



## الرضاعة من الثدي والعودة إلى العمل

### Breastfeeding and returning to work



#### قائمة تأكد للاستعداد

#### لعودتك إلى العمل

- استفسري من مكان عملك عن المكان الذي يمكنك عصر الحليب من ثديك فيه. وعن إمكانية استخدام برّاد هناك لحفظ حليب ثديك فيه. وعمّا إذا كان بإمكانك أخذ استراحات قصيرة كلّما احتجت لعصر الحليب من ثديك.
- تمرّني على عصر الحليب باستخدام الطريقة التي تفضلينها.
- تأكّدي من أن رضيعك سيقبل القنينة (أو أن بإمكانه الشرب من كوب إذا كان بلغ سنّاً كافية من العمر).
- تأكّدي من أن يكون لديك فنانتي تكفي لمدة يوميين على الأقل. منها عدد يكفي يوماً لعصر الحليب فيها وعدد يكفي يوماً كي ترسلها مع رضيعك إلى مرفق الطفولة المبكرة. وربما مع عدد إضافي (قد يكون لديك حليب إضافي يمكنك جمّيده في الثلاجة لاستعماله في وقت آخر).
- اشترى عبوتين عازلتين وطوبتي مياه مثلجة. واحدة لوضع الحليب لأخذه إلى مرفق الطفولة المبكرة وواحدة لجلب حليبك الذي تعصرينه من العمل إلى المنزل.
- تذكري، إذا كنت ترضعين. أكثر الخيارات أمنا هو عدم شرب الكحول في أثناء الإرضاع من الثدي. ووضع الطفل بعيداً عن مكان التدخين.

للمزيد من المساعدة والمشورة  
Raising Children Network  
www.raisingchildren.net.au

Australian Breastfeeding Association  
1800 MUM 2 MUM 1800 686 2 686  
www.breastfeeding.asn.au

www.health.gov.au

إن كل المعلومات الواردة في هذه المطبوعة صحيحة  
بتاريخ نيسان/أبريل 2013



Australian Government  
Department of Health and Ageing

## الارضاع من الثدي عندما تعودين إلى العمل

اعصري كمية إضافية قليلة من حليب الثدي بنهاية كل رضعة لمدة يوم أو يومين قبل العودة إلى العمل. اخزني كمية منه في البرّاد أو الثلاجة بالمنزل. وتأكدّي من أن لديك ما يكفي من الحليب لإرساله مع رضيعك إلى مرفق الطفولة المبكرة.

خذني إلى مرفق الطفولة المبكرة التي يذهب إليها طفلك حيث أنهم سيساعدونك على تدبّر أمر روتين الرضاعة الجديد هذا. كما أنهم سيخبرونك بسياساتهم المتعلقة بأي حليب ثدي يتم إحضاره إلى المرفق.

عند تقديم حليب الثدي إلى المرفق. تأكدّي من أنه موضوع في قناني بلاستيكية معقّمة وجاهزة للرضاعة. احلمي القناني في وعاء عازل فيه طوبة ثلج وتأكدّي من أن القناني معلّمة بوضوح باستخدام ملصقة مقاومة للماء أو قلم مقاوم للماء. مع ذكر اسم طفلك الكامل والتاريخ عليها.



## عصر حليب الثدي

يمكن عصر حليب الثدي باليد أو بمضخة يدوية أو مضخة كهربائية. مهما كان قرارك. تمرّتي على عصر الحليب قبل البدء بالعودة إلى العمل واحصلي على مساعدة إذا احتجت لها. اعصري الحليب حسب روتين مشابه لروتينك المعتاد للارضاع من الثدي.

تأكّدي من أن رضيعك يستطيع الرضاعة من القنينة. أو قدمي له كوباً إذا كان أكبر من سبعة أو ثمانية أشهر. إذا كان من الصعب تعويد طفلك على الرضاعة من القنينة. قومي ببعض التجارب معه أولاً بحيث يقدّم القنينة شخص آخر غيرك وذلك قبل أن يبدأ بالذهاب إلى مركز الرعاية.

إذا كنت لا تريدين أن تعصري الحليب. أو إذا وجدت بعد حين أن الأمر أصبح شديد الصعوبة. استمري في الارضاع من الثدي في الصباح والمساء وقدمي حليب الفورميلا خلال النهار. إذا كانت الرضاعة من الثدي تسير على ما يرام. فإن الكثير من الأمهات يستطعن الاستمرار في إدرار ما يكفي من الحليب لتلك الرضعات الأقل عدداً.

” الاستمرار في الارضاع من الثدي يمكن أن يمثل علاقة خاصة تشاركون رضيعك بها... ”



إن العودة إلى العمل لا تعني بالضرورة أنه لن يعود بإمكانك إرضاع طفلك. فالاستمرار في الإرضاع من الثدي يمكن أن يمثل علاقة خاصة تشاركون رضيعك بها حيث أنكما تعتانان على روتين جديد. إذا كان طفلك بلغ عدة أشهر من العمر وكانت رضاعته جيدة، فإنه في الغالب سيكون مسروراً جداً بخطة إرضاع مختلطة تتضمن رضعات من الثدي بالإضافة إلى تقديم حليب الثدي له في قنينة أو كوب.

يمكنك الاستمرار في الارضاع من الثدي في الصباح والمساء (أو أكثر إذا سمحت لك ساعات عملك بذلك). وترك الحليب المعصور من الثدي لتقديمه له عندما تكونين في العمل. إن عصر الحليب من الثدي حتى عندما تكونين بعيدة عن رضيعك يحافظ على إدرارك للحليب ويعطيك كمية من الحليب لاستخدامها له عندما تكونين بعيدة عنه.