على منشفة أطباق نظيفة أو منشفة ورقية.

- باستخدام الأيدي النظيفة، قومي بتخزين العناصر الجافة في منطقة نظيفة ومحمية.

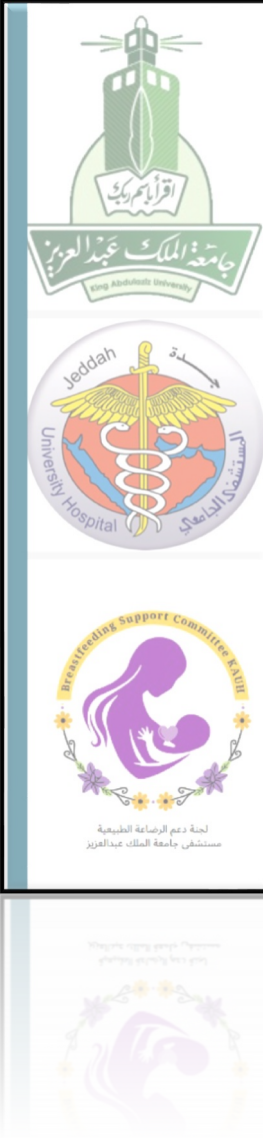
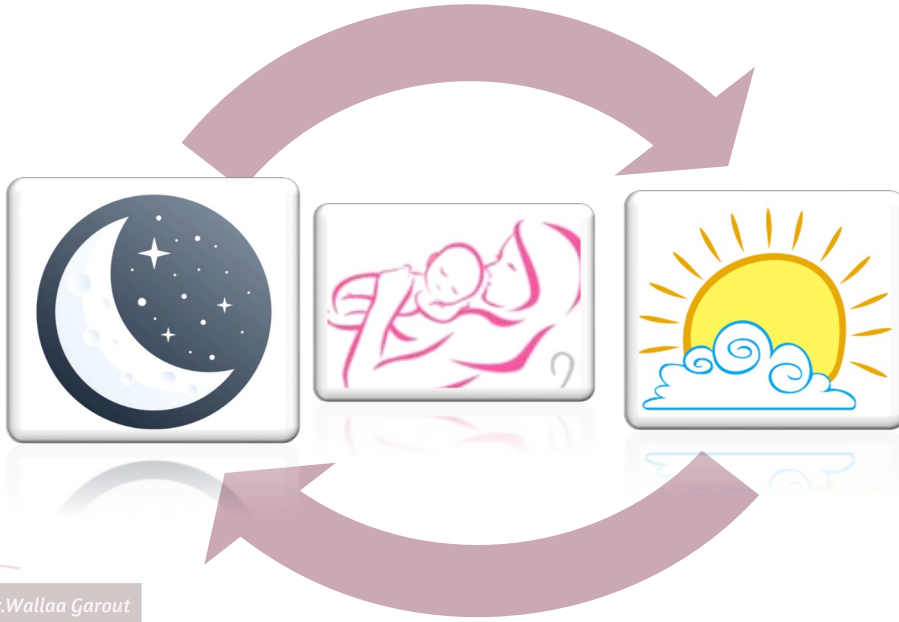
نجاح الرضاعة الطبيعية للمرأة العاملة



١١/١٠/٢٠٢٣

الإرهاق وقلة النوم

- ✓ الحرمان من النوم هو حقيقة من حقائق الحياة بالنسبة لجميع آباء الأطفال الصغار تقريباً.
- ✓ الرضاعة الطبيعية ذات الدورة العكسية.





