



In collaborazione con AOU e Fondazione Meyer

Informazioni e consigli per i genitori. معلومات ونصائح للآباء

- 1) طبعا ماما
- 2) من الأفضل لهم
- 3) حب كبير
- 4) موجه للآباء

Naturalmente mamma طبعا ماما

أهلا وسهلا بقدمك!
وُلدت بتاريخ

على الساعة

أسميناك

كان وزنك

_____ كيلو غرام (kg)

وكان طولك

_____ سنتيمتر (cm)

ارضعي طفلك من الثدي بحب وبساطة

هي، أولا وقبل كل شيء، حركة تُعبّر عن حب. تعتبر طريقة أكثر طبيعية للإستمرار في العلاقة الفريدة من نوعها التي نشأت بينك وبين طفلك خلال فترة الحمل. هي لحظة غنية بالمشاعر وتخلق صلة قوية تساعدك وتساعد صغيرك على تعارفكما المتبادل وعلى نموكما.

طبعا ماما

حليبك هو الأحسن لطفلك: يغذيه بطريقة كاملة ويحميه من عدة أمراض و من الإصابة بالعدوى. هو عملي، سهل واقتصادي وبعبارة واحدة: ممتاز. بالفعل، أغلب الأطفال لا يحتاجون إلى أغذية أخرى أو مشروبات إلى غاية بلوغهم ستة أشهر كاملة.

الرضاعة سهلة، لكن في الأيام الأولى قد تحتاجين تعلم الكيفية، وعند الضرورة يمكنك طلب المساعدة.

طبعاً ماما

إذا كنت قد بدأت في إعطاء طفلك الحليب الإصطناعي وتودين إرضاعه من الثدي يمكنك القيام به، ومن الأحسن طلب نصائح ممن له خبرة. هذا الكتاب مساعدة ثمينة لك أنت، ماما، وطفلك. يحتوي على معلومات مفيدة من أجل الرضاعة الطبيعية، مرفقة بصور وتوضيحات. يكمل الكتاب فكرة يومية، ماما-طفل، ملوثة وبشوشة حيث يمكنك تسجيل الذكريات واللحظات الخاصة.

حليب الأم يحتوي على أجسام مضادة تحمي طفلك من العدوى. التهابات الأمعاء والأذن و عدوى الجهاز التنفسي والبولي كلها أمراض يتعرض لها أكثر الأطفال الذين تمت تغذيتهم بالحليب الإصطناعي. الرضاعة الطبيعية تساعد الصغير على النمو والترعرع بطريقة جيدة، ويحتفظ على فوائده في المستقبل. الرضاعة الطبيعية حركة فريدة أيضا بالنسبة للأمهات. تساعد على فقدان الوزن الذي تراكم خلال فترة الحمل ويقلص من خطر نشوء هشاشة العظام (*osteoporosi*) أو أحد أشكال سرطان الثدي أو المبيض.

الرضاعة من الثدي: فريدة ومتميزة

فوائد للطفل:

- تحسين تشكيل الفم؛
- حماية ضد عدوى الجهاز التنفسي والرُّبُو؛
- حماية ضد التهابات الأذن؛
- حماية ضد الإسهال؛
- تقليل خطر الإصابة بالسكري؛
- لا يلوث.

فوائد للأم:

- تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي المبكر؛
- عظام أكثر صلابة في سن متقدمة؛
- لا يلوث؛
- مجاني.

قريب من القلب

وضعية الأم

- أولا وقبل كل شيء مهم إيجاد وضعية مناسبة.
- إذا كنت جالسة تأكدي:
- من أن ظهرك مستقيم ومسند جيدا؛

. من أن قدميك محطوة بطريقة جيدة، إذا كان ممكنا فوق كرسي منخفض؛
. من وجود وسادات، تساعدك على إسناد ظهرك وذراعيك أو لوضعها خلف الطفل حتى يصل مستوى ارتفاع الثدي.

الإرضاع وأنت مستلقية مفيد بعد العملية القيصرية خلال الأيام الأولى بعد الوضع أو عندما تحسین بتعب. هي وضعية مناسبة أيضا خلال ساعات الليل، لأنه يمكنك الإستراحة في الوقت الذي يكون فيه الطفل يرضع.

استلقي على السرير على جانبك في وضعية مريحة، وضعي وسادة تحت الرأس والكتف. يمكن أن تساعدك وسادة وراء الظهر وأخرى بين الساقين.
عندما سيتعلم صغيرك الرضاعة بطريقة جيدة، ستكونين قادرة على إرضاعه في أي مكان ومن غير وسادات.

