

## الرضاعة بعد فقدان الطفل : دليل الوالدين الحزينين

### Lactation After Loss: A Guide for Grieving Parents (Arabic)

الهدف من موادنا التعليمية هو توفير معلومات دقيقة طبيا تشمل جميع الآباء والعائلات. ندعوك لإجراء محادثة مع طبيبك حول المفردات واللغة الأكثر راحة لك.

*The goal of our education materials is to provide medically accurate information that is inclusive of all parents and families. We invite you to have a conversation with your provider about the vocabulary and language that is most comfortable for you.*

أحد أصعب الأوقات التي يمر بها العديد من الوالدين الحزينين هو عندما يبدأ جسم المرأة إنتاج الحليب. يشعر الكثيرون بعدم الاستعداد للتعامل مع هذه الأوقات الصعبة جسديًا وعاطفيًا.

One of the most challenging times for many grieving parents is when their milk comes in. Many feel unprepared to cope during this physically and emotionally difficult time.

هناك خيارات مختلفة لمساعدة جسديك وعواطفك خلال هذه التجربة. يشعر بعض الآباء بالانزعاج من وجود الحليب ويريدون التخلص منه في أسرع وقت ممكن. ويرى البعض الآخر أن الحليب بمثابة تذكير مريح لقدرة أجسامهم على رعاية طفلهم. بالنسبة لبعض الآباء، قد يكون من المفيد جدًا ضخ حليبهم والتبرع به إلى بنك حليب الأم لمساعدة الأطفال المرضى أو الخدج.

There are different options to help your body and your emotions through this experience. Some parents feel upset by the presence of milk and they want to make it go away as quickly as possible. Others find the milk to be a comforting reminder of their body's ability to care for their baby. For some parents, it can be very healing to pump their milk and donate it to a donor human milk bank to help sick or premature babies.

لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للمشاعر. خذ الوقت الذي تحتاجونه للانتقال عبر مراحل إنتاج الحليب بطريقة تمنحك أكبر قدر من الراحة الجسدية والعاطفية.

There is no right or wrong way to feel. Take the time you need to transition through the phases of making milk in a way that brings you the most physical and emotional comfort.

ماذا يمكنني أن أتوقع بعد أن تم إنهاء حملي؟

### What can I expect after my pregnancy has ended?

أثناء فترة الحمل، كان الثدييك يستعدون لإنتاج الحليب لإطعام طفلك. عندما ينتهي الحمل، تتسبب الهرمونات في بدء جسمك في إنتاج الحليب. خلال الأيام القليلة الأولى، سوف تلاحظين أولاً حليب يخرج، ويسمى اللبأ، وهو سميك ولونه أصفر. وبعد بضعة أيام، سيبدأ حليبك الناضج في الظهور، وسيقوم جسمك بإنتاج كميات أكبر من هذا الحليب.

During your pregnancy, your breasts were preparing to make milk to feed your baby. When your pregnancy ends, hormones cause your body to start making milk. For the first few days, you will notice the first milk that comes in, called **colostrum**, which is thick and yellow. A few days later, your mature milk will start to come in, and your body will make larger amounts of this milk.

### ما هو شعور الثديين؟ How will my breasts feel?

سينتج جسمك كمية صغيرة فقط من اللبأ، لذلك سيكون هناك القليل من عدم الإرتياح خلال الأيام القليلة الأولى. عندما يبدأ الحليب في النزول، يشعر بعض الآباء فقط بشعور بسيط بالامتلاء، بينما يجد البعض الآخر أن ثدييهم أصبحا صلبين مع شد الجلد بإحكام والذي قد يبدو لامعاً أو دافئاً. يُسمى هذا بالاحتقان، ويمكن أن يمتد إلى الإبط ويصل إلى نهاية الحلمة. يشعر العديد من الوالدين بألم متزايد باللمس و شعور نبض حول ثدييهم، ويصاب البعض منهم بحمى منخفضة (بين 100-101 درجة فهرنهايت).

Your body only makes a small amount of colostrum, so there will be very little discomfort during the first few days. As the milk starts to come in, some parents experience only a small feeling of fullness, while others find their breasts become hard with tightly stretched skin that may look shiny or feel warm. This is called **engorgement**, and it can extend up into the armpit and out to the end of the nipple. Many parents feel increased tenderness or throbbing around their breasts, and some develop a low fever (between 100-101° F).