ختاما

كي تتجح الأم العاملة في
إتمام الرضاعة الطبيعية

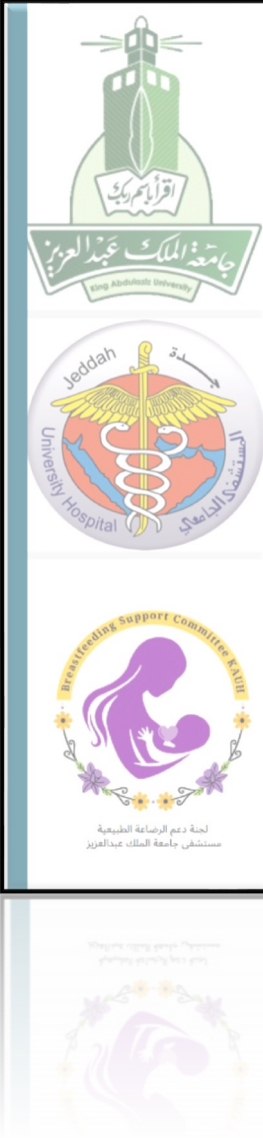
....



الاستعدادات التي يمكن القيام بها قبل العودة إلى العمل



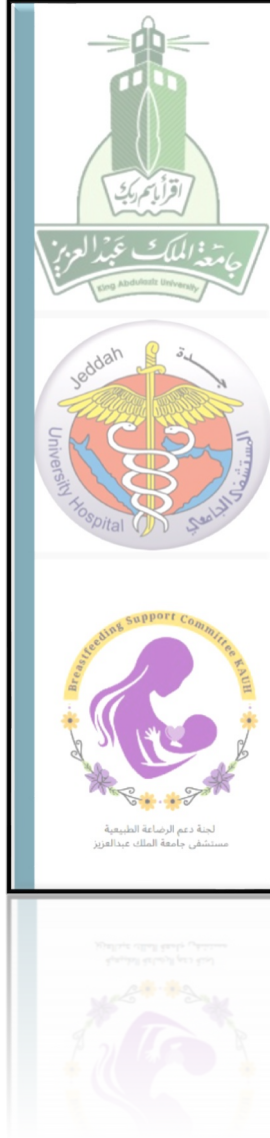
- اختيار مضخة الثدي المناسبة لسحب الحليب الثدي بسرعة وفعالية؛
- التمرن على استخدام مضخة الثدي قبل العودة إلى العمل؛
- تعريف الطفل بالشخص الذي سيرعاه في غياب الأم
- تعويد الطفل على الرضاعة من الزجاج أو الكوب
- مناقشة توفير مكان مناسب وخاص للقيام بعملية سحب الحليب من الثدي مع تعديل ساعات العمل بشكل يتوافق مع احتياجات الطفل من الرضاعة الطبيعية؛ مع الرئيس المباشر.
- اختيار الملابس المناسبة.
- التعرف على حقوق الأم مرضعة.



النصائح اليومية للأمهات المرضعات العاملات



- اعتصار الثدي والاحتفاظ بالحليب في إناء نظيف ومغطى في حرارة معتدلة أو داخل الثلاجة؛
- تناولته للطفل بواسطة ملعقة أو كأس أثناء غياب الأم
- تجنب استعمال زجاجة الإرضاع
- الإكثار من عدد الرضعات أثناء وجود الأم مع الطفل
- الإكثار من التلامس الجلدي بعد العودة من العمل
- تناول الأطعمة المغذية والوجبات الصحية
- إرضاع الطفل مباشرة من الثدي في الصباح قبل الذهاب إلى العمل وبعد العودة.
- زيادة جلسات الرضاعة خلال الفترة المسائية التي تشهد ارتفاعاً في مستويات البرولاكتين، وبالتالي ارتفاعاً في إنتاج الحليب.





ماذا لو لم تستطع الأم الشفط باستمرار وهي في العمل؟

؟

هل هذا يعني أن عليها تحمل آلام احتقان وتحجير الثدي؟
وأن يعاني الطفل من تراجع إدرار الحليب؟

-

يمكنها أن تفرغ الثدي تفرغاً جزئياً خلال دقائق قليلة.
وذلك لمنع تحجر الثديين وضمان استمرار إدرار الحليب.



استفسارات أو
أسئلة ،،

شكرا لاستماعكم ..



نخبة الأطباء



X



تليجرام