وضعية الطفل

- عندما ترضعين طفلك يمكنك امساكه بطرق متعددة.
أي وضعية تختارين، إليك بعض النصائح لمساعدته على الرضاعة بشكل جيد:
- . امسكي الطفل قريب منك؛
 - . يجب أن يكون وجهه مقابلا للثدي، الرأس والكتفان والجسم في خط واحد؛
 - . يجب أن يكون الأنف والشفة العليا قبالة الحلمة؛
 - . يجب أن يكون الطفل قادرا على بلوغ الثدي بسهولة من غير أن يمدد جسمه أو يديره؛
 - . تذكري دائما أن تشدي صغيرك نحو الثدي وليس العكس.

باختصار:

- . الطفل موجه للأم؛
- . الأنف قبالة الحلمة؛
- . شد الطفل نحو الثدي وليس الثدي نحو الطفل.

وضعية متقاطعة

وضعية اكلاسيكية

وضعية الكرة المستطيلة (rugby)

عندما يتعلق الطفل بشكل جيد بالثدي ستلاحظين:

- . الفم مفتوح باتساع و "مملوء" بالثدي؛
- . أن الذقن يلامس الثدي؛
- . ظهور أكثر للهالة، المنطقة الغامقة اللون المحيطة بالحلمة، فوق الشفة العليا من الشفة السفلى؛
- . طريقة الرضاعة تتغير من مص قصير إلى مص بطيء وعميق تتخللها فترات استراحة.

خلال المرات الأولى التي يتعلق فيها الطفل بالثدي يمكن أن تشعرى ببعض الإنزعاج، لكن هذا الإحساس يزول بسرعة.

إذا استمر احساسك بالألم، من المحتمل أن الطفل لا يتعلق بشكل جيد. في هذه الحالة حاولي أن تسحبي الطفل عن الثدي وذلك بإدخال أصبع برفق بزاوية فم الطفل، مما يجعله يتوقف عن المص. بعد ذلك ساعديه على التعلق مرة أخرى. إذا استمر شعورك بالألم أطلبي نصائح من غيرك. حليب الأيام الأولى يسمى لباً وهو مهم جداً، ولو أن كميته قليلة، لأنه يحتوي على كل ما يحتاجه الطفل.

الحليب سيبدأ إنتاجه بعد بضعة أيام.

بعض النصائح الثمينة

إمسكي الطفل قريب منك، خصوصاً خلال المرحلة الأولى من الرضاعة. ستتعلمين معرفة وفهم حالته عندما يكون جائعاً. هذا مهم جداً، خاصة خلال الليل.

إذا كان الطفل بمكان قريب، سيكون سهلاً عليك إرضاعه والعودة للإسترخاء في وقت وجيز. **حليب الأم** يحتوي على الماء وعلى جميع العناصر الغذائية اللازمة للطفل خلال 6 أشهر الأولى. إعطاؤه مواد غذائية أو مشروبات أخرى يمكن أن يكون مضراً له أو يبعده عن الثدي.

إذا كان الطفل لا يتعلق غالباً بالثدي، من المحتمل أنك لن تنتجي كمية الحليب التي تكفي متطلباته المتزايدة. لهذا أعطيه الثدي في كل مرة يظهر فيها أنه جائع.

بعض المشاكل التي يمكن التعرض لها خلال الأسابيع الأولى من الرضاعة (ألم في الحلمتين، الاحتقان، التهاب في الثدي) إما لعدم تعلق الطفل بشكل جيد بالثدي أو لقلّة تعلقه.

إذا كنت في حاجة، اطلبي نصائح.

متى ينبغي الإرضاع؟

كم مرة؟

الأطفال ليسوا كلهم سواسية، ويرضعون بطرق تختلف جداً من واحد لآخر. خلال اليوم أو اليومين الأولين البعض منهم يبدا عليهم أنهم لا يباليون. بعد ذلك عدد الرضاعات يمكنه أن يرتفع بشكل ملحوظ، خصوصاً في الأسابيع الأولى. هذا أمر عادي.

إذا أرضعت الطفل كل مرة يطلب فيها ذلك، ستنتجين ما يكفي متطلباته.

فعلاً، كل مرة يتعلق فيها الطفل بالثدي يتم بعث إشارات اتجاه غدة الدماغ تسمى الغدة النخامية. هذه الأخيرة ترسل اتجاه الثدي بدورها إشارات تجعل إنتاج الحليب يرتفع.

لهذا: إرضاع أكثر = إشارات أكثر = حليب أكثر

الحليب يأتي بالإرضاع: خطأ تخطي وجبة رضاعة لتوفير الحليب للوجبة الموالية.

تخفيض عدد الرضاعات سيقفل من التحفيز على إنتاج الحليب! كل مرة يرضع فيها طفلك يحفز إنتاج الحليب. عندما يكون يتعلم عملية الإمتصاص، مدة وجبة الرضاعة قد تكون شيئاً طويلاً.

