



ورشة لنسحف قلعة إدرار الحبيب

By Nadia Jaafar

introducing ABOUT ME

ام لطفلين علي و آية
مرشدة رضاعة طبيعية
مهندسة كهرباء
صاحبة مؤسسة نون سويت للحلويات والمعجنات
علي سنتين و ١٠ شهور
آية سنه و ٥ شهور



م. نادية جعفر
مرشدة و مثقفة رضاعة طبيعية

كيف تتم زيادة الادرار السريعة؟

01

معرفة سبب التثبيط

02

التفريغ المستمر

03

التغذية السليمة

01

- قلة المعرفة و التثقيف
- اعطاء حليب صناعي وقت الليل
- عدم التفريغ المستمر
- شرب اعشاب تقلل الحليب (ميراميه-نعناع-زعتر)
- مشاكل بالغدة
- تغذية غير سليمة
- الدوره الشهرية
- وسط غير داعم
- تكميم وغيرها



بعض الاسباب الشائعة
لقلة ادرار الحليب

02

التفريغ المستمر يعتمد على ظروف الام و عمر الطفل

اقل من ٦ شهور

٦ شهور فما فوق



التفريغ ينقسم الى ٣ اقسام



3

شفت حصري

2

رضاعة مباشرة و
شفت

1

رضاعة مباشرة
حصري

1- الرضاعة المباشرة

الرضاعة المباشرة هي عملية عرض و طلب
كل ما تم تفريغ الثدي بشكل متكرر كل ما زادت إنتاجية الحليب و زادت
دسامته

والعكس تماما

لزيادة الادرار يمكننا الاستعانة بالاعتصار لزيادة التفريغ
عدمالتبديل بين الثديين سريعا

