

Narration	Time
مرحبا بكم في "البرنامج التعليمي المنطوق" عن الطرق الجسدية لزيادة كمية حليب الثدي في هذا البرنامج التعليمي سنتعرف على كيفية زيادة كمية حليب الثدي باستخدام طرق جسدية مختلفة	0:02 0:08
هيا بنا نبدأ بـ"رعاية الأم بطريقة الكنفر"	0:17
في هذه الطريقة، يجب أن تكون الطفلة متلاصقة بالأم يلامس جلدهما الأخرى لأطول فترة ممكنة لاحظي أن طريقة تطبيق "رعاية الأم بطريقة الكنفر" تم شرحها في برنامج تعليمي آخر من نفس السلسلة التالي، سنتناول كيفية تحسين "الإدرار العكسي" أو "الأوكسيتوسين العكسي". وقبل ذلك، يجب أن نعرف ما هو "الأوكسيتوسين"؟	0:20 0:27 0:34
"الأوكسيتوسين" هو هرمون يحفز "الإدرار العكسي" الذي يتسبب في خروج الحليب، فقط عن طريق التفكير بالطفلة وبالتالي، لدفع الحليب للخارج، ولا يجب على الأم أن تسترخي ثم تنظر إلى طفلتها الساكنة يمكنها أيضاً أن تشم رائحة ملابس طفلتها الغير مغسولة وتستمع إلى الموسيقى الهادئة أيضاً وبالتالي، فالطرق الأخرى التي ستساعد على دفع الحليب خارجا هي كمادات الماء الساخن وتدليلك الجزء العلوي من الظهر وتدليلك الثدي هيا بنا نعرف كيفية عمل كمادات الماء الساخن يجب أن تستحم الأم بالماء الدافئ أو تضع قطعة قماش دافئة على ثديها كلتا الطريقتين ستساعدان على جريان الحليب وخروجه التالي، هيا بنا نتناول التدليل إن تدليلك الجزء العلوي من الظهر والرقبة سيساعد على تدفق الحليب بحرية، وهذا لأن العصب ذاته يمتد إلى أعلى الظهر والثدي وتدليلك الثدي قبل الرضاعة الطبيعية يقوم بفتح قنوات الحليب وبالتالي، سوف يتدفق الحليب بحرية وسيفرغ الثدي بالكامل مما يؤدي إلى زيادة إنتاج الحليب طريقة أخرى لزيادة كمية حليب الثدي هي حث الطفلة على الالتحام الصحيح. لنري كيفية فعل هذا قومي بفرك الحلمة على الجزء العلوي لشفاه الطفلة. هذا سيساعد الطفلة على فتح فمها واسعاً ويساعد مع الالتحام الصحيح على إعطاء الطفلة الحليب الكافي.	0:44 0:54 1:01 1:09 1:16 1:20 1:24 1:30 1:36 1:40 1:49 1:53 2:01 2:09 2:12 2:24 2:27 2:30 2:34 2:39 2:43

تأكيد أن الطفلة تضم أكبر جزء من هالة الحلمة السفلية أثناء الالتحام فتكون هالة الحلمة العلوية ظاهرة أكثر من هالة الحلمة السفلية	2:50
برجاء الملاحظة أن هالة الحلمة هي الجزء الداكن حول الحلمة	3:01
التالي، هنا بنا ننظر إلى طريقة جسدية أخرى وهي تعصير الثدي بلطف	3:05
ولفعل هذا، قومي بإمساك الثدي وعصيره بلطف، أثناء الرضاعة. الطبيعية	3:12
فالضغط اللطيف على غدد الحليب يساعد على تدفق المزيد من الحليب	3:17
وهذا سيساعد على خروج المزيد من الحليب كلما امتصته الطفلة	3:22
تم شرح الضغط اللطيف على الثدي في برنامج تعليمي آخر من نفس السلسلة	3:27
من المثير للاهتمام حقيقة أن تكون الرضاعة الطبيعية ليلا مهمة. هنا بنا نعرف كيف؟	3:33
إن كمية هرمون "البرولاكتين" في حليب الثدي تكون مرتفعة أكثر أثناء الليل	3:41
وعندما ترpusع الطفلة أكثر أثناء الليل، فإن ذلك يحسن من كمية الحليب أثناء الرضاعة الطبيعية مما يساعد على نمو الطفلة	3:46
هناك عامل آخر هام يزيد من كمية حليب الثدي وهو توافر الرضاعة الطبيعية	3:56
يجب أن ترpusع الطفلة على الأقل 1012 مرة خلال 24 ساعة ومن المهم أيضا إرضاع الطفلة على الأقل 23 مرة خلال الليل	4:04
لاتتركي الطفلة جائعة	4:15
راقبي ظهور أية علامات أولية للجوع مثل تحريك الطفلة لنذراعها وساقها	4:17
وأن تستدير الطفلة إلى أي شيء يلمس وجنتها وتفتح فمهما	4:24
تذكري، أن بكاء الطفلة هو علامة متأخرة للجوع وبالتالي، قومي بإرضاع الطفلة عند ظهور علامات الجوع الأولية	4:30
وأيضا، التخلص من الحليب الخلفي مهم. الحليب الخلفي هو الحليب الموجود في الجزء الخلفي من الثدي	4:39
إنه مكون من الدهون. ويكون سميكا في كثافته	4:49
وبالتالي، يجب أن تضمن الأم إفراج أحد الثديين بالكامل ثم تقديم الثدي الآخر	4:53
والآن، هنا بنا نتناول تعصير الحليب من الثدي بعد إرضاع الطفلة	5:00
التعصير هو التخلص من الحليب يدويا باستخدام يد الأم	5:06
ولفعل ذلك، تضع الأم أصابعها وإبهامها على هامش هالة الحلمة. والجلد من الثدي	5:11
ثم تضغط بلطف على هالة الحلمة للداخل ناحية الصدر، تضغطه ثم تتركه	5:19
يتم ذلك حتى إذا أفرغت الطفلة الثدي بالكامل	5:26
يجب أن تزيل الأم الحليب بين الرضعات	5:31
فالتخلص من الحليب بشكل متكرر سيحسن من كمية حليب الثدي	5:35
دائما تذكري التالي: تجنبى استخدام الحلمات الصناعية والحليب البديل لأنهما يقللان من حليب الأم	5:40
تجنبي حليب البقر أو حليب الماعز أو اللبن البديل	5:50

و تجني أوقية الحلمة لأنها تسبب تشوش للطفلة حول الحلمة	5:54
تذكري أنه يجب أن ترضع الطفلة متى ما أظهرت علامات الجوع	5:59
ويجب علي أخصائية الصحة أن تزيد من ثقة الأم بإرشادها لتقنية الالتحام الصحيح.	6:06
وأن تراقب وزن الطفلة يومياً لتضمن أن الطفلة بدأت تكتسب 25 إلى 30 جراماً من الوزن يومياً	6:12
وهذا يأخذنا إلى نهاية البرنامج التعليمي عن الطرق الجسمية لزيادة كمية حليب الثدي. شكرًا لانضمamكم	6:21