ما هي بعض الأشياء التي يمكنني القيام بها لمساعدة جسمي على التوقف عن إنتاج الحليب؟

## What are some things I can do to help my body stop making milk?

- خلال الأيام القليلة الأولى بعد انتهاء الحمل، لا تستخدم مضخة الثدي (إلا إذا كنت تفكرين في التبرع بحليبك).  
For the first few days after your pregnancy has ended, do not use a breast pump (unless you are thinking about donating your milk).
- ينتج جسمك الحليب استجابة لكمية الحليب التي يتم إزالتها من جسمك. لمساعدة جسمك على التوقف عن إنتاج الحليب، ستحتاجين إلى التقليل من إنتاج الحليب تدريجيًا. يُطلق على ذلك **القطام التدريجي**، والذي سيساعدك على تجنب عدم الارتياح والمضاعفات مثل انسداد القنوات أو العدوى في الثديين.

Your body makes milk in response to the amount of milk that's removed from your body. To help your body stop making milk, you'll need to slowly decrease your milk supply. This is called **gradual weaning**, which will help you avoid discomfort and complications like plugged ducts or infection in the breasts.

## إذا كان لدي بالفعل إنتاج منتظم من الحليب، فكيف يمكنني تقليل إنتاج الحليب تدريجيًا؟

### If I already have a regular milk supply, how can I slowly decrease my milk supply?

استخدمي مضخة الثدي الكهربائية المزدوجة لمواصلة إزالة الحليب، لكن قومي بتغيير جدول الضخ ببطء. على سبيل المثال، إذا كنت تقومين بإرضاع طفلك رضاعة طبيعية أو رضاعة صدرية أو تقومين بشفط الحليب 8 مرات خلال 24 ساعة، فقل ذلك إلى شفط الحليب 7 مرات خلال الـ 24 ساعة التالية. استمري في تقليل جدول الشفط إلى 6 مرات، ثم إلى 5 مرات، ثم إلى 4 مرات كل 24 ساعة. بعد ذلك، قم بالشفط فقط لمدة كافية لتقليل عدم الارتياح حسب الحاجة خلال الأيام القليلة القادمة. قد يستغرق الأمر أسبوعًا أو أكثر، ولكن في النهاية سيتوقف جسمك عن إنتاج الحليب عندما تتوقفين عن إزالته.

Use a double electric breast pump to continue removing milk, but change your pumping schedule slowly. For example, if you have been breastfeeding or chestfeeding your baby or pumping 8 times in 24 hours, reduce that to pumping 7 times in the next 24 hours. Continue reducing your pumping schedule to 6 times, and then to 5 times, and then to 4 times every 24 hours. After that, pump just long enough to reduce discomfort as needed for the next few days. It may take a week or more, but your body will eventually stop producing milk as you stop removing it.

ما هي بعض الأشياء التي يمكنني القيام بها للمساعدة في تخفيف الألم والضغط الناتج عن الاحتقان؟

**What are some things I can do to help relieve the pain and pressure of engorgement?**

- حاولي ارتداء حمالة صدر داعمة ومناسبة، ولكن لا تضعي مشد على ثدييك.
- Try wearing a well-fitting, supportive bra, but do not bind your breasts.
- استخدمي كمادات باردة على ثدييك لمدة 20 دقيقة في كل مرة (تأكدي من وجود طبقة من القماش بين الجلد والكمادات الباردة).
- Use cold packs on your breasts for 20 minutes at a time (make sure there's a layer of fabric between your skin and the cold pack).
- تجنبي استخدام الحرارة (مثل الكمادات الساخنة وما إلى ذلك). يمكن للحرارة أن تزيد من التورم والالتهاب في ثدييك، مما قد يؤدي إلى المزيد من عدم الإرتياح.
- Avoid using heat (like heating pads, etc.). Heat can increase swelling and inflammation in your breasts, which can lead to more discomfort.
- عندما يبدأ حليبك في النزول، قومي بشفط كمية كافية من الحليب باليد أو باستخدام مضخة الثدي لجعلك تشعرين بمزيد من الراحة. لا تقومي بإفراغ ثدييك بشكل كامل.
- As your milk starts to come in, pump just enough milk by hand or with a breast pump to make you feel more comfortable. Do not completely empty your breasts.

هل يمكنني تناول أي دواء لألم الاحتقان؟

**Can I take any medication for the engorgement pain?**

يمكنك تناول الأسيتامينوفين (تايلينول®) أو الإيبوبروفين (موترين® أو أدفيل®). اتبع التعليمات الموجودة على عبوة أو علبة الدواء.

You can take acetaminophen (Tylenol®) or ibuprofen (Motrin® or Advil®). Follow the instructions on the bottle or medication package.

