

# سحب حليب الثدي وحفظه

## Pumping and Storing Breast Milk

You may need to express or pump breast milk to relieve engorgement, to increase your milk supply or to feed your baby breastmilk with a bottle.

قد تحتاجين إلى تفريغ حليب الثدي أو سحبه لتقليل احتقان الثدي أو لزيادة إمداد الحليب أو لإرضاع الطفل بحليب الثدي عن طريق زجاجة إرضاع.

### Why and When to Pump

- **To soften your breasts** if your baby is having trouble latching on.
  - Pump for a few minutes and try your baby at your breast again.
- **To have a milk supply** when your baby is unable to breastfeed or to store breast milk.
  - Pump every 2 to 4 hours through the day and one time at night.
- **To increase your milk supply.**
  - Pump every 2 to 3 hours if you are not breastfeeding, or
  - Pump between feedings as often as you can.
  - Pump on the second breast if your baby only nurses on one side.
- **To prepare to return to work or school.**
  - Pump one time each day, between feedings to store extra milk. Morning is a good time to pump.
  - Pump extra milk and store it at least 2 weeks before your return date.
  - Pump at least every 4 hours when away.

### لماذا ومتى تقومين بالسحب

- **تليين الثديين** إذا كان طفلك يواجه صعوبة في الإمساك بهما.
  - ◀ احرصي على السحب بضع دقائق وحاولي وضع طفلك عند ثديك مرة ثانية.
- **توفير إمداد الحليب** عندما لا يكون الطفل قادرًا على الرضاعة عن طريق الثدي أو لحفظ حليب الثدي.
  - ◀ احرصي على السحب كل ساعتين إلى أربع ساعات خلال اليوم ومرة واحدة أثناء الليل.
- **لزيادة إمداد الحليب.**
  - ◀ احرصي على السحب كل ساعتين أو ثلاث ساعات في حالة عدم الإرضاع عن طريق الثدي، أو
  - ◀ احرصي على السحب بين وجبات الإرضاع مرات عديدة قدر المستطاع.
  - ◀ احرصي على سحب الثدي الثاني إذا كان الطفل يرضع من جانب واحد فقط.
- **للاستعداد من أجل الرجوع إلى العمل أو المدرسة.**
  - ◀ احرصي على السحب مرة واحدة يوميًا، بين وجبات الإرضاع لحفظ حليب إضافي. وتعد فترة الصباح وقتًا جيدًا للسحب.
  - ◀ احرصي على سحب حليب إضافي وحفظه لفترة أسبوعين على الأقل قبل تاريخ الرجوع.
  - ◀ احرصي على السحب كل أربع ساعات على الأقل عندما تكونين بالخارج.

## Ways to Express Breast Milk

- **By hand**
  - Massage breast toward nipple to express milk.
- **With a pump**
  - There are manual and electric breast pumps.
  - Pump for about 10 minutes on each breast any time you pump.

## طرق تفريغ حليب الثدي

- يدويًا
  - ◀ دلكي الثدي باتجاه الحلمة من أجل تفريغ الحليب.
- بالمشخة
  - ◀ توجد مضخات ثدي يدوية وأخرى كهربائية.
  - ◀ احرص على السحب لمدة 10 دقائق تقريبًا من كل ثدي في أي وقت تقومين فيه بالسحب.

## Getting Started

- Wash your hands with soap and water.
- Have a clean container ready for collecting the milk.
- Find a relaxing position in a quiet spot and think about your baby.
- Massage your breast and take slow easy breaths.
- For privacy while pumping, cover your breasts and pump container with a blanket or towel.

## البدء

- اغسلي يديك بالماء والصابون.
- جهزي حاوية نظيفة لتجميع الحليب.
- اتخذي وضعًا مريحًا في مكان هادئ وفكري في طفلك.
- دلكي الثدي وخذي أنفاسًا بطيئة ومريحة.
- للمحافظة على الخصوصية أثناء السحب، احرص على تغطية ثدييك وحاوية السحب ببطانية أو منشفة.

## Collecting and Storing Breast Milk

- Use sterile glass bottles, plastic bottles or milk storage bags made for breast milk. Do not use disposable bottle liners because they are too thin.
- Store breast milk in 2 to 5 ounce portions to avoid wasting breast milk.
- Breast milk from different pumpings can be added together if the milk is pumped during the same 24-hour day.