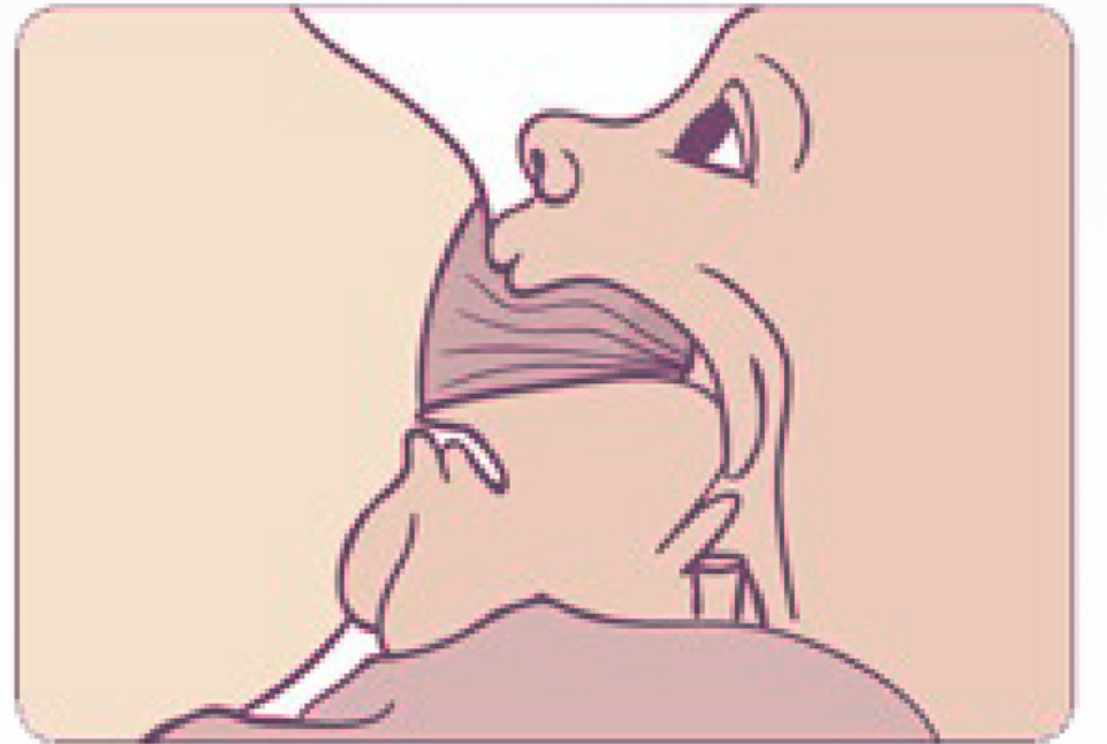
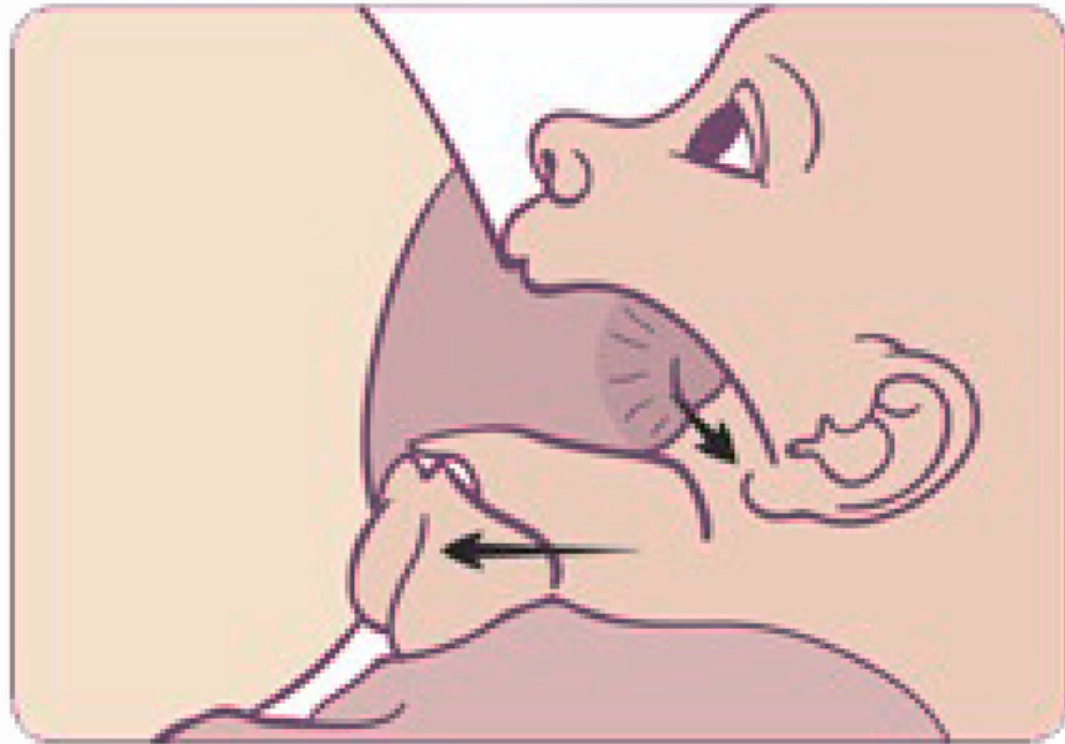
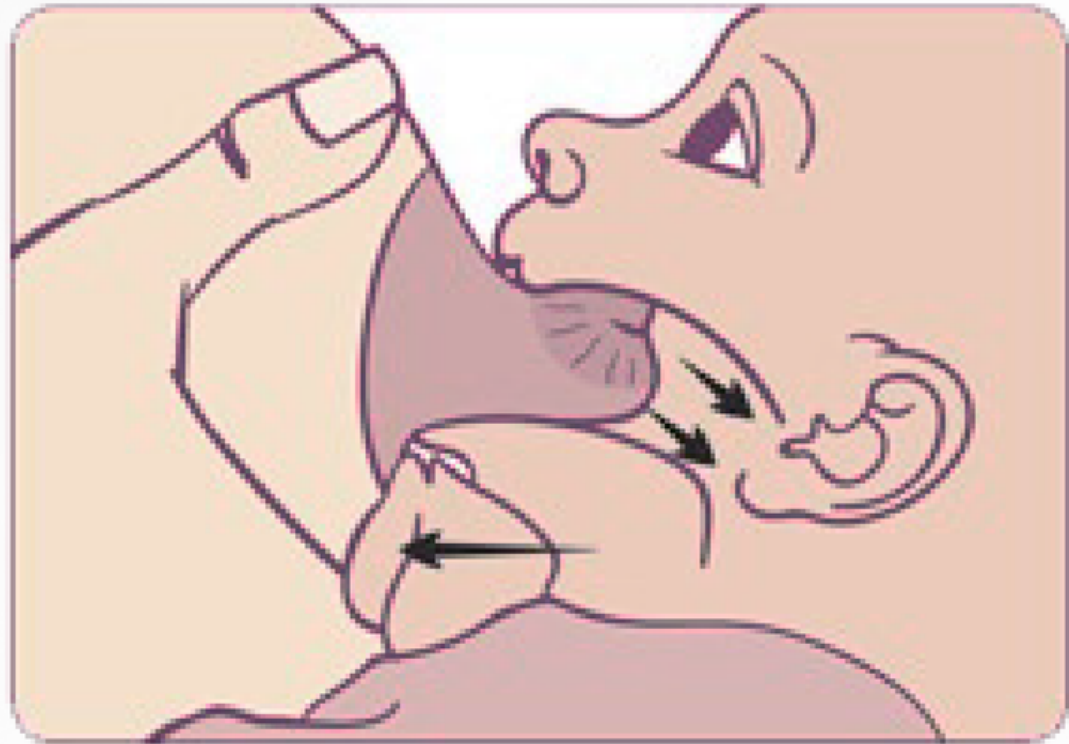