كثير من الأمهات يخشين من أن تعدد وجبات الرضاعة يعني حليب قليل. ليس صحيحاً. عندما يكون الصغير متعلقاً بالثدي بشكل جيد، الإحتمال جد مستبعد. لكن إذا لم تكوني مطمئنة، اطلبي مزيد من النصائح.

مع مرور الأيام الرضاعة ستكون دائماً أسهل.

حليب الأم جاهز دائماً وحرارته ملائمة.

سيجعلك طفلك بنفسه تفهمين وقت وجبة الرضاعة الموالية.

الأطفال يستمتعون كثيراً خلال الرضاعة وعادة يتركون لوحدهم الثدي عندما يشبعون.

هل كل شيء على ما يرام؟

تكون الرضاعة من الثدي على ما يرام إذا كان طفلك:

- جاهزا ومستيقظا من أجل الوجبة؛
- يتبول على الأقل 5-6 مرات في اليوم، بعد الأسبوع الأول، وبوله غزير ولونه فاتح؛
- وزنه يرتفع بعد الأسبوع الأول؛
- هادئ وينام عدة مرات خلال 24 ساعة.

وعندما لا يؤلمناك الثديان ولا الحلمتان.

نموا معا

الرضاعة لا تمنعك ولا طفلك من الخروج من البيت والإستمتاع بالحياة. يمكن الإرضاع في أي مكان تقريبا إذا لم يكن هذا يتعارض مع حساسيتك الثقافية. في البداية قد تشعرين بقليل من الإنزعاج، لكن بسرعة ستكتسبين ثقة أكثر بنفسك ولن تخشي إظهار ثديك أو إذا كنت تفضلين يمكنك لف طفلك وأنت بشال واسع. غالبية الناس لن يدركوا ولا حتى أنك ترضعين: حاولي أن تتمرني في البيت أمام المرأة. في بعض الأحيان يكون الطفل جوعانا أكثر ويريد الرضاعة عدة مرات. إرضاع الصغير كل مرة يرغب في ذلك يجعلك تعطيه القدر الذي يحتاجه.

تذكرتي مرة أخرى: الحليب يأتي بالإرضاع.

إذا كنت تريدين الخروج بدون طفلك أو إذا عدت للعمل، يمكنك الإستمرار في الرضاعة بكل اطمئنان: يمكن اعتصار الحليب وتركه جاهزا للرضاعة.

لاحقا ستجدين بعض النصائح بخصوص هذا الموضوع.

حليب الأم لوحده يوفر جميع العناصر الغذائية والسوائل التي يحتاجها الطفل خلال الستة أشهر الأولى. لا تحاولي إضافة مواد غذائية صلبة قبل أن يكون طفلك جاهزا واطلبي دائما نصائح من طبيب الأطفال. كثير من الأمهات يرضعن من الثدي لمدة طويلة، إلى غاية سنتين وأكثر.

الرضاعة من الثدي مفيد لك ولطفلك طيلة مدة الرضاعة المرغوب فيها؛ أيضا عندما تتوقفين عن الرضاعة، تذكرتي أن الحليب غذاء أساسي لنمو طفلك.

حليب الأم بطرق متعددة

تعصير الثدي

في بعض الأحيان قد يكون مفيدا تعصير الثدي. مثلا:

- لمساعدة الطفل على التعلق بثدي جد مملوء؛
- إذا كنت تشعرين باحتقان وألم في ثدييك ؛
- الطفل لا يستطيع التعلق بالثدي لأنه جد صغير أو مريض؛

- إذا كان يجب عليك الإبتعاد عنه لعدة ساعات؛
- يجب عليك العودة للعمل.

للتعصير، يمكنك استعمال:

- اليديان؛
- مضخة شفط الحليب اليدوية؛
- مضخة شفط الحليب الكهربائية.

في البداية

- حاولي ما أمكن أن تكون وضعيتك مريحة وهادئة؛
- قاعة هادئة ومشروب سخن يساعد.
- كوني قريبة من طفلك، إذا لم يكن هذا ممكناً
- ضعي صورته أمامك.
- قبل التعصير، خذي حمام سخن
- أو ضعي منديل سخن على الثدي
- امسدي الثدي برفق: طريقة القيام بهذا يمكن أن تكون
- بتدوير رؤوس الأصابع (A) أو بقبضة اليد
- في اتجاه الحلمة (B)؛ امسدي الثدي بأكمله بما في ذلك الجزء
- الأسفل؛ تجنبي الخدش بالأصابع لتفادي الإضرار بالجلد.
- بعد المسد أديري برفق الحلمة
- بين أصبعي السبابة والإبهام: هذا ينشط إفراز
- هرمونات التي تساعد على إنتاج وإدرار الحليب.
- مع الممارسة ستلاحظين أن التعصير، كالرضاعة،
- سيصبح أسهل.

