

الثديان المتضخمان، القنوات المسدودة، التهاب الثدي

- إن لم تؤدي رضاعة طفلك لإزالة التكتل، دلكيه برفق في اتجاه الحلمة مع الضغط بيدك للإفراز.
- وفري الدفء قبل الرضاعة والبرودة بعدها للمنطقة المتكتلة. (حمام دافئ أو تيار بارد قد يريح الألم أو الضيق).
- تأكدي أن حمالة صدرك ليست ضيقة بشدة وانزعها أثناء الرضاعة إذا فضلت ذلك.
- نامي دون حمالة صدر بقدر الامكان.
- يجب التأكد من طريقة حمل الطفل وتلقيمه.
- إذا بقيت القناة المسدودة لأكثر من ١٢-٢٤ ساعة، اطلبي المساعدة من خبير صحي في التدريب على الرضاعة الطبيعية.

التهاب الثدي

- عوارض التهاب الثدي تتضمن بعض أو كل ما يلي:
- التهاب (حرقان) الثدي.
- ثدي متألم ذو لون احمر صارخ.
- عوارض مشابهة للاحتقان. مثلا: حمى، صداع، وآلام مصاحبة.

نصائح

- واصلي الرضاعة الطبيعية: التهاب الثدي ليس مبررا للتوقف.
- اتبعي النصائح المذكورة أعلاه للانسدادات.
- إن كنت تعانين من أعراض مشابهة للاحتقان فراجعي طبيبك المختص فورا.
- معظم المضادات الحيوية لالتهاب الثدي آمنة للام المرضعة. تحدثي مع طبيبك المختص أو الصيدلي عن العلاج المناسب لك.
- الراحة وتناول السوائل أمور هامة.

تذكري

- الإدرار من الثدي المصاب أمر هام جدا.
- تأكدي من كونك تلقمين بالصورة الصحيحة.

الشكر والتقدير

تتفق هذه النشرة وإرشادات إطعام الرضع وإرشادات تغذية الأطفال المراهقين 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.

تذكري:

- الثديان المتضخمان وقنوات الحليب المسدودة غير مريحة، والتهاب الثدي قد يسبب عوارض مشابهة للإنتفوخ ولكن ثلاثتها قابلة للعلاج.
- الإدرار من الثدي المصاب أمر هام جدا.
- تأكدي من حمل طفلك وتلقيمه بصورة صحيحة.
- معظم المضادات الحيوية لالتهاب الثدي آمنة للام المرضعة.
- استشيريني خبير تدريب صحي على الرضاعة الطبيعية أو طبيبا.

الثديان المتضخمان

قد يكونا الثديان المتضخمان في الأسابيع القليلة الأولى أمرا طبيعيا. قد يحدث ذلك أيضا في حالة انفصال الطفل لمدة طويلة عن الأم، أو عند التوقف عن الرضاعة الطبيعية بشكل مفاجئ جدا. بعض الأمهات تقلق من احتوائها على كمية حليب أكثر من اللازم. هذه مشكلة مؤقتة وستحل نفسها بنفسها حين يعتاد جسمك على الرضاعة الطبيعية.

نصائح

- ارتدي حمالات صدر مريحة غير ضيقة جدا.
- انزعي الحمالة عند الرضاعة كلما استطعت واطركي الحليب يتدفق من الثدي الآخر بحرية في منشفة.
- دلكي ثديك برفق أثناء الرضاعة
- إن كان طفلك يواجه صعوبة في اللقم، افزري بنعومة كمية صغيرة من الحليب لتمليس المنطقة الداكنة المحيطة بالحلمة قبل الإرضاع.
- تدبري إرضاع طفلك لإراحة ثديك (٨-١٠ رضعات أو أكثر خلال ٢٤ ساعة).
- إن أصيحت ثديك يؤلمانك أطلبي مساعدة خبير صحي في التدريب على الرضاعة الطبيعية.
- الانقطاع عن الرضاعة (القطام) لفترة سبب شائع آخر لتضخم والتهاب الثدي. إن أصبح ثديك متضخمان عند التوقف عن الرضاعة، قد تحتاجين لإفراز القليل لإراحتهما وتجنبهما خطر الالتهاب. الإفراز الزائد عن الحد قد يؤدي لزيادة إنتاج الحليب.

قنوات الحليب المسدودة

قنوات الحليب المسدودة تظهر ككتلة صلبة مؤلمة قد تكون أولا تكون حمراء اللون.

نصائح

- ارضعي طفلك بقدر الامكان مبدئة بالثدي المصاب.
- دلكي الانسداد باتجاه الحلمة أثناء رضاعة طفلك للمساعدة على التخلص منه.
- ابدي الإرضاع من الثدي المصاب لمرتين أو ثلاث مرات متتالية لمساعدة الثدي على الإدرار. ثم قدمي الثدي الثاني أو افزري منه لإراحته.
- لتحسين الإدرار من المنطقة المصابة، الأفضل أن يكون ذقن الطفل متوجها نحو القناة المسدودة.