أنا أرغب بالتبرع بالحليب. كيف أبدأ بالإجراءات؟

**I would like to donate milk. How do I start the process?**

يجد بعض الآباء أن شفط حليب الثدي والتبرع به لطفل آخر محتاج أمر مفيد للغاية. إن التبرع بحليبك إلى بنك حليب الإنسان يمكن أن يكون منقذًا لحياة الأطفال الخدج والمرضى جدًا.

Some parents find it very healing to pump their breast milk and donate it to another baby in need. Donating your milk to a human milk bank can be lifesaving for premature and very ill babies.

إذا كنت تفكرين في التبرع بحليبك، ابدئي باستخدام مضخة الثدي في أقرب وقت ممكن بمجرد انتهاء الحمل. إن إزالة الحليب من الثديين بشكل كامل ومتكرر أمر مهم جدًا لإنتاج الحليب والحفاظ عليه. ننصحك بشفط الحليب كل 3 ساعات على الأقل لمدة 15 دقيقة في كل مرة إذا كنت ترغبين في الاستمرار في إنتاج الحليب.

If you are thinking about donating your milk, start using a breast pump as soon as possible after your pregnancy ends. Removing milk from the breasts **thoroughly and frequently** is very important to create and keep up your milk supply. We recommend you pump at least every 3 hours for 15 minutes at a time if you want to continue producing milk.

جمعية بنك حليب الأم البشري في أمريكا الشمالية «أتش أم بي أيه أن أيه» (HMBANA) هي منظمة غير ربحية تم إنشاؤها لضمان جودة حليب الأم البشري المتبرع به. هناك إجراءات فحص يجب اتباعها قبل أن تصبح متبرعًا بالحليب. هناك بنكان للحليب معتمدان من قبل «2 أتش أم بي أيه أن أيه» (HMBANA) في متشيجان. يرجى الاتصال بالمكان الذي اخترته للحصول على مزيد من المعلومات:

The Human Milk Banking Association of North America (HMBANA) is a nonprofit organization created to ensure the quality of donor human milk. There is a screening process involved before becoming a milk donor. There are 2 HMBANA-accredited milk banks in Michigan. Please contact the location of your choice for more information:

- بنك حليب الأمهات برونسون (Bronson Mothers' Milk Bank)، في كالامازو، متشيجان: (269)6146-341  
Bronson Mothers' Milk Bank in Kalamazoo, MI: (269) 341-6146
- بنك حليب هنري فورد (Henry Ford Milk Bank) في جاكسون، ميتشيجان: (517) 6455-205  
Henry Ford Milk Bank in Jackson, MI: (517) 205-6455

متى يجب علي الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بي؟

## When should I call my healthcare provider?

- للاستفسارات العامة، يرجى الاتصال بخط مساعدة الرضاعة الطبيعية على الرقم (844)200-8894. سيطلبون منك ترك رسالة، وسيقوم مستشار الرضاعة الطبيعية بالرد عليك خلال 24 ساعة.

• For general questions, please call the Lactation Help Line at (844) 200-8894. They will ask you to leave a message, and a lactation consultant will return your call within 24 hours.

- إذا لاحظت علامات التهاب العدوى (بما في ذلك الحمى أو الاحمرار أو التورم)، اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

• If you notice signs of infection (including fever, redness, or swelling), contact your healthcare provider.

- إذا قمت بولادة طفلك خلال الأسابيع الستة الماضية، يمكنك الاتصال بمركز طوارئ الولادة على الرقم 8134-764-734

○ If you delivered your baby within the past 6 weeks, you can call Birth Center Triage at (734) 764-8134.

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قامت بتطويرها صحة جامعة ميتشيجان للمريض الإعتيادي المُصاب بمثل حالتك. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم تقم صحة جامعة ميتشيجان بإشأنه ولا تتحمل صحة جامعة ميتشيجان مسؤوليته. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمريض الإعتيادي. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

المؤلف: كيلي مكارلي، ممرضة مسجلة (RN) ماجستير في التمريض (MSN) شهادة مستشارة الرضاعة الطبيعية المعتمدة من المجلس الدولي (IBCLC)

المراجع من قبل: جوليا ريتشاردز

تم تحريره من قبل: بريثاني باتيل، ماجستير في الاختصاص الاجتماعي (MSW) ماجستير في الصحة العامة (MPH) Author: Kelly McCarley, MSN RN IBCLC

Reviewer: Julia Richards

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميتشيجان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة صحة جامعة ميتشيجان U-M Health مُرخصة بموجب رخصة دولية عمومية [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) 4.0 تمت آخر مراجعة في:

2025/02

Patient Education by U-M Health is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). Last revised 02/2025