

# شبكة خسارة الحمل والرضيع موارد للعائلات المفجوعة إفراز الحليب (الإدرار) بعد خسارة حمل أو رضيع



**نرجو أن يساعدك هذا الدليل على فهم عملية الإدرار (إفراز جسمك للحليب) وما عليك فعله بعد انتهاء حملك أو وفاة طفلك. نأسف بشدة لحدوث ذلك لك.**

بعد خسارة حمل أو رضيع، قد يبدأ جسمك بإفراز الحليب أو يستمر بإفرازه إن كنت قد بدأت أصلاً بالإرضاع من الثدي أو الصدر\*. يكون ذلك أكثر شيوعاً عند حدوث خسارة بعد مرور 15-16 أسبوعاً من عمر الحمل، وقد يكون في وقت أقرب بالنسبة للبعض. تجد الكثير من النساء أن إفراز الحليب هو أمر محزن وصادم ومؤلم، حيث أنه حافظ آخر للتذكير بطفلك المتوفي أو حملك المنتهي. تعبّر العديد من النساء عن شعورهن بالغضب تجاه أجسادهن أو حالتهن، أو الحزن الشديد بسبب إنتاج أجسادهن لغذاء رضيع لم يعد له وجود. تشعر بعض النساء بالفخر عند إفرازها للحليب. وتنتاب نساء كثيرة مشاعر مختلطة. مهما كان شعورك، فاعلمي أنك لست الوحيدة.

## ماذا عليّ أن أفعل؟

في حال إفراز جسمك للحليب، لديك خيارات. لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة. نأمل أن تختاري خطة تناسبك بالشكل الأفضل، وأن تتلقي المساعدة التي تحتاجينها في هذا الوقت. يمكن لفريق الرعاية الصحية المتابع لك التحدث معك حول خطتك والإجابة عن أسئلتك. إن لم يتطرق فريق الرعاية الصحية المتابع لك إلى ذلك، يمكنك سؤالهم عن ذلك أو سؤالهم إن كان بإمكانك التحدث مع شخص ما حول هذا الأمر عندما تشعرين بأنك مستعدة. إن كانت لديك أسئلة، يمكنك محاولة التحدث مع:

- مقدم الرعاية الصحية الأولية المتابع لك (طبيب العائلة، القابلة، الممرضة الممارسة) أو فريق الرعاية الصحية (الممرضة، طبيب التوليد، إلخ)
- ممرضة في الصحة العامة أو الصحة المجتمعية (يمكنك البحث في دائرة الصحة العامة المحلية في منطقتك)
- استشاري رضاعة أو عيادة للرضاعة الطبيعية (يمكنك الاستفسار عما إن كانت المستشفى أو وحدة الصحة العامة المحلية في منطقتك تحتوي على عيادة للرضاعة الطبيعية. سيتمكنون من الإجابة عن أسئلتك ومساعدتك في تطبيق خطتك.)

\*الرضاعة من الصدر هو مصطلح يستخدمه البعض ممن يرون أنه أنسب بالنسبة للغة التي يستخدمونها لأجسادهن، وتجربتهن في إرضاع الرضيع (مقابل الرضاعة الطبيعية). نستخدم في ورقة المعلومات هذه مصطلح الرضاعة الطبيعية للتعبير أيضاً عن الرضاعة من الصدر.

# شبكة خسارة الحمل والرضيع موارد للعائلات المفجوعة إفراز الحليب (الإدرار) بعد خسارة حمل أو رضيع



## الأمر الواجب فعلها: إيقاف إفراز الحليب

تختار معظم النساء إيقاف إفراز الحليب بعد ولادة أطفالهن أو انتهاء حملهن. أكثر ما يؤثر على تدفق الحليب هو طريقة إفراغ أنسجة الثدي/الصدر بالكامل، وعدد مرات إفراغها. يعود سبب ذلك إلى أنه عند إفراغ الحليب من الثدي أو الصدر، يفرز جسمك المزيد لتعويض ما أفرغ. إذا، عند شفت الحليب أو عصره باليد، يفرز جسمك المزيد.

إن أردت أن يتوقف جسمك عن إفراز الحليب، يجب أن يكون الهدف هو إبقاء أنسجة الثدي/الصدر مليئة بالحليب قدر الإمكان دون أن يسبب ذلك الامتلاء ألمًا شديدًا (ما يُسمى بـ "تحقق الثدي"). نريدك أيضاً أن تتجنبي حدوث التهاب في الثدي/الصدر (يسمى بـ "التهاب الثدي").

رغم أن الهدف هو إبقاء معظم الحليب في أنسجة الثدي/الصدر كي يتوقف جسمك عن إفراز المزيد، إلا أنه يُسمح بالتخلص من كميات صغيرة (بضع قطرات أو ملاعق صغيرة). لا يمكنك تقليل كمية الحليب أو إيقافها بشرب كميات أقل من السوائل.

