

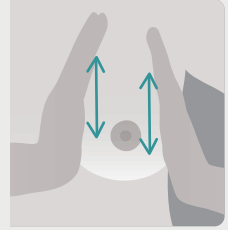
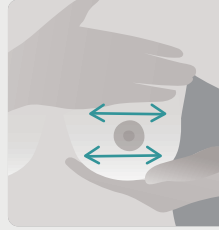
# إفراز الحليب

NUK

حليب الأم عبارة عن معجزة من الله! ومن ثم فإن طفلك يساعد على در الحليب عن طريق مص الثدي لكي يتدفق الحليب. ويمكنك تحفيز رد الفعل هذا قبل الرضاعة الطبيعية أو إمساك الثدي أو ضخ الحليب - ويتسنى لك ذلك عن طريق إحاطة الثدي باليد لتدفقته وتدليك. ويساعد تدليك الصدر أيضاً في الوقاية من تجمد الحليب داخل الثدي. حتى لو كان ثديك ضيقاً ويعاني طفلك من صعوبات في الإمساك بالصدر الممتلئ بالحليب، يمكن أن يساعد تدليك الثدي في در بعض الحليب. كما أن تدليك الثدي ينبغي ألا يصاحبه أي آلام مطلقاً. ومن ثم احرصى على أن يكون التدليك بحركات رقيقة وحذرة.

## تدليك الثدي للتحضير للرضاعة

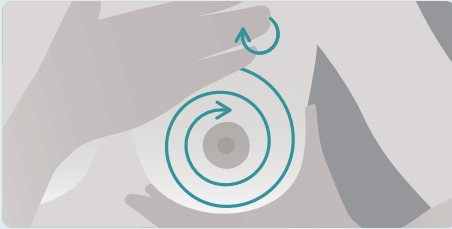
بفضل تدليك الثدي يمكنك تحفيز در الحليب وتدفقه في الأيام الأولى من الولادة أو قبل ضخ الحليب للطفل. ومن ثم امسك ثديك براحة يديك الاثنتين وحركيها بضغط خفيف. وأستمري بتدليك من كل جانب لمدة دقيقة تقريباً. ثم يمكنك الاستمرار في تدليك الثدي لإنتاج الحليب أو الإمساك بثديك بيديك.



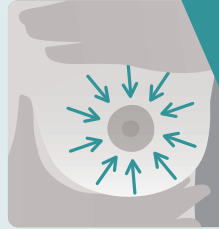
## 4 خطوات لإفراز الحليب

### نصيحة الخبراء في حالة تجمد الحليب:

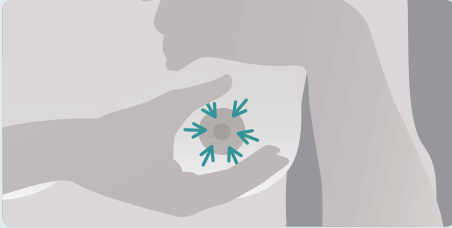
دلكي ثديك بهزاز صغير مثل الهزاز من ماركة Billy Boy، ويمكنك الحصول عليه من خلال الموقع [www.billy-boy.de/mini](http://www.billy-boy.de/mini)، وبذلك يمكنك التخلص من التجمد بكل سهولة. ولفعل ذلك ضع الهزاز على الموضع المتجمد به الحليب ودلكي ناحية حلمة الثدي.



1. دلكي ثديك بأنامل أصابعك بحركات دائرية. واحرصي على البدء من شق الصدر ودلكي بشكل حلزوني إلى أن تصلني إلى حلمة الثدي.



2. انحني ودلكي ثديك براحة يدك من جميع الجوانب باتجاه حلمة الثدي.



3. ضعي إبهامك وسبابتك على بعد 2-3 سم من هالة الحلمة واضغطي برفق ناحية القفص الصدري واسحبي مرة أخرى باتجاه الحلمة. وكرري هذه الحركات بصورة متتابة ومنتظمة إلى أن يُفرز الحليب.



4. غيري موضع إبهامك وسبابتك حول هالة حلمة الثدي وكرري هذه الحركات بصورة متتابة ومنتظمة بضغط خفيف. وكوني حذرة وتجنبني قرص الحلمة أو شدها أو دعسها.