## جمع حليب الثدي وحفظه

- استخدمي زجاجات معقمة مصنوعة من الزجاج أو البلاستيك أو أكياساً لحفظ الحليب مخصصة لحليب الثدي. تجنبي استخدام بطانات الزجاجات التي يتم التخلص منها لأنها رقيقة أكثر من اللازم.
- احرص على حفظ الحليب في حصص سعتها من 2 إلى 5 أوقية لتجنب تبديد حليب الثدي.
- يمكن تجميع الحليب من مرات سحب مختلفة معًا إذا تم سحب الحليب أثناء الأربع وعشرين ساعة من نفس اليوم.

- Breast milk should be chilled as soon as possible after it is pumped.
- It is normal for pumped milk to vary in color and thickness.
- Stored milk separates into layers. Cream will rise to the top as the milk warms. Mix the milk layers before feeding.
- If you are not going to use the breast milk within 48 hours after pumping, freeze the milk.
- Always use freshly pumped milk first. Then use refrigerated or frozen milk by the oldest date first.
- If breast milk has a sour or strange smell, throw it away. If there is any doubt, do not use the milk.

## Handling Fresh Breast Milk

- If you washed your hands well before pumping, fresh milk may remain at room temperature (no warmer than 77°F or 25°C) for use in 4 to 8 hours. If you are not going to use it, store it in the refrigerator as soon as possible.
- Refrigerate milk right away if the room, car or outside air temperature is above 77°F or 25°C. When you are away from home, use a lunch box size cooler with an ice pack to keep milk cool.

- ينبغي تبريد حليب الثدي بأسرع ما يمكن بعد سحبه.
- من الطبيعي أن يختلف الحليب الذي يجري سحبه من حيث اللون والكثافة.
- ينفصل الحليب المُخزّن إلى طبقات. وسوف ترتفع القشدة إلى السطح عندما يصبح الحليب دافئاً. احرصى على مزج طبقات الحليب قبل الإرضاع.
- إذا كنت لن تستخدمى حليب الثدي خلال 48 ساعة من السحب، فاحرصى على تجميده.
- احرصى دائماً على استخدام الحليب الذي تم سحبه حديثاً أولاً، ثم بعد ذلك استخدمى الحليب الموضوع في الثلاجة أو المُجمّد مع استخدام الحليب الأقدم أولاً.
- إذا كان لحليب الثدي رائحة حموضة أو رائحة غريبة، فتخلصى منه. وعند وجود أي شك، تجنبي استخدام الحليب.

## التعامل مع حليب الثدي الطازج

- إذا كنت قد غسلت يديك جيداً قبل السحب، فيمكن أن يبقى الحليب الطازج عند درجة حرارة الغرفة (لا تزيد عن 77 درجة فهرنهايت أو 25 درجة مئوية) لاستخدامه خلال 4 إلى 8 ساعات. إذا كنت لن تستخدميه، فاحرصى على حفظه في الثلاجة بأسرع ما يمكن.
- احرصى على وضع الحليب في الثلاجة بأسرع ما يمكن إذا كانت درجة حرارة الغرفة أو السيارة أو الهواء الخارجي تزيد عن 77 فهرنهايت أو 25 مئوية. عندما تكونين بعيدة عن المنزل، استخدمى مُبرّد بحجم علبة الشطائر مزود بقطعة ثلج للحفاظ على الحليب بارداً.

## Breast Milk Storage

These guidelines are for a full-term, healthy baby. You may be given different guidelines to follow.

- **Fresh**
  - Store at room temperature (no warmer than 77°F or 25°C) for 4 to 8 hours. If the temperature is higher, cool the milk right away.
  - The milk can be stored in the refrigerator (32 to 39°F or 0 to 3.9°C) for 5 to 7 days.
- **Frozen**
  - Frozen milk can be stored for 3 months in the refrigerator freezer and 6 months in a deep freezer (0°F or -17.8°C).
  - Once thawed, frozen milk can be stored in the refrigerator for 24 hours.

## Thawing Frozen Breast Milk

- Thaw frozen milk in a cup of warm water. This takes 5 to 10 minutes.
- You can also thaw frozen milk 8 to 12 hours or overnight in the refrigerator.
- Thawed milk can remain refrigerated but should be used within 24 hours.
- **Do not** thaw breast milk by sitting it on the counter at room temperature.
- **Do not** warm breast milk in a microwave oven. It can change the breast milk and reduce the quality of the milk. Microwave ovens heat the milk unevenly to cause a chance of burning your baby's mouth.
- **Do not** refreeze thawed milk.