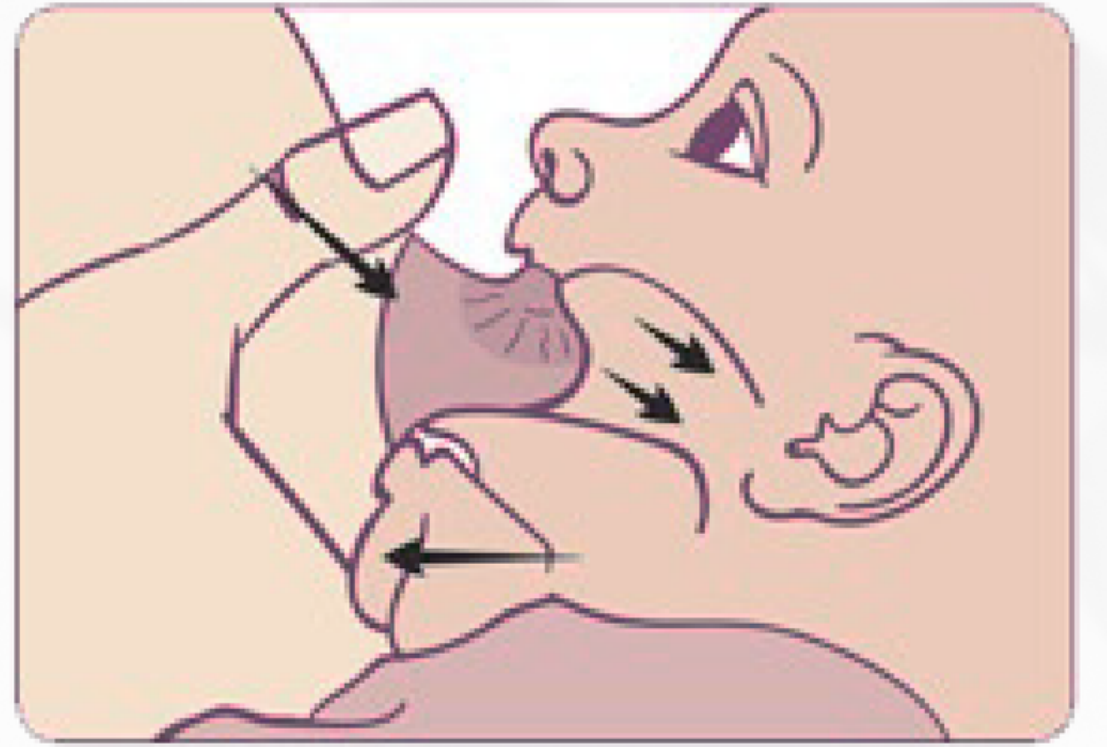
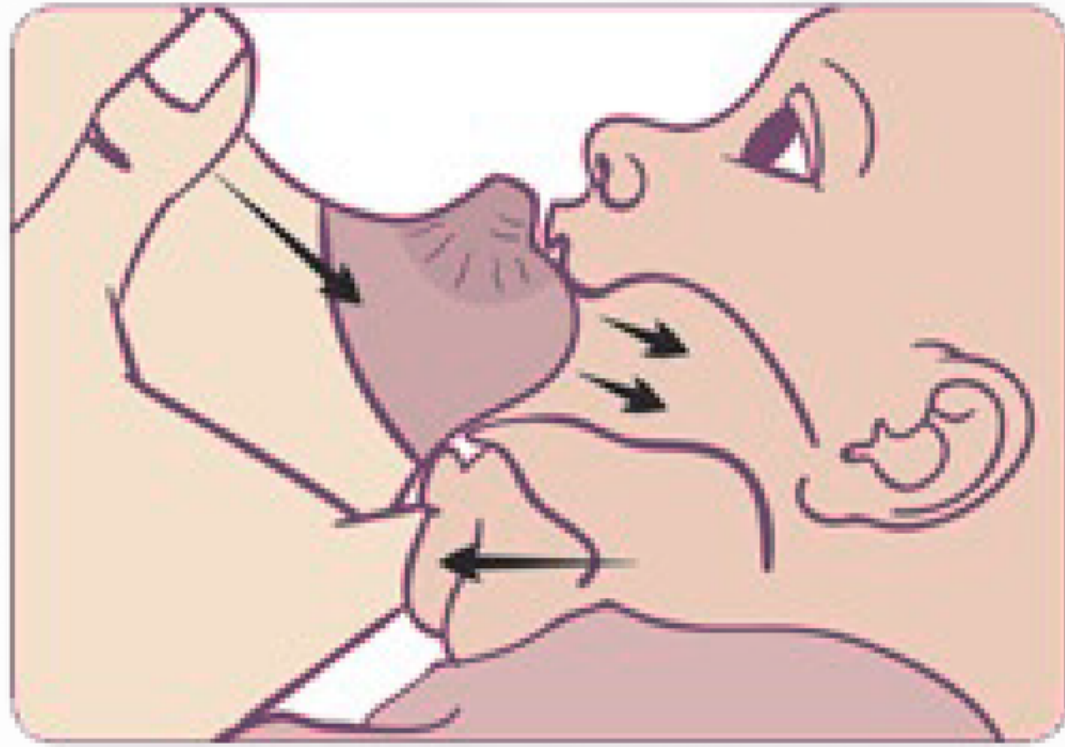
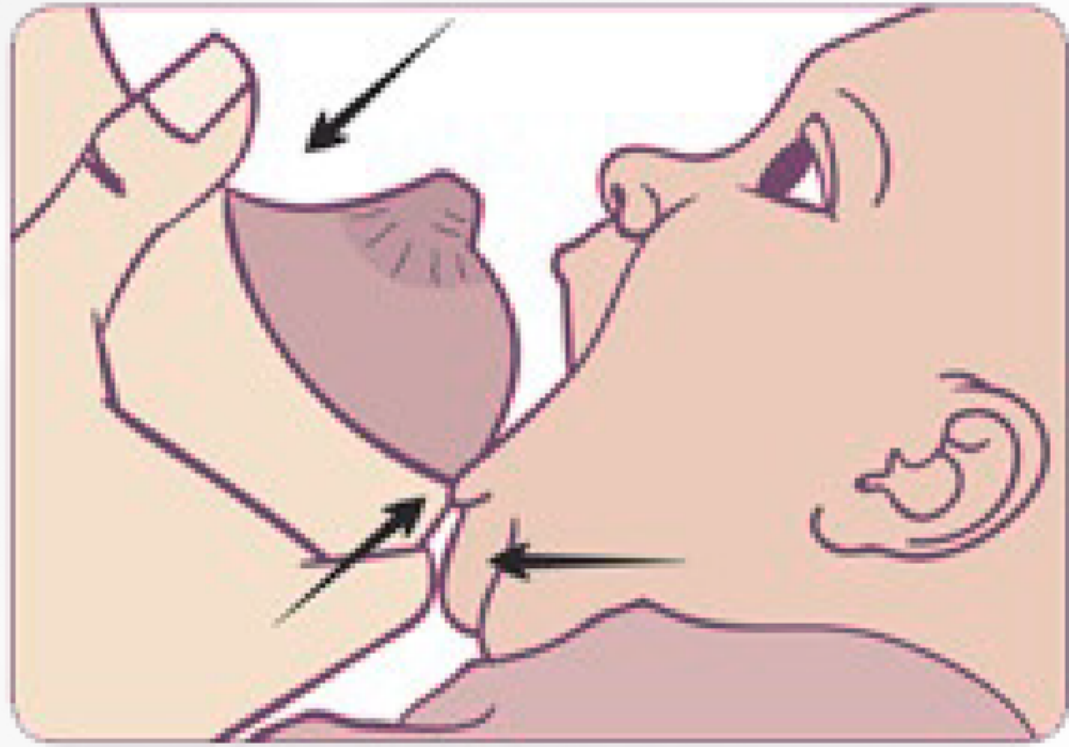
علامات الالتقام السطحي

