



Information for Breastfeeding Families

معلومات للعائلات المرضعة

Hand Expression

عصر الثدي باليد

عصر الثدي باليد هي مهارة مفيدة ستحتاجينها كلما أردت إفراغ ثديك ولم يكن طفلك معك أو أن طفلك غير قادر على الرضاعة من الثدي لفترة مؤقتة. في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة، يمكن لعصر الثدي باليد أن يكون أكثر فعالية في إخراج حليب اللبأ من مضخة الثدي. إذا كان طفلك بحاجة لمكملات غذائية في الأيام القليلة الأولى، استخدم طريقة عصر الثدي باليد لتزويده بالحليب الذي يحتاجه.

إجراءات عصر الثدي باليد:

1. ضعي كمادات ساخنة ودلكي الثديين
2. ضعي أصابعك خلف منطقة الهالة
3. اضغطي للخلف نحو الصدر
4. اضغطي أصابعك لعصر الحليب
5. استرخي ومن ثم كرري ذلك مرة أخرى.
6. قومي بالعصر لمدة 5-7 دقائق.
7. حرّكي الأصابع لمنطقة أخرى.
8. دلكي الثدي
9. اضغطي للخلف باتجاه الصدر.
10. اضغطي أصابعك لعصر الحليب.
11. إعصري الحليب لمدة 3-5 دقائق.
12. دلكي الثدي.
13. حرّكي أصابعك لمنطقة أخرى.
14. إعصري الحليب لمدة 1-2 دقيقة.
15. مدة الدورة كاملة تستغرق 20-30 دقيقة.



شاهدي هذا الفيديو بينما تقومين بعصر الثدي باليد لتشاهدي أساليب عصر الثدي باليد

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

تم تزويد هذه الوثيقة من قبل موارد تثقيف الرضاعة. يمكن نسخ هذه الوثيقة. الرجاء الانتباه أن المعلومات المذكورة في هذه الوثيقة هي فقط لغايات التثقيف والحصول على المعلومات. ولا تهدف أبداً لأن تكون بديلاً عن النصيحة الطبية المهنية. الرجاء طلب نصيحة طبيبك دائماً بخصوص أية أسئلة قد تكون لديك فيما يتعلق بوضع طفلك الطبي. لا تتغاضى أبداً عن النصيحة الطبية المهنية أو تتأخري في الحصول عليها لكونك حصلت على المعلومات المذكورة في هذه الوثيقة.