



## كيفية إفراز حليب الأم باستخدام اليد

### لماذا نستخدم الإفراز باليد؟

يجب على كل أم أن تعلم طريقة الإفراز باستخدام اليد حيث أنها طريقة مفيدة، وتبين أنها تساعد على إفراز كميات أكبر من اللبن مقارنة باستخدام المضخة. يعزز الإفراز باليد مستوى اللبن لديك على المدى الطويل، مما يزيد من كميات اللبن الذي تصنعيه لطفلك ويطيل مدة الرضاعة الطبيعية. يعد الإفراز باليد طريقة مريحة ومجانية ومتاحة دومًا لإمداد طفلك باللبن حتى في حالات الطوارئ. من الطبيعي في الأيام القليلة الأولى ألا ترين سوى القليل من قطرات اللبن عند استخدام الإفراز باليد.

مقتبس من: استخدامي يدك لإفراز اللبن، للدكتور اني مبرود، حاصلة على دكتوراه، ماجستير الصحة العامة، استشاري دولي في الصحة العامة، وجين أنيل مورتون، طبيب بشري، FABM

للمزيد

www.mibreastfeeding.org



### أرخي



### اعصري



### اضغطي



٦: قومي بالمبادلة بين الثديين ذهابًا وإيابًا (من الأيمن للأيسر، ومن الأيسر للأيمن) مع العصر نحو ١٠ مرات قبل التبديل. وأثناء تعلمك لإفراز اللبن، ستتمكنين من إيجاد ال "المواضع المميّزة" والتي سيُتدفق منها اللبن بسهولة.

٧: اجمعي اللبن في ملعقة أو محقنة أو كوب أو في وافي الثدي الخاص بالمضخة.



١: اغسلي يديك إذا كان ذلك متاحًا

٢: أرخي ودلكي الثدي برفق.

٣: اضغطي إلى الخلف نحو الصدر باستخدام يديك على شكل حرف "C".

٤: اعصري الثدي بباطن إصبعيك السبابة والإبهام. تابعي الضغط إلى الخلف (الداخل) مع تجنب انزلاق أصابعك نحو الحلمة.

٥: أرخي الضغط مجددًا وكرري العملية.