• جروح و تشققات

• عدم ازدياد وزن الطفل بشكل سليم

• تحجر وانسداد والتهابات متكررة





اهم ارشادات زيادة الحليب للرضاعة المباشرة

- التاكّد من الالتقام
- عدم التبديل بين الثديين سريعاً
- عدم جدولة الرضعات
- عدم ادخال رضعة صناعية أثناء الليل
- الحرص على الرضاعة وقت الليل حيث يزداد التحفيز
- استخدام كمادات دافئة أثناء الرضاعة

الشفط

شفط جزئي



شفط حصري



الشفط الحصري

• ضرورة تفريغ الثدي كل ٢-٣ ساعات و تختلف حسب عمر
الطفل

• ضرورة الحصول على شفط كهربائي ممتاز
• ضرورة التأكد من مقاس القمع له تأثير كبير جدا
• الشفط ما بين ١٥ - ٢٠ دقيقة لكل جلسة شفط
• البدء بالتحفيز ٣-٥ دقائق ثم الانتقال للشفط

الشفط الجزئي

- الشفط بعد الرضاعة
٧-٥ دقائق
- الشفط وقت الوجبة
اذا كان الطفل ياكل
- الشفط وقت نوم
الطفل المعتاد

اقل من ٦ شهور

٦ شهور فما فوق





التغلب على طفرة النمو و زيادة الادرار POWER PUMP

شفاط مزدوج

- شفاط ٢٠ دقيقة ثم راحة ١٠ دقائق
- شفاط ١٠ دقائق ثم راحة ١٠ دقائق
- شفاط ١٠ دقائق

شفاط فردي

- شفاط يمين ١٠ دقائق شفاط يسار ١٠ دقائق راحة ٥ دقائق
- شفاط يمين ١٠ دقائق يسار ١٠ دقائق راحة ٥ دقائق
- شفاط يمين ١٠ دقائق شفاط يسار ١٠ دقائق

تحل محل أي جلسة شفاط او رضاعه
نكرها ٣ ايام في نفس الوقت لفاعلية أقوى

SAMPLE PUMPING SCHEDULES

Newborn

8-12

sessions per day

~15

minutes per session

recommended
schedule:

7am	6pm
10am	9pm
1pm	12am
4pm	4am

4-6 months

5-6

sessions per day

~15-20

minutes per session

recommended
schedule:

6am
10am
2pm
8pm
12am

6+ months

3-4

sessions per day

~20

minutes per session

recommended
schedule:

