

التهاب الثدي

العلاج

- من الأهمية البدء في العلاج عند ظهور علامات التهاب الثدي الأولى.
- حليب الأم آمن للطفل حتى ولو كنت مصابة بالتهاب الثدي، لذلك استمري في ارضاع طفلك أو شفط الحليب من الثدي المتأثر.
- ضعي كمادة دافئة أو قماش دافئ على مكان الألم قبل الرضاعة أو شفط الحليب، وذلك للمساعدة على تدفق الحليب من الثدي. وإذا تدفق الحليب من الثدي بسهولة فلا حاجة لك حينها لكمادات دافئة.
- قومي بتدليك أي كتل في الثدي بلطف في اتجاه الحلمة أثناء الرضاعة أو شفط الحليب أو عند الاستحمام.
- استمري في ارضاع طفلك أو شفط الحليب من الثدي الذي يؤلمك حتى تشعري بمزيد من الارتياح.
- ضعي كمادة باردة، كرزمة البازلا المجمدة الملفوفة داخل قطعة قماش، على الثدي بعد الرضاعة أو شفط الحليب لدقائق قليلة، وذلك لتخفيف عدم الارتياح.
- بإمكانك تناول أقراص مسكنة للألم مثل paracetamol أو ibuprofen. هذه الأقراص آمنة أثناء الرضاعة الطبيعية.
- اشربي الكثير من الماء خلال اليوم (ما يصل إلى 8 أكواب).
- ارتاحي بقدر الامكان. اطبي من زوجك أو أفراد العائلة أو الأصدقاء أن يساعدوك في المهام المنزلية.
- إذا لم تشعري بالتحسن بعد ساعات قليلة، يجب أن تراجع الطبيب بأسرع ما يمكن. وعند حجزك لموعد مع الطبيب، أخبرهم بأنك تعتقد أنك مصابة بالتهاب الثدي.
- إذا وصف لك طبيبك مضادات حيوية، تناولها حسب توجيهات الطبيب. فالاستمرار في الرضاعة الطبيعية آمن أثناء تعاطي المضادات الحيوية.

أين تحصلين على المزيد من المعلومات

بيانات الاتصال لدى ROYAL WOMEN'S HOSPITAL

Women's Emergency Centre (مركز خدمة الطوارئ للنساء)
هاتف: 8345 3636 (03)

بيانات اتصال أخرى

Australian Breastfeeding Association (الجمعية الأسترالية للرضاعة الطبيعية) (خط مساعدة 24 ساعة)
هاتف: 1800 686 268 الموقع الإلكتروني:

www.breastfeeding.asn.au

خط صحة الأمومة والطفولة (24 ساعة)

هاتف: 13 22 29

التهاب الثدي هو التهاب يصيب الثدي قد يؤدي إلى الخمج.

الأسباب الشائعة

- عدم امسك الرضيع للثدي بشكل جيد أثناء الرضاعة.
- عطب حلمة الثدي.
- طول الفترات الفاصلة بين الرضعات.
- إمتلاء الثديين.
- إنسداد قنوات الحليب.
- التوقف المبكر عن الرضاعة الطبيعية.
- ضيق صدرية الثديين أكثر مما ينبغي.
- قيد لسان الرضيع الذي يجد صعوبة في الامسك بالثدي.
- راجع ورقة معلومات قيد لسان الرضيع لمزيد من المعلومات.

العلامات والأعراض

- إحمراء وألم في الثدي.
- قد تشعرين وكأنك مصابة بنزلة البرد – مع الشعور بالسخونة والبرودة وألم في المفاصل.

الوقاية

- ارضعي طفلك كثيراً كلما احتاج للرضاعة (المعدل الطبيعي لرضاعة الطفل حديث الولادة هو 8-12 مرة في الـ 24 ساعة).
- لا تغفلي أو تؤجلي رضعات.
- أيقظي طفلك من نومه لإعطائه رضعة إذا امتلأ الثدي كثيراً.
- وإذا لم يرغب طفلك في الرضاعة، فقد تحتاجين إلى شفط القليل من الحليب من الثدي لتشعري بالارتياح.
- اطلبي المساعدة لتتأكد من أن طفلك يمسك بالثدي ويرضع بشكل جيد.
- قَدِّمي لطفلك كلا الثديين في كل رضعة. وإذا كان طفلك يرضع من ثدