

كيفية مساعدة المرضى أو المشاركين الذين يرغبون في توفير لبن الأم

تعد الرضاعة الطبيعية هي طريقة التغذية المثلى والغذاء القياسي للرضع والأطفال الصغار. لبن الأم ليس الغذاء المثالي للرضع فحسب، بل إنه الغذاء الوحيد الذي يحتاجه الرضع في الستة أشهر الأولى من العمر. إن وزارة الصحة بولاية فيرجينيا، ومنظمة الصحة العالمية، ووزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، والأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال تشجع على الرضاعة الطبيعية. وتظل الرضاعة الطبيعية هي أفضل خيار غذائي للرضيع في حالة الكوارث الطبيعية مثل تهجير الأسرة، وحالات الطوارئ المناخية، ومشكلات سلسلة الإمدادات، كالتالي نواجهها حاليًا. لبن الأم يساعد في حماية الأطفال من الأمراض كالإسهال والتهابات الجهاز التنفسي ويوفر السرعات الحرارية والمواد المغذية التي يحتاجها الأطفال. وتشير إحدى الدراسات الحديثة إلى أن الأمهات اللاتي تلقين لقاح mRNA لكوفيد-19 يمكن أن ينقلن الأجسام المضادة الواقية إلى أطفالهن من خلال الرضاعة الطبيعية.<sup>1</sup>

- وزارة الصحة بولاية فيرجينيا تهيب بجميع الأسر التي تنتظر مولودًا بأن تخطط للرضاعة الطبيعية.
- إذا كانت أم مريضة وترضع صغيرها رضاعة طبيعية بشكل جزئي، يمكن زيادة إنتاج اللبن بسرعة عن طريق زيادة الإرضاع، أو بالتدليك والعصر باليد، أو الشفط.
- إذا كان الرضيع معتمدًا على اللبن الصناعي، تستطيع الأم إدرار اللبن من خلال عملية تسمى إعادة إدرار اللبن.

إعادة إدرار اللبن هي عملية بدء إنتاج اللبن مرة أخرى وقد تحدث بعد أيام أو أسابيع أو حتى أشهر من "جفاف" اللبن. وكلما قل عمر الطفل، كانت عملية إعادة إنتاج اللبن أسهل. وتعد إعادة إدرار اللبن استراتيجية راسخة لتخفيف مخاطر تغذية الرضع في حالة الطوارئ.

إن الهدف من هذه الوثيقة هو مساعدة العاملين في وزارة الصحة بولاية فيرجينيا لتتقن الوالدين ومقدمي الرعاية للرضع الذين تقل أعمارهم عن سنة بشأن كيفية توفير لبن الأم. وفيما يلي قائمة بأفضل الإجراءات المتبعة لإنتاج اللبن ومصادر إضافية لمشاركتها مع الوالدين. تعد أزمة تغذية الرضع مصدرًا للتوتر والقلق لكثير من الآباء والأمهات. يقوم برنامج Postpartum Support Virginia بتثقيف الأسر، ومقدمي الرعاية الصحية والمجتمعات المحلية بشأن اضطرابات المزاج والقلق في الفترة المحيطة بالولادة. لمزيد من المعلومات: [Postpartum Support Virginia](https://www.postpartumsupport.org/).

(1) إذا كنتِ تقومين بالرضاعة الطبيعية جزئيًا، فعليك القيام بعدد أكبر من الرضعات لزيادة إنتاج اللبن (8-12 رضعة، أو العصر باليد، أو جلسات شفط) كل 24 ساعة.

(2) إذا كان الرضيع معتمدًا على اللبن الصناعي، ففكري في إعادة إدرار اللبن. وتعد إعادة إدرار اللبن عملية يمكن للأم من خلالها تحقيق الرضاعة بعد توقفها لبعض الوقت (أسابيع أو حتى أشهر). لمزيد من المعلومات: [توجيهات مراكز مكافحة الأمراض والسيطرة عليها لدعم الأسر في إعادة إدرار اللبن](https://www.postpartumsupport.org/).

(3) يمكن للوالدين بالتبني تحقيق إدرار اللبن وتوفير لبن الأم.<sup>2</sup>

(4) نبللا راردي فيءار بزمعد نءثحبا إن أردت إنتاج اللبن. (انظر المصادر التالية)

(5) استشر طبيب طفلك أو مقدم الرعاية الصحية بخصوص أية استفسارات، خاصة إذا كان طفلك يتبع نظامًا غذائيًا محددًا أو يعاني من أية حالات طبية.

<sup>1</sup> الموضوع الكامل: ScienceDaily

<sup>2</sup> صحيفة Human Lactation المجلد: 38 الإصدار: 2، الصفحات: 252-261

(6) ابحث عن دعم الأصدقاء في الرضاعة الطبيعية من خلال برنامج WIC، أو مجموعات الدعم على وسائل التواصل الاجتماعي، أو مجموعات الدعم بين الأمهات مثل [Breastfeeding USA](#) أو [La Leche League](#) أو [ROSE](#).

(7) يمكنك التواصل مع الإدارة الصحية المحلية أو مكتب WIC لحالات الإحالة المحلية. تفضل بزيارة موقع [المناطق الصحية المحلية](#) وانقر على الخريطة التي تتضمن موقعك.

(8) يجب إحالة الوالدين الراغبين في بدء أو زيادة إنتاج اللبن إلى رعاية متخصصة لإدرار اللبن، فهناك العديد من العيادات الطبية الخاصة بالرضاعة في فيرجينيا.

[عيادة إدرار اللبن بمستشفى الأطفال Richmond](#) (2467-828-804): (CHOR)

[عيادة الرضاعة الطبيعية في مستشفى الأطفال King's Daughters](#): 6984-668-757

[عيادة الرضاعة الطبيعية Inova Breastfeeding Medicine](#): 5640-419-571

[عيادة الرضاعة الطبيعية بجامعة فيرجينيا](#): 434-924-0000

يمكن العثور على متخصصي الإرضاع المدربين على أعلى مستوى والحاصلين على شهادة استشاري الإرضاع المعتمدة من المجلس الدولي وذلك في الأدلة المدرجة أدناه في الموارد.

(9) تتطوي المشاركة غير المراقبة للبن الأم على مخاطر محتملة. برجاء الرجوع إلى بيان [موقف أكاديمية طب الرضاعة الطبيعية لعام 2017 بشأن المشاركة غير المراقبة للبن الأم لرضيع مكتمل النمو](#).

(10) قد يكون لبن الأم بديلاً مناسباً للأسر التي تستخدم في التغذية لبناً صناعياً خاصة بسبب وجود اضطرابات الأيض. ويمكن الحصول على لبن بشري مبستر مُتبرع به (PHDM) من أحد بنوك اللبن بوصفة طبية من مقدم الرعاية الصحية للمريض. يمكن العثور على المزيد من المعلومات على موقع [رابطة بنوك اللبن البشري في أمريكا الشمالية](#) (HMBANA). تقوم بعض خطط التأمين بتغطية تكاليف اللبن البشري المبستر المُتبرع به كما يمكن أن تساعد Abbott Nutrition في تغطية التكاليف بشكل مؤقت أثناء توقف الإمدادات.

تذكر: اطرح أية أسئلة على مقدم رعاية الصحية للأطفال، لإعادة إدرار اللبن ممكنة وموصى بها للوالدين الراغبين في توفير لبن الأم.

رداصملا:

[بيان أكاديمية طب الرضاعة الطبيعية بشأن نقص بدائل لبن الأم](#)

[الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال: تغذية الرضع في الكوارث والطوارئ](#)

[مراكز مكافحة الأمراض والسيطرة عليها: الأسئلة الشائعة عن الرضاعة الطبيعية](#)

[توجيهات مراكز مكافحة الأمراض والسيطرة عليها لدعم الأسر في إعادة إدرار اللبن](#)

[العثور على استشاري إرضاع \(قد تتوفر مجموعة متنوعة من المتحدثين باللغة الأم\)](#)

[وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية: تغذية الرضع أثناء الكوارث](#)

[WIC ميثسجان: زيادة لبن الأم إلى أقصى حد ودعم إعادة إدرار اللبن](#)

[بنك اللبن بمستشفى The King's Daughters في CHKD](#)

[دليل USLCA's Find An IBCLC®](#)

[ائتلاف فيرجينيا للرضاعة الطبيعية](#)

[موارد الرضاعة الطبيعية لوزارة الصحة بولاية فيرجينيا](#)