7am
11am
3pm
8pm
10pm

+ 1-2 times at
night if needed



اجهزة انصح فيها

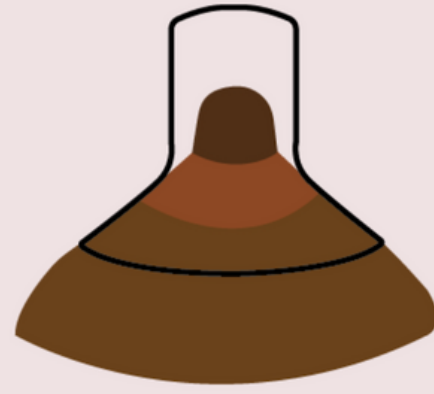


دليل جهاز الشفط طريقة اختيار القمع الصحيح

الطريقة الأولى: المسطرة

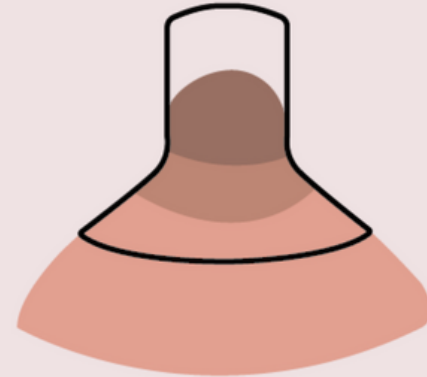
- ١- اشغطي لمدة ٥ دقائق
- ٢- استخدمي مسطرة نظيفة لقياس حلمتك
- ٣- حولي من سم ال ملم
- ٤- قومي بزيادة ٣-٥ ملم للقياس

