

مشاكل مبكرة شائعة - الحلمات المؤلمة أو المشققة.

تذكري:

- بعض الليونة في الحلمات أمر طبيعي في المرات الأولى من الرضاعة.
- بعد ذلك، يكون التلقيم الخاطئ هو السبب الأكثر شيوعا للحلمات اللينة والمشققة.
- إذا كانت حلماتك مشققة، اتصلي بمختص صحي في التدريب على الرضاعة الطبيعية لطلب المساعدة.
- إذا كانت الرضاعة الطبيعية مؤلمة لك للغاية، تجنب الإرضاع من الثدي المتألم لمدة ١٢-٢٤ ساعة. كبديل، استخرجي الحليب بيدك وامنحيه لطفلك في زجاجة رضاعة أو فنجان.
- ساعدي الحلمات على الشفاء عن طريق:
 - إزالة بطانات الثدي
 - فرك حليب الثدي داخلهم بعد الإرضاع
 - تحفيفهم بالهواء تلقائيا.

الحلمات المؤلمة

بعض الألم في الحلمات أمر طبيعي في بداية الرضاعة في الأسابيع الأولى والثانية. بعد هذه الأيام الأولى، يكون التلقيم الخاطئ هو السبب الأكثر شيوعا لألم الحلمة.

نصائح

- اغسلي يديك جيدا قبل الإرضاع.
- إن كنت تستخدمين بطانات الثدي فغيريها عند البلل.
- تجنب استخدام المواد المسببة للجفاف (كالصابون) على الحلمات.
- إذا أردت نزع طفلك عن ثديك، افعلي ذلك بحذر عن طريق وقف عملية الامتصاص بإصبعك الصغير عند زاوية فم طفلك.
- عرضي الحلمات للهواء بعد كل رضاعة.
- اسمحي لحليب الثدي بالجفاف على الحلمات بعد كل رضاعة حيث يمتلك خواصا تقي من الإصابة.

الحلمات المشققة

نصائح

- اطلبي مساعدة خبير صحي في التدريب على الرضاعة الطبيعية.
- التلقيم السيئ هو السبب الأكثر شيوعا للحلمات المشققة.
- اتبعي المقترحات الخاصة بالحلمات اللينة.
- إذا كانت الرضاعة الطبيعية مؤلمة جدا، لا ترضعي من صدرك المتألم (لمدة ١٢-٢٤ ساعة) وافرزي الحليب خلال تلك الفترة.
- ضخي الحليب بيدك وأطعميه لطفلك في زجاجة رضاعة أو فنجان.
- أزيل بطانات الثدي برفق لمنع زيادة الضرر على الحلمات. إذا التصقت البطانة بالثدي، افرزي بعض حليب الثدي لترطيبها قبل محاولة نزعها مجددا.
- ضعي بعضا من حليب الثدي المفرز على الحلمات بعد الرضاعة لتعجيل شفائها.
- جففي الحلمات بالهواء طبيعيا.
- تشير الأبحاث إلى أن استخدام كريمات الثدي غير فعال في معظم الحالات.

الشكر والتقدير

تتفق هذه النشرة وإرشادات إطعام الرضع وإرشادات تغذية الأطفال والمراهقين في أستراليا الصادرة عن المجلس الوطني للصحة والبحوث الطبية.

مصادر المعلومات في هذه النشرة:

- *Infant and Toddler Feeding Guide*, Department of Nutrition and Dietetics, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
 - *Breastfeeding: A Simple Guide to Help You Establish Breastfeeding*, Community Child Health Service, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
 - *Growing Strong: Feeding You and Your Baby*, Public Health Services, Queensland Health, 2003.
 - *Optimal Infant Nutrition: Evidence Based Guidelines 2003-2008*, Queensland Health, 2003.
- نشرة المعلومات التي بين يديك نتيجة جهود وعمل العديد من ممارسي الطب في ولاية كوينزلاند ونحن نقدر مساعدتهم لنا جزيل التقدير.

