



إن التهاب الثدي هو إنتفاخ في الثدي يؤدي الى تفتيح وتنن.

الأسباب

- الفطام السريع؛
- تصريف الحليب من الثدي بطريقة غير ملائمة؛
- الإلتقاط الضعيف للحلمة من قبل الطفل؛
- آلام الحلمة؛
- تقويت وجبات الترضيع؛
- الشدّ الضيق لحَمالة الصدر الذي قد يؤدي الى إمتلاء الثديين بالحليب أكثر من اللزوم، والتسريب الضعيف للحليب من الحلمة أو إسداد قنوات جريان الحليب.

الدلائل والأعراض

- بُقع إحمرار على الثدي التي قد تكون حساسة وساخنة وموجعة لدى اللمس،
- أعراض شبيهة بأعراض الرشح يُمكن الإحساس بها، بما في ذلك وجع في المفاصل، وإرتفاع في الحرارة (38.5 درجة أو أكثر) وقشعريرة وإرتعاش بردي.

طرق الحماية

يُمكن الحماية من الإصابة بالتهاب الثدي، بعد عملية الإرضاع، يجب أن يكون الثديان طريان وأكثر إرتياحا، ويجب أن لا توجد أجسام مُكتلة قاسية وحساسة ومؤلمة.

العناية المُبكرة بالتهاب الثدي

إنه ضروري جدا المباشرة بالمعالجة لدى ظهور أولى دلائل وعلامات الإلتهاب:

- قومي بوضع ضمادات دافئة (مثل أكياس الحرارة) على المناطق المُلتهبة في الثدي؛
- قومي بتدليك لطيف لأية أجزاء مُكتلة في الثدي؛
- قومي بالترضيع أو إحصري الثدي حتى تلين المناطق القاسية في الثدي وتشعرين بأنك أكثر إرتياحا؛
- قد يتوجب عليك أن تُكرري القيام بهذه الطريقة عدّة مرّات قبل أن تُحلّ نهائيا مُشكلة الإسداد؛
- إذا لم تتحسن الأعراض المشكو منها، فإنه يكون من الضروري جدا الحصول على مشورة طبيّة.

يكون الحليب سليما لطفلك. وأنه مهمّ وضروري أن تستمري في الترضيع أو العصر من الثدي المُصاب بالالتهاب. إذا لم يتمّ تصريف الحليب بطريقة جيّدة، فإن الأعراض ستزداد سوءاً وتتنخفض كميّة الحليب في هذا الثدي.

المعالجات البديلة واللاحقة للإلتهاب الثدي

- إستمري في الإرضاع أو / و العصر؛
- قبل القيام بالترضيع قومي بوضع ضمادات دافئة (مثل أكياس الحرارة) على المناطق المُصابة وذلك لتحسين عملية إدرار الحليب؛
- قومي بوضع ضمادات باردة بعد عملية التمسيد والتدليك (الماساج) أو الترضيع، أو العصر وذلك لمُدّة بضعة دقائق للتخفيف من حالة عدم الإرتياح؛
- يكون من الضروري تناول حبوب لتخفيف الوجع مثل: الباراسيتامول Paracetamol، أو إيبوبروفين Ibuprofen.
- إستمري في تناول كميّة كافية من السوائل (لغاية 8 أقذاح من الماء في اليوم)؛
- يكون من الضروري أن ترتاحي بقدر ما تستطيعين؛
- إذا تمّ وصف المُضادات الحيوية antibiotics، فعليك أن تتناولينها وفق إرشادات الطبيب. وسوف يتأكد الطبيب بأن أيّ مُضاد حيوي يقوم بوصفه لك سيكون سليما ولن يؤثر على طفلك.

أين تستطيعين الحصول على معلومات أكثر؟

المستشفى الملكي للنساء Royal Women's Hospital

Cnr Grattan St and Flemington Rd
Parkville VIC 3052
Tel: (03) 8345 2000

مركز معلومات صحّة النساء Women's Health Information Centre

Tel: (03) 8345 3045
1800 442 007 (للمتصلين من المناطق الريفية)

خدمات التثقيف والدعم حول الترضيع من الثدي

Breastfeeding Education & Support Services (BESS)

Tel: (03) 9344 3651

الجمعية الأسترالية للترضيع من الثدي

Australian Breastfeeding Association

Tel: (03) 9885 0653 (helpline – Vic)
(راجعوا الموقع الإلكتروني بخصوص الولايات الأخرى)
الموقع الإلكتروني: www.breastfeeding.asn.au

خط صحّة الأمومة والطفل (24 ساعة)

Maternal & Child Health Line (24 hours)

Tel: 13 22 29

بيان رفع المسؤولية:

إن المستشفى الملكي للنساء، لا يقبل أية مسؤولية تجاه أي شخص، عن المعلومات والنصيحة (أو لإستعمال هذه المعلومات والنصيحة) المُقدّمة في ورقة المعلومات هذه، أو تلك المشار إليها كمرجع. نحن نقمّ هذه المعلومات مع مفهومنا بأن جميع الأشخاص الذين يتوصلون إليها، سيأخذون بدورهم مسؤولية تقييم مدى علاقتها بحالتهم ومدى دقتها. نشجّع النساء على القيام بمناقشة حاجاتهنّ الصحيّة مع أطباء ممارسين. إذا كانت لديك أية إهتمامات تتعلق بصحتك، عليك أن تطلبي النصيحة من مقدّم العناية الصحيّة لك، أو إذا، كنت تحتاجين الى عناية مُستعجلة، عليك أن تذهبي الى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى إليك.

© The Royal Women's Hospital, May 2008