

Narration	Time
مرحبا بكم في "البرنامج التعليمي المنطوق" عن الطرق الجسدية لزيادة كمية حليب الثدي	0:02
في هذا البرنامج التعليمي سنتعرف علي كيفية زيادة كمية حليب الثدي باستخدام طرق جسدية مختلفة	0:08
هيا بنا نبدأ ب"رعاية الأم بطريقة الكنغر"	0:17
في هذه الطريقة, يجب أن تكون الطفلة متلاصقة بالأم يلامس جلدتهما الأخرى لأطول فترة ممكنة	0:20
لاحظي أن طريقة تطبيق "رعاية الأم بطريقة الكنغر" تم شرحها في برنامج تعليمي آخر من نفس السلسلة	0:27
التالي, سنتناول كيفية تحسين "الإدرار العكسي" أو "الأوكسيتوسين العكسي". وقبل ذلك, يجب أن نعرف ما هو "الأوكسيتوسين"؟	0:34
"الأوكسيتوسين" هو هرمون يحفز "الإدرار العكسي" الذي يتسبب في خروج الحليب , فقط عن طريق التفكير بالطفلة	0:44
وبالتالي, لدفع الحليب للخارج, أولاً يجب علي الأم أن تسترخي ثم تنظر إلي طفلتها الساكنة	0:54
يمكنها أيضا أن تشم رائحة ملابس طفلتها الغير مغسولة وتستمتع إلي الموسيقى الهادئة أيضا	1:01
وبالتناوب, فالطرق الأخرى التي ستساعد علي دفع الحليب خارجا هي كمادات الماء الساخن	1:09
وتدليك الجزء العلوي. من الظهر وتدليك الثدي	1:16
هيا بنا نعرف كيفية عمل كمادات الماء الساخن	1:20
يجب أن تستحم الأم بالماء الدافئ أو تضع قطعة قماش دافئة علي ثديها	1:24
كلتا الطريقتين ستساعدان علي جريان الحليب وخروجه	1:30
التالي, هيا بنا نتناول التدليك	1:36
إن تدليك الجزء العلوي. من الظهر والرقبة سيساعد علي تدفق الحليب بحرية, وهذا لأن العصب ذاته يمتد إلي أعلي الظهر والثدي	1:40
وتدليك الثدي قبل الرضاعة الطبيعية يقوم بفتح قنوات الحليب	1:49
وبالتالي, سوف يتدفق الحليب بحرية وسيفرغ الثدي بالكامل مما يؤدي إلي زيادة انتاج الحليب	1:53
طريقة أخرى لزيادة كمية حليب الثدي هي حث الطفلة علي الالتحام الصحيح.	2:01
لنري كيفية فعل هذا	2:09
قومي بفرك الحلمة علي الجزء العلوي لشفاة الطفلة. هذا سيساعد الطفلة علي فتح فمها واسعا وسيساعد مع الالتحام الصحيح علي إعطاء الطفلة الحليب الكافي.	2:12
تأكدي أنه أثناء الرضاعة الطبيعية	2:24
أن الأم تسند جسد الطفلة بأكمله	2:27
يجب أن تكون معدة الطفلة ملائمة لمعدة الأم	2:30
ويكون رأس الطفلة ورقبتها وجسدها دائما علي خط مستقيم	2:34
ويكون أنف الطفلة علي خط واحد مع حلمة الأم	2:39
يجب إمالة الذقن للإمام ودفعه إلي ثدي الأم, وتكون الشفاة السفلية معجدة للخارج	2:43

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

و تجنبى 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 يوميا لتضمن أن الطفلة بدأت تكسب 25 إلي 30 جراما من الوزن يوميا	6:12
وهذا يأخذنا إلي نهاية البرنامج التعليمي عن الطرق الجسدية لزيادة كمية حليب الثدي. شكرا لانضمامكم	6:21