## حفظ حليب الثدي

هذه الإرشادات مخصصة للطفل مكتمل النمو الذي يتمتع بصحة جيدة. وقد يتم إعطاؤك إرشادات مختلفة لاتباعها.

- **الحليب الطازج**
  - ◀ احرص على حفظه عند درجة حرارة الغرفة (لا تزيد عن 77 فهرنهايت أو 25 مئوية) لفترة من 4 إلى 8 ساعات. وإذا كانت درجة الحرارة أكثر ارتفاعاً، فاحرصي على تبريد الحليب على الفور.
  - ◀ يمكن حفظ الحليب في الثلاجة (عند درجة حرارة من 32 إلى 39 فهرنهايت أو 0 إلى 3.9 مئوية) لمدة 5 إلى 7 أيام.
- **الحليب المُجمد**
  - ◀ يمكن حفظ الحليب المُجمد لمدة 3 أشهر في حجرة التجميد بالثلاجة ولمدة 6 أشهر في الثلاجة المُجمدة (0 فهرنهايت أو -17.8 مئوية).
  - ◀ بمجرد إذابة الثلج، يمكن حفظ الحليب المُجمد في الثلاجة لمدة 24 ساعة.

## إذابة الثلج عن حليب الثدي المُجمد

- احرص على إذابة الثلج عن الحليب المُجمد في كوب من الماء الدافئ. يستغرق هذا الأمر من 5 إلى 10 دقائق.
- يمكنك أيضاً إذابة الثلج عن الحليب المُجمد في فترة من 8 إلى 12 ساعة أو طوال الليل بوضعه في الثلاجة.
- يمكن أن يظل الحليب الذي تمت إذابة الثلج عنه في الثلاجة لكن ينبغي استخدامه خلال 24 ساعة.
- **تجنبي** إذابة الثلج عن حليب الثدي من خلال وضعه على الطاولة في درجة حرارة الغرفة.
- **تجنبي** تدفئة الحليب في فرن ميكروويف، حيث إن ذلك قد يُغير من حليب الثدي ويُقلل من جودته. وانتبهي إلى أن أفران المايكروويف تعمل على تسخين الحليب بشكل غير متساوٍ مما قد يؤدي إلى احتمالية حرق فم طفلك.
- **تجنبي** إعادة تجميد الحليب بعد إذابته.

## Warming Breast Milk

- Remove the milk from the refrigerator just before using.
- Warm the milk by holding the container under warm running tap water or sit it in a bowl of warm water for 5 to 10 minutes.
- Rotate the bottle gently and test the warmth of the milk by placing a drop on the inside of your wrist before feeding your baby.
- Milk left over in the container after a feeding may be offered at the next feeding before discarding. Do not reheat milk that has been heated. Breast milk can safely stand at room temperature for 4 to 8 hours.
- Do not warm breast milk by sitting it on the counter at room temperature.
- Do not warm breast milk in a microwave oven. It can change the breast milk and reduce the quality of the milk. Microwave ovens heat the milk unevenly to cause a chance of burning your baby's mouth.

**Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## تدفئة حليب الثدي

- احرصى على إخراج الحليب من الثلاجة قبل استخدامه مباشرة.
- احرصى على تدفئة الحليب من خلال وضع الحاوية أسفل صنوبر مياه جارية دافئة أو وضعها في إناء به مياه دافئة لمدة 5 إلى 10 دقائق.
- احرصى على تدوير الزجاجاة برفق واختبار دفء الحليب من خلال وضع قطرة على الجانب الداخلي من رسغك قبل إرضاع طفلك.
- يمكن تقديم الحليب المتبقي في الحاوية بعد الإرضاع في مرة الإرضاع التالية قبل التخلص منه. تجنبى إعادة تسخين الحليب الذي تم تسخينه. يمكن أن يظل حليب الثدي آمناً عند درجة حرارة الغرفة لفترة من 4 إلى 8 ساعات.
- تجنبى تدفئة حليب الثدي من خلال وضعه على الطاولة في درجة حرارة الغرفة.
- تجنبى تدفئة الحليب في فرن مايكروويف، حيث إن ذلك قد يُغير من حليب الثدي ويُقلل من جودته. وانتبهي إلى أن أفران المايكروويف تعمل على تسخين الحليب بشكل غير متساوٍ مما قد يؤدي إلى احتمالية حرق فم طفلك.

**تحدثي إلى طبيب طفلك أو الممرض إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.**