التعصير اليدوي

- هي طريقة مريحة واقتصادية لاعتصار الحليب وهي مفيدة بالخصوص لتخفيض الإزعاج بسبب
- احتقان الثدي. هذه التعليمات هي بمثابة دليل، لكن أحسن أسلوب للتعلم هو التمرين: هكذا ستجدين
- الطريقة المناسبة لك أكثر.
- يجب جمع الحليب في وعاء معقم وحافته عريضة.
- مع الممارسة يمكن القيام بعملية التعصير من الثديين في آن واحد.

أي طريقة تُستعمل، يجب انتظار دقيقة أو دقيقتين قبل أن يبدأ الحليب في النزول. الحليب يمكن اعتصاره من الثدي لبضعة دقائق متتالية، بعدها يصبح التدفق بطيئاً أو يتوقف. بعد ذلك يجب تعصير الثدي الآخر، ثم لتكرار العملية بالعودة للأول. التناوب بين الثديين يجب الإحتفاظ عليه إلى غاية توقف خروج الحليب أو خروجه ببطء على شكل قطرات.

تقنيات من أجل التعصير اليدوي

1. ضعي أصبع السبابة تحت الثدي في اتجاه الهالة وأصبع الإبهام فوق الثدي في وضعية معاكسة للسبابة. إذا كان لثديك هالة كبيرة، قد يكون ضروريا وضع أصبعيك شيئا ما داخل حدودها؛ أما إذا كانت الهالة صغيرة فيمكنك إبعاد أصبعيك خارجها قليلا. الأصابع الأخرى تستعملينها لإمساك الثدي (C).
 2. احتفظي على أصبعي الإبهام والسبابة في نفس الوضعية واضغطي بهما نحو الداخل في اتجاه جدار الصدر.
 3. احتفظي على هذا الضغط في اتجاه الخلف وفي نفس الوقت قريبي أصبع الإبهام من السبابة لتسهيل تدفق الحليب عبر المسالك في اتجاه الحلمة (D). لا تعصيري الحلمة لأنه لا يفيد في شيء وقد يكون مؤلما.
 4. خففي الضغط بين الأصبعين لتسهيل امتلاء المسالك ثم أعيدي المراحل 2 و3.
- مع الممارسة، بضعة ثوان ستكون كافية للقيام بجميع المراحل وستكونين قادرة على الحفاظ على إيقاع ثابت. سيسمح هذا بنزول الحليب على شكل قطرات أو ترشش أيضا. مهم جدا تغيير وضعية اليد حتى يتسنى اعتصار الحليب من جميع أطراف الثدي.

مضخة شفط الحليب اليدوية

سهلة الإستعمال. توجد أشكال متعددة وتعمل بطرق مختلفة: البعض منها يتم تحريكها باليد وأخرى تشتغل بالبطريات. جميع الأشكال تحتوي على كوب يمكن ملاءمته للحلمة والهالة. كل امرأة يمكن أن تناسبها مضخة شفط عوض أخرى، لهذا من الأحسن القيام بتجربة قبل الشراء إذا كان ممكنا.

مضخة شفط حليب كهربائية

هي آلات سريعة وسهلة الإستعمال، لأنها تشتغل لوحدها. يُنصَح بها إذا كان يجب القيام بعملية التعصير لمدة طويلة، مثلا لو كان طفلك بقسم العناية المركزة. في هذه الحالة، للحفاظ على الإنتاج يجب استعمالها 6-8 مرات خلال 24 ساعة، من ضمنها واحدة خلال الليل. بعض مضخات شفط الحليب يحتوي على طرف الإمتصاص مزدوج مما يسمح من تعصير الثديين في نفس الوقت. هذه الطريقة أكثر سرعة ويمكنها تحفيز أكثر إنتاج الحليب.

من المهم، عندما تستعملين مضخة شفط الحليب يدوية أو كهربائية:

- اتباع بدقة تعليمات الشركة.
- اغسلي جيدا اليدين قبل البداية!
- يجب دائما غسل الوعاء والقنينة ومكونات مضخة شفط الحليب بماء سخن والصابون، وتعقيمها إذا كان طفلك صغيرا جدا أو يوجد في المستشفى أو يشترك مع آخرين في استعمال مضخة الحليب.

يمكنك أيضا التبرع بحليبك لبنتك الحليب القريب منك.
كيف تحتفظين

بحليبك

يمكن الاحتفاظ بحليب الأم في الثلاجة بالمكان الأكثر برودة تحت درجة حرارة 2-5 درجة مئوية إلى غاية 3 أيام.

إذا كانت الثلاجة لا تحتوي على مقياس الحرارة قد يكون ضمن تجميد الحليب الذي تضننن أنك لن تستعملينه خلال 48 ساعة.

يمكن الاحتفاظ بالحليب:

- لمدة أسبوع داخل مكان التثليج بالثلاجة؛
 - إلى غاية 3 أشهر بمكان التجميد بالثلاجة بباب مستقل؛
 - إلى غاية 6 أشهر بمجمد مستقل.
- في البيت يمكن استعمال أي وعاء من البلاستيك (معقم ويُغلق بإحكام) لتجميد الحليب. تذكرني أن تضعي علامة وتكتبي تاريخ التعصير على كل وعاء وتستعملي الأقدم أولاً. إذا كنت تعترضين الحليب لأن طفلك خديج (مولود قبل الأوان) أو مريض، اطلبي دائماً نصائح من الفريق الذي يقوم بعلاجه. إزالة التجميد عن حليب الأم المجمد يجب أن يكون بطيئاً إما في الثلاجة أو تحت حرارة بيئية. يمكن أيضاً وضع الوعاء داخل ماء دافئ. لا تستعملي الفرن أو فرن بالموجات الصغيرة (microonde)، لأن حرارة الحليب قد لا تكون متساوية مما قد يؤدي لحرق فم الطفل. عند إزالة التجميد عن الحليب يمكن الاحتفاظ به في الثلاجة واستعماله قبل مرور 24 ساعة. عندما تصل حرارة الحليب حرار البيئة يجب إما استعماله أو رميه، لا يجب أبداً إعادة تجميده. لا تتبعي "حميات خاصة" خلال الرضاعة: ببساطة، حسب شهواتك، اتبعي حمية متوازنة تجعلك تحسني أنك في صحة جيدة، ليس من الضروري الإستغناء مسبقاً عن مأكولات معينة. تذكرني أن طفلك يعرف مسبقاً ومنذ ولادته روائح وأذواق ما كنت تتناولينه خلال الثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل، وبالنسبة إليه مهم استعادت تلك العادات.

العودة إلى البيت:

لمن يمكن اللجوء؟

إمكانات التوصل بمساعدة للإستمرار في الرضاعة من الثدي في أحسن الظروف هي متعددة ومرتبطة أيضاً بالمكان الذي تقيمين به. عند المغادرة يمكنك طلب إرشادات أدق لطبيب الأطفال التابع للمستشفى أو للعاملين الصحيين الذين اعتنوا بك خلال إقامتك في المستشفى. عندما تعودين للبيت يمكنك اللجوء لمستوصفك أو للعيادة التي تهتم بالرضاعة من الثدي في حالة وجودها. في جميع الحالات طبيب الأطفال العائلي الذي ستختارينه، إما قبل مغادرتك للمستشفى أو مباشرة بعد ذلك، سيكون مرجعاً لك ولطفلك. في بعض المناطق توجد مجموعات للدعم الذاتي (gruppi di auto-aiuto) تتكون من أمهات خضعن لتكوين ومستعدات لإعطاء نصائح وتقديم مساندة. يوجد أيضاً متطوعات كالاتي ينتمين لـ *La Leche League*

الأمهات في العمل: الحقوق

تذكرني أن للأمهات حقوق خاصة خلال السنوات الأولى من حياة الطفل. ولاية طوسكانا نشرت كتيب، الذي تم تسليمك إياه بالمستوصف، يتعلق بحماية صحة العاملات خلال الحمل والنفاس.

يمكنك طلب مزيد من المعلومات بالمستوصف أو بأقسام الوقاية التابعة للمصلحة الصحية المحلية (ASL) بطوسكانا.

شبكة للمساندة

هاتف خاص
لنقطة الولادة:

المواعدة بالمستوصف:

طبيب أطفال العائلة:

طبيب النساء:

عيادة لأجل الرضاعة:

مصالح التطوع:

أمهات أخريات:

النص مقتبس من **Breastfeeding Your Baby**

تم إصداره من طرف UK Baby Friendly Initiative.

طبعا ماما، تمت معالجته من طرف مركز المراقبة من أجل تشجيع الرضاعة من الثدي التابع لولاية طوسكانا بالتعاون مع المؤسسة الصحية المحلية USL 7 بمدينة سينا، في إطار المشروع الأوروبي "تشجيع الرضاعة من الثدي في أوروبا: تجربة رائدة لمخطط العمل (Blueprint)"

الصور من طرف Nancy Durrell McKenna (من الصفحة 8 إلى الصفحة 11) و Paola Paschetto (الصفحة 13 و15)

مشروع الإفتتاحية Carthusia Edizioni ، إدارة الإفتتاحية Patrizia Zerb ، البيانات Mariagrazia Rocchetti و Elisa Galli ، تحرير Antonella Pandini و Silvia Marelli توضيحات Patrizia La Porta ، ترويج الإفتتاحية Grazia Zerb .

تشكرات خاصة للعاملين بنقطة الولادة التابعة لـ Montepulciano-Ospedali Riuniti الموجودة بـ Val di Chiana Senese ، مستشفى صديق الأطفال منذ 2002.

Per loro è meglio
من الأفضل لهم

.....
Un amore grande
حب كبير

La donazione del latte materno

التبرع بحليب الأم (الثدي)

التبرع بالحليب يغذي الحياة

إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، لك الخيار في التبرع بالحليب. التبرع بالحليب ليس إلزاميا بل بادرة حب، بسيطة ومهمة لصحة الأطفال الأكثر ضعفا.

لماذا التبرع

حليب الأم مهم بالنسبة للأطفال الخدج (المولودين قبل الأوان) والأطفال المرضى. في كثير من الأحيان أمهات هؤلاء الأطفال يجدن صعوبة في إنتاج كمية كافية من الحليب، بسبب الإرهاق وطول فترة الإنفصال عن الطفل المقيم بالمستشفى. الحليب المُتبرَّع به سيساعده على العيش والشفاء.

ما هي أوجه استعماله

الحليب المُتبرَّع به يتم استعماله لتغذية الأطفال الخدج (المولودين قبل الأوان) و/أو المصابين بأمراض الجهاز الهضمي والأمراض الاستقلابية (الأيضية) وأمراض القلب والكلي، كلها ظروف غالبا ما تتميز أيضا بانخفاض في تحمل الاغذية. في المقام الأول يُعطى الحليب للمرضى المقيمين في المستشفى، لكن يمكن إعطاؤه للأطفال الذين تستمر مشاكلهم أيضا بعد مغادرتهم للمستشفى.

من يمكنها التبرع

الأمهات اللاتي يطمحن للتبرع سيخضعن لفحص طبي بسيط.
يمكن التبرع:

- إذا كان هذا لا يشكل أي ضرر، لا على صحة المتبرعة ولا على صحة طفلها
- إذا كانت المرأة في صحة جيدة وفي الفترة الأخيرة لم يتم الإشارة لسلوكيات أو ظروف محاطة بخطر انتقال مواد سامة أو عدوى عبر الحليب
- إذا كانت اختبارات تقصي الأمراض المعدية سلبية (فيروس نقص المناعة المكتسبة البشري-HIV-، الوياء الكبدي "ب" و"س"، الزهري). يتم اجراء الاختبارات عن طريق أخذ عينة من الدم وذلك قبل البدء في التبرع.

كم كمية الحليب ومدة التبرع

يتم التبرع بكمية معقولة وللمدة المرغوب فيها. كل قطرة مهمة، لا سيما إذا كان الأمر يتعلق بأم أنجبت قبل

الأوان ومن أسابيع قليلة، ما للحليب من مميزات خاصة خلال هذه المرحلة. الأمهات اللاتي ينتجن كمية وافرة من الحليب يمكنهن التبرع به بدون أي مشكل، لا بالنسبة إليهن ولا بالنسبة لأطفالهن. بالفعل تحفيز وتفريغ الثدي بانتظام يضمن زيادة الإنتاج وهذا مفيد أيضا لأطفالهن.

أين يتم حفظ الحليب

يتم جمع حليب المتبرعات وحفظه من طرف أبنك الحليب البشري المتبرّع به (Banche del Latte Umano Donato - BLUD). هذه المرافق الصحية، لها ارتباط بأقسام الأطفال حديثي الولادة ومن واجبها مراقبة الحليب ومعالجته، لضمان الجودة والسلامة، وتوزيعه مجانا على الأطفال الذين هم في حاجة إليه بناء على تعليمات طبية معلة.

الحليب المُتبرّع به على الأطفال يتكون من خليط عينات الحليب التي تبرعت بها مختلف الأمهات اللاتي أنجبن واللاتي لا يمكن معرفة أسمائهن. الحليب الذي يتم جمعه من طرف الأبنك يخضع للمعالجة (البسترة، إضافة مواد مغذية إليه، إلخ). لهذا لا يمكن مقارنته بتاتا بحليب المرضعة (غير الأم)، بل قد اصبح منتوجا علاجيا حقيقيا مفيدا للأطفال الخدج (المولودين قبل الأوان) وأو المرضى. لضمان بجميع انحاء ولاية توسكانا استمرارية التوفر على الحليب البشري المُتبرّع به بجودة تخضع للمراقبة، تم إنشاء الشبكة الولائية لأبنك الحليب البشري المُتبرّع به (ReBLUD)، التي تقوم بتنسيق الأبنك المتواجدة بالولاية (مقراتها بآريتسو، افلورانس، اغروسيو، ليدو دي كميوري، لوگا، سيينا).

ما يجب القيام به للتبرع

لإنجاز مبادرة الحب هذه، يجب الإتصال بالبنك المعني بالأمر حسب منطقة الإقامة، حيث يوجد عاملون يمكنهم تقديم جميع المعلومات الضرورية للتبرع والنصائح المفيدة فيما يخص الرضاعة. الأم التي تقرر التبرع ستتوصل بالمُعَدَّات اللازمة (زجاجة الرضاعة، مضخة شفط الحليب، إلخ) والتعليمات لاستخراج وتخزين الحليب بشكل جيد. معظم الأبنك تقوم بالجمع المبرمج بالمنزل.

معلومات واتصالات

الشبكة الولائية لأبنك الحليب البشري المُتبرّع به - ReBLUD
مراكز بصلاحيات مقسمة حسب المناطق

آريتسو - AREZZO

(أيضا فالدارنو، كازينتينو)

المستشفى الجديد سان دوناتو

العنوان: Via Pietro Nenni الهاتف 0575 254531

المسؤول: Manuela Caneschi؛ Letizia Magi

manuela.caneschi@usl8.toscana.it,

letizia.magi@usl8.toscana.it

افلورانس - FIRENZE

(أيضا ابراطو، إيمبولي، بورغو سان لورينسو، فوشيكويو)

المؤسسة الاستشفائية الجامعية ماير

العنوان: Viale Pieracini n. 24

الهاتف: 055 5662443

المسؤول: Fina Belli ، Claudio Profeti ،

c.profeti@meyer.it

f.belli@meyer.it

اغروسيطو - GROSSETO

(ايضا اتشيشينا، ابيومبينو، بورطو فيرايو)

مستشفى ميزيريكورديا

العنوان: Via Senese 115

الهاتف: 0564 495329 - 485316

المسؤول: Rita Bini ، Sandra Novelli ،

r.bini@usl9.toscana.it

s.novelli@usl9.toscana.it

ليدو دي كامايوري - LIDO DI CAMAIORE

(ايضا ماصة، افياريتجو، بيزا، ليفورنو)

مستشفى أونيكو فيرسيليا

العنوان: Via Aurelia 335 Lido di Camaiore (Lu)

الهاتف: 0584 6059756 - 6059764

المسؤول: Ilaria Merusi ، Alessandra Manfredi ،

ilariamerusi@virgilio.it

utin@usl12.toscana.it

a.manfredi@usl12.toscana.it

لوكا - LUCCA

(ايضا بيسطويا، بيشا، بونتديرا)

مستشفى كامبو مارتي

العنوان: Via dell'Ospedale 1

الهاتف: 0583 970364 - 970371

المسؤول: Giampaoli Bruna ، Simona Tognetti ، Raffaele Domenici ،

banca.latte@usl2.toscana.it ، s.tognetti@usl2.toscana.it ، r.domenici@usl2.toscana.it

سيينا - SIENA

(ايضا كاسطلفيورينتينو، بوتجبيونسي)

بوليكالينيكو لي سكوطي

العنوان: Viale Bracci 6

الهاتف: 0577 586582

المسؤول: Polese Angela ، Mirella Strambi ،

strambi@unisi.it

bancalatte@ao-siena.toscana.it

Dedicato ai genitori موجه للآباء

فهم، حماية وتقاسم، على مقياس الطفل والطفلة

نصائح طبيب أطفال العائلة ومركز الصدمات

السنة الأولى من الحياة هي فترة مكثفة وأساسية لنمو الطفل، في هذه الفترة من الزمن يتم تعلم وصقل مجموعة واسعة من السلوكيات: يبدأ الحوار مع غيره وهذا يستمر مدى الحياة؛ استكشاف البيئة ينمو من خلال اكتساب وضعيات ومهارات جسمية دائماً أكثر تطوراً؛ يبدأ في تعلم اللغة الشفاهية. يتعلم الأطفال بسرعة ويصبحون قادرين على حركات جديدة من يوم لآخر دون سابق إنذار واضح وبالتالي، خلال الأشهر الإثني عشر الأولى، من أطفال حديثي الولادة وقليلوا الحركة يصبحون قادرين على التحرك والتنقل وأيضا القدرة على الجلوس إلى غاية تعلم التسلق ومحاولة الخطوات الأولى.

الإهتمام والرعاية: الوقاية من الأخطار

لسلامة الطفل من الضروري أن يحرس البالغون على حمايته وتعليمه التفاعل مع البيئة دون التعرض للخطر. الطفل في حاجة إلى اللمس والإحساس بكل ما حوله وتجربة استعمال جسمه. يجب تشجيع المتطلبات الإستكشافية لأن بها يرتبط النمو والقدرة على تطوير علاقة مُرضية ومثمرة بالعالم المحيط بنا. الأمر لا يتعلق بجعل الأطفال يعيشون في عالم تحيطه تصرفات تميل إلى الحماية المفرطة؛ ولكن متابعتهم من خلال الممارسة اليومية حتى يتمكنوا من تطوير قدرات وعادات وتلقائية التي كلها أساسية من أجل السلامة. كلما كان الطفل صغيراً إلا وكثرت اللاتاءات (قول "لا") والتخوفات التي يحل محلها تدريجياً مع النمو تفسير الخطر وتعليم طريقة التحكم فيه.

حركات غير متوقعة يقدر الطفل القيام بها

- لا تترك الطفل لوحده على طاولة تغيير الحفاضات أو على الميزان: يمكن للطفل حديث الولادة أن يتحرك وليس من الممكن التنبؤ باللحظة التي سيصبح فيها قادراً على القيام لأول مرة بحركة ما كالتدحرج مثلا
- الأجسام الصغيرة (أزرار، دبابيس، الخرز، ألعاب ذات أجزاء قابلة للإنفصال) يمكن ابتلاعها
- لا تضع سلاسل أو قلاند حول العنق قد تتسبب في الإختناق
- لا تستعمل مساحيق للتنظيف: استنشاقها قد تكون له عواقب خطيرة جدا

- لا تستعمل براعم القطن لتنظيف الأذنين: تحريك مفاجئ للرأس يمكن أن يتسبب في إصابات داخلية
- تذكر أن الأطفال يمكنهم الغرق في كمية قليلة من الماء: لا ينبغي أن يكون سهلا على الطفل الوصول إلى حوض الإستحمام، المسابح الهوائية أو المسابح، وتواجدكم بجانبه ضروري.

سلامة البيئات

- يمكن للطفل التسلق أو التعلق على الرفوف أو الأثاث التي يمكنها أن تتقلب وتعرض الطفل إلى الخطر:
- من الضروري تثبيتها على الجدار وتجنب وضع عليها حلي منزلية ثقيلة وتوازنها غير مستقر
- وضع حواجز مناسبة تحد من الوصول إلى السلالم أو مبسط الدرج
- في حالة وجود نوافذ منخفضة ينبغي حمايتها بأجهزة قفل آمنة: سيكتشف الطفل بسرعة كيفية تقليل من ارتفاع العتبة أو الدرابزين وذلك بالتسلق على أثاث يسهل نقله (كراسي، مقاعد، مزهرية، علب صلبة، إلخ)
- المقابس والمفاتيح الكهربائية يجب تثبيتها على الجدران بشكل جيد.

الأدوية والمواد الخطرة

- جميع الأدوية الموجودة في المنزل ينبغي وضعها في خزانة مغلقة لا يمكن للأطفال وصولها. لا تترك الأدوية للإستعمال اليومي (مهدئات، حبوب منع الحمل، إلخ) على الطاولة جنب السرير (كومودينو) أو على المائدات.
- لا تستعمل قرورات الماء المعدني أو مشروبات أخرى كوعاء للسوائل التي تستخدم في المنزل (المواد المزيله للطبائع، المواد الكاوية، مطهرات، إلخ)
- الإحتفاظ بالمواد الخطرة في وعاءاتها الأصلية، مغلقة بإحكام، مع إشارة واضحة للمحتوى على الملصق وفي جميع الأحوال ينبغي وضعها في أماكن لا يمكن للطفل وصولها (مثلا في الدواليب المرتفعة من أثاث المطبخ)
- إذا وقع سائل سخن على جسم الطفل، لا تضع ثلج أو مراهم. يجب تبريد بسرعة المنطقة بالماء الجاري البارد لوضع دقائق، تغطية المنطقة بقطعة قماش نظيفة ثم أخذ الطفل للمستعجلات (الطوارئ).

في السيارة وعلى عربة أطفال

- نقل الطفل داخل السيارة يجب أن يكون حسب مقاييس السلامة ومن الضروري التوفر على مقعد السلامة المناسب حسب العمر والوزن
- عند نقل الطفل على عربة الأطفال يجب التأكد من كونه مشدود بإحكام خاصة عند نزول أو صعود السلالم (الدرج) أو الرصيف.

الوقت معا: القراءة والموسيقى

حكاية قصة أو الإستماع إلى أناشيد الهددهة يمكنها أن تكون وسيلة من الوسائل المهمة لخلق علاقة عاطفية مع الأبناء منذ الصغر. هي سيلة لتوصيل لهم المحبة و متعة القراءة والموسيقى، وأيضا لتحفيز الخيال والإبداع والقدرة على الإصغاء، بالإضافة إلى قضاء بعض الوقت معا والإستمتاع؛ كلمة بعد كلمة ونغمة بعد نغمة يساعدهم على اكتشاف العالم من حولهم.

Via Taddeo Alderotti 26/N, 50139 Firenze

جميع الحقوق محفوظة الطبعة الأولى
طبع خارج السوق

الترجمة من طرف FORMAS و L'Albero della Salute