• مثلاً: قياس حلمتك هو ١٩ ملم + ٣ أو ٥ = قياس القمع المناسب لك هو ٢٢ أو ٢٥ ملم



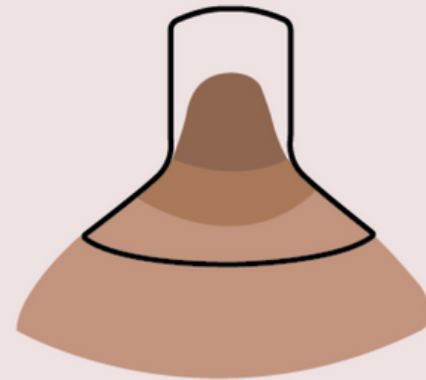
كبير

أثناء الضخ، يتم سحب جزء أكبر من دائرة الحلمة داخل القمع وربما يحثك بالنفق



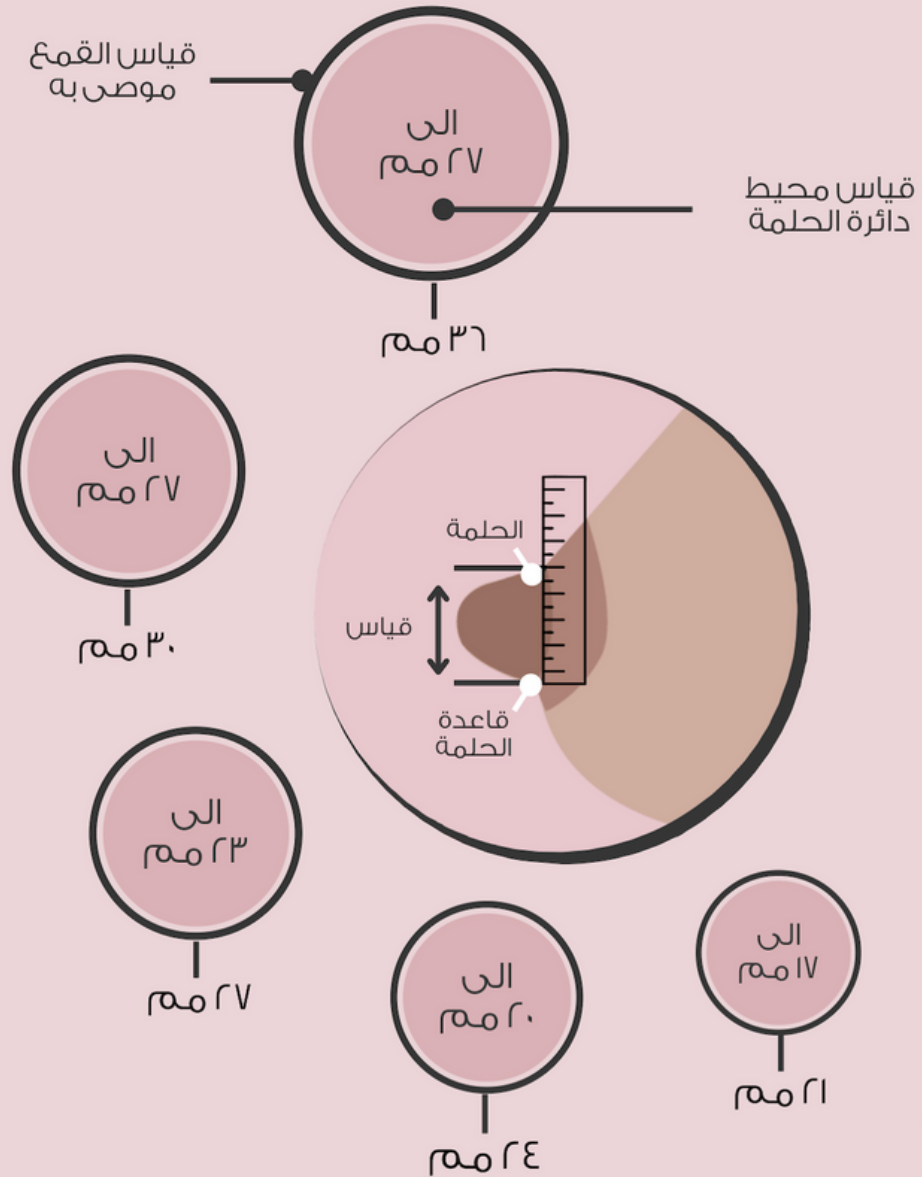
صغير

أثناء الضخ، يتحرك جزء من حلمة صدرك أو كلها ضد نفق القمع. ولا يوجد أي جزء من دائرة الحلمة داخل النفق



قياس صحيح

أثناء الضخ، تتحرك حلمة صدرك بحرية داخل النفق ويوجد مساحة حولها. ويتم سحب قليل جداً من دائرة الحلمة داخل النفق



💧 Pump 4, or more, times a day 💧 Pump 1-3 times a day



Duck Bill

1-3 months

💧 Every Month 💧 2-3 months



Valve Membrane

2-8 weeks

💧 2-4 weeks 💧 8 weeks



Backflow Protector

3-6 months

💧 3 months 💧 6 months



Flange (breastshield)