## أثناء انتظارك لتوقف الحليب، قد تجدين أنه من المفيد أن:

- اعصري الحليب من ثدييك بلطف (بالتدليك بلطف والضغط عليهما بيديك لاستخراج قطرات أو مقدار ملاعق صغيرة كي تشعرى ببعض الراحة فقط)، أو يمكنك شفط كمية صغيرة من الحليب للتخلص منها. إن فعل ذلك لمجرد الشعور ببعض الراحة لن يزيد إفراز الحليب، وسيساعدك على تجنب الانسدادات والإصابة بالتهاب (يسمى "التهاب الثدي"). قد يساعدك ذلك إن أصبحت أنسجة ثديك/صدرك قاسية أو صلبة.
- بعد عصر الحليب خارج الثدي باستخدام اليد أو شفطه مباشرة، ضعي كمادات باردة. للقيام بذلك، ضعي الكمادات الباردة أو كيسًا من الخضار المجمدة لمدة 15 دقيقة. كرري ذلك حسب الحاجة كل ساعة. لتجنب إلحاق الضرر بجلدك، لا تضعي المواد المجمدة على جلدك مباشرة (لغيتها أولاً بفوطة مطبخ أو قطعة من القماش مبللة).
- تجنب استخدام الحرارة، فقد تزيد من تورم أنسجة الثدي/الصدر، وزيادة فرص إصابتك بالتهاب.
- تناول مسكنًا للألم مثل إيبوبروفين أو أسيتامينوفين عند الحاجة. يمكن شراء كلا الدواءين دون وصفة طبية. تحدثي إلى فريق الرعاية الصحية المتابع لك لمعرفة إذا كان هذان المسكنان مناسبين لك. إذا تناولت الدواء، فاتبعي التعليمات الموجودة على الزجاجة أو تعليمات فريق الرعاية الصحية المتابع لك.
- ارتدي حمالة صدر مناسبة ومريحة (غير ضيقة)، أو صدرية دون سلك (معدني). لا نوصي بلف أو ربط ثديك/صدرك على نحو ضيق؛ فقد يُسبب القيام بذلك، بالإضافة إلى ارتداء حمالات الصدر أو الصدرية الضيقة للغاية، مشكلات، مثل انسداد القنوات اللبنية أو التهاب الثدي. ارتدي ما تجدينه أكثر راحة لك.
- راقبي أعراض الالتهاب. قد تشمل تلك الأعراض ظهور منطقة قاسية حمراء على الثدي/الصدر دافئة أو حارة عند لمسها، أو أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا (حمى أو قشعريرة). إن كنت تعتقدين أنك تعانين من التهاب، اتصلي بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو عيادة الرضاعة الطبيعية المحلية أو برنامج الصحة العامة في منطقتك.

# شبكة خسارة الحمل والرضيع موارد للعائلات المفجوعة إفراز الحليب (الإدرار) بعد خسارة حمل أو رضيع



## ملاحظة أثناء انتظارك توقف الحليب:

إذا كان تدفق الحليب لديك ثابتاً بسبب شفطه أو إرضاعك لطفلك المتوفي، يمكنك تقليل هذا التدفق ببطء عن طريق تقليل عدد المرات التي تعصرين فيها كميات الحليب شيئاً فشيئاً وتقليل كميات الحليب نفسها.

## كم من الوقت سيبقى الحليب؟

لا يوجد إطار زمني محدد للمدة التي سيستمر جسمك خلالها بإفراز الحليب، ولكن يمكن أن تتراوح المدة ما بين بضعة أيام إلى أسابيع قليلة. يُرجى التواصل مع مقدم الرعاية الأولية (الطبيب، أو القابلة، أو الممرضة الممارسة)، إذا كانت لديك أي مخاوف أو كنت تعتقدين أنك مصابة بالتهاب. يمكنك أيضاً الاتصال بإحدى عيادات الرضاعة الطبيعية المحلية أو برنامج الصحة العامة المحلي. عندما تتصلين، اشرحي سبب اتصالك واطلبي التحدث مع إحدى ممرضات الصحة العامة. توجد في بعض المستشفيات عيادات بها استشاريون في مجال الرضاعة، أو ممرضات، أو غيرهم من أخصائيي الرعاية الصحية القادرين على مساعدتك.

## الأمر الواجب فعلها: استمرار إفراز الحليب والتبرع به

قد تقرر بعض النساء الحفاظ على تدفق الحليب كطريقة للبقاء على اتصال بأطفالهن أو الاستمرار بدورهن كأمهات. تقوم بعض النساء بذلك لفترة قصيرة، بينما يختار البعض الآخر القيام بذلك لفترة أطول. وترغب بعض النساء في استكشاف عملية شفط الحليب والتبرع به إلى بنك حليب بشري لمساعدة طفل آخر بحاجة إليه. كي تصبحي متبرعة، هناك عملية فحص.

سيكون فريق الرعاية الصحية المتابع لك قادراً على التحدث معك حول ذلك وعلى مساعدتك على البدء. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني لجمعية بنك الحليب البشري في أمريكا الشمالية [www.hmbana.org](http://www.hmbana.org) للعثور على بنك حليب بشري قريب منك. يوجد بنك حليب واحد في مقاطعة أونتاريو، ومقره في مدينة تورونتو. ويقبل التبرع من جميع أنحاء المقاطعة.

## التذكارات أو صنع الذكريات

وجدت بعض العائلات أيضاً أن هناك خيارات أخرى مفيدة، مثل حفظ الحليب المجمد وتخزينه في المنزل أو الحصول على قطعة مجوهرات أو نوع آخر من التذكارات التي تصنعها شركات متخصصة في هذا النوع من الخدمات.

نرجو أن تكوني قد استفدت من هذا الدليل. عادةً ليست هناك حاجة ملحّة لاتخاذ قرار حول ما تودين فعله، ومن أهم الأمور هي أن تشعرين أنك تملكين المعلومات التي تحتاجينها لاتخاذ القرار الأنسب لك ولأسرتك. إذا كانت لديك مزيد من الأسئلة أو كنت تشعرين أنك بحاجة إلى مزيد من المساعدة، يُرجى التواصل مع مقدم الرعاية الصحية الأولية المتابع لك، أو ممرضة الصحة العامة المحلية، أو عيادة محلية للرضاعة الطبيعية.