6 months

💧 6 months 💧 Check regularly and replace when needed



If there is moisture in the tubing
or it slips off the pump
or is damaged

تغيير اجزاء الشفط

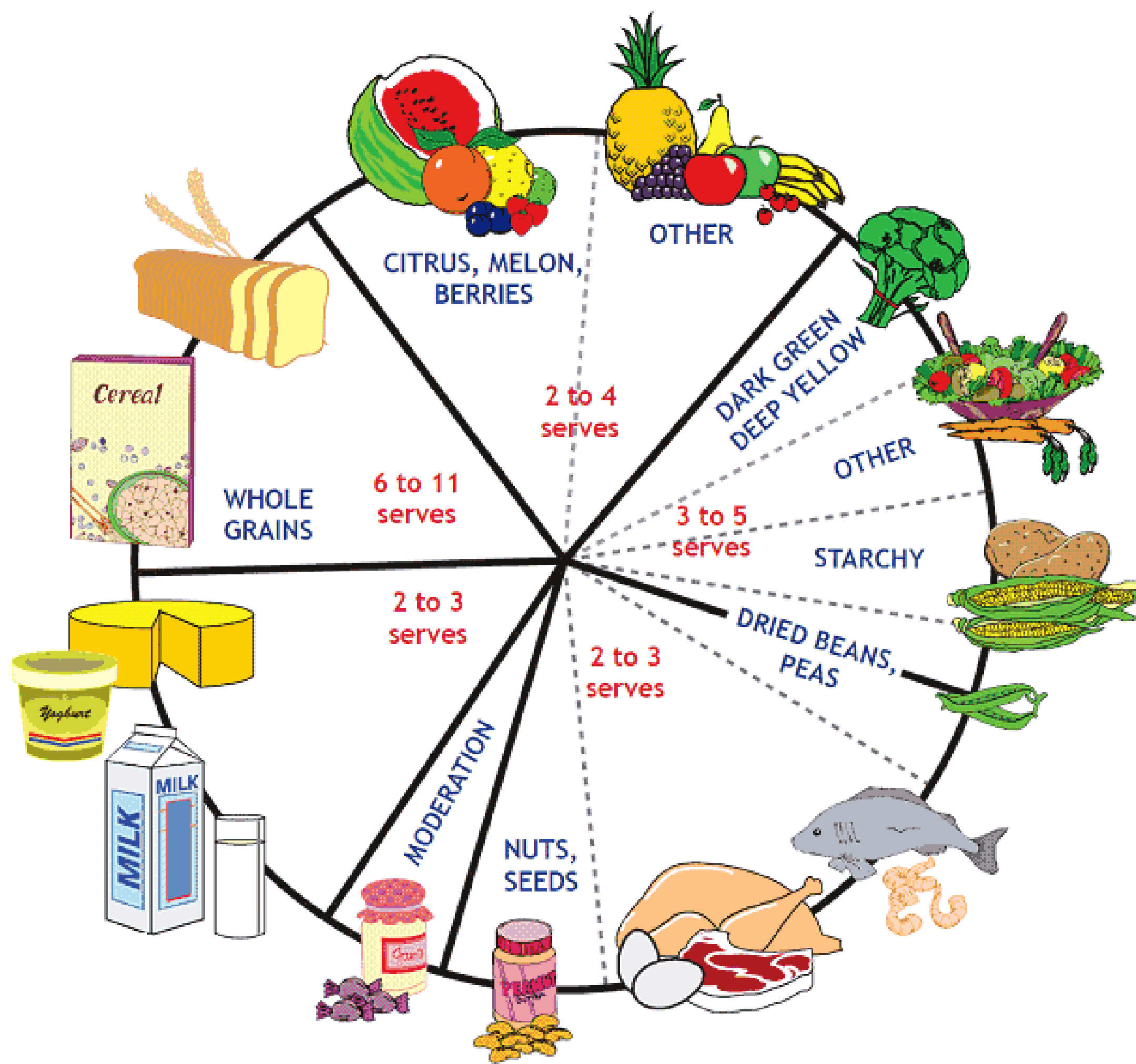
03 التغذية السليمة

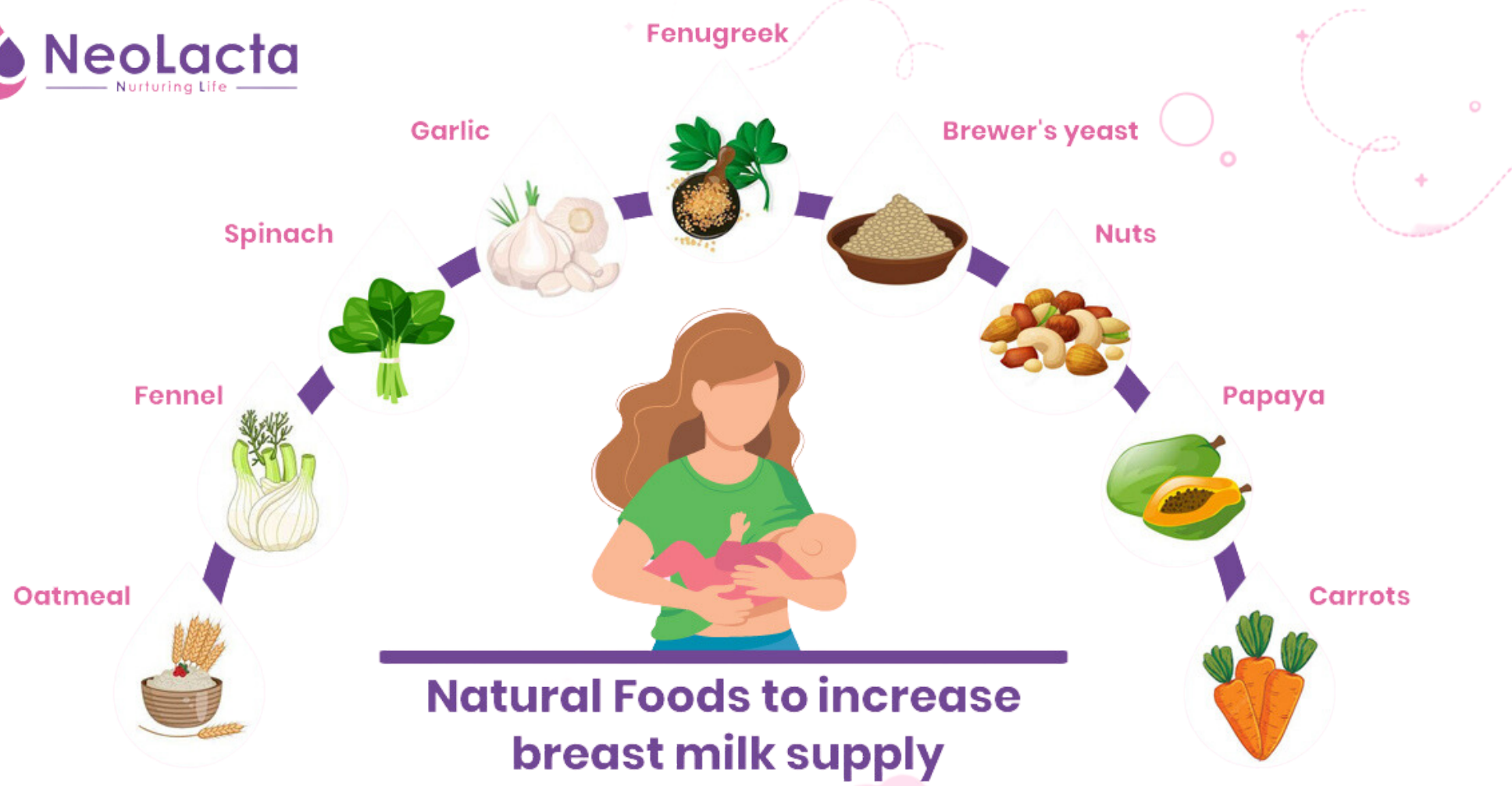
السعرات الحرارية

تحتاج الام المرضع ٣٠٠-٥٠٠ سعرة حرارية اضافيه عن الحاجة الاساسية

اي ما يقارب ١٨٠٠-٢٢٠٠ سعرة حرارية

ولا تقل عن ١٦٠٠ سعرة حرارية

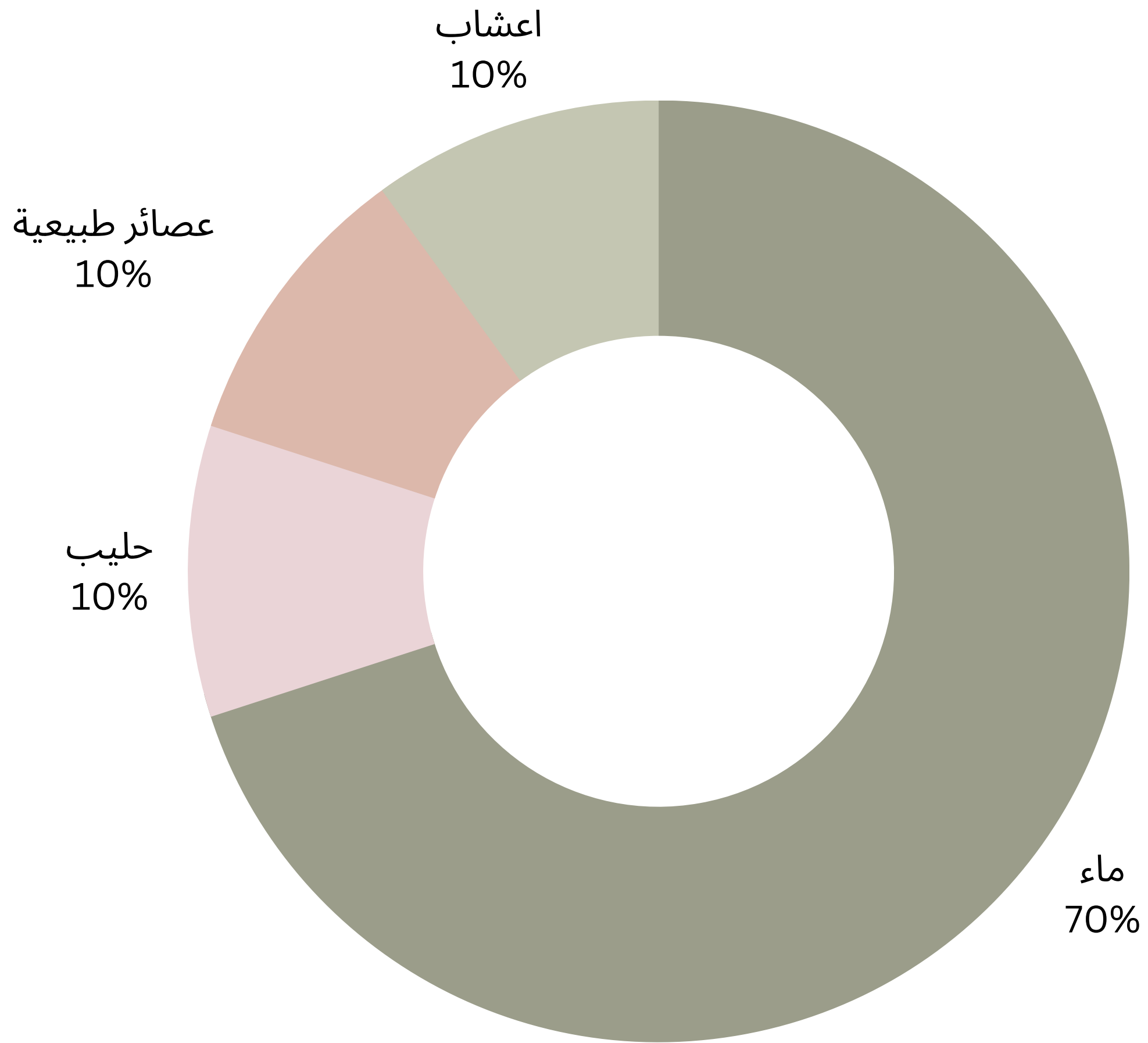




ماكولات تزيد من ادرار الحليب

- الكبدية
- السمك
- الرهش
- التمر
- المكسرات
- الثوم
- الخضار (مورينغا - جرجير - سبانخ-الجزر)
- الشوفان
- البابايا
- اعشاب (الحلبة - الينسون - كراوية - حبة حلوة- شاي الزنجبيل

السوائل ٣ لتر خلال اليوم



حبوب ادرار



Thank You



شكرا على الحضور، اسعدني وجودكم جميعا

رجاء عدم نشر الملخص او تصوير
الورشة لأنه مجهود شخصي ونشر
الملخص أو ارسال تسجيل الورشة
قد يعرضك للمسائلة القانونية.

(لا أمانع بتصوير مقاطع سريعة ومختصرة)

لا تترددي بطلب المساعدة عن طريق
الاستشارة أو اكتساب المعلومات في
مواقع التواصل الاجتماعي.

**تذكري دائما طلب المساعدة والاستشارة
سريعا، يسهل عالج المشاكل وتفادي
الانتقال الى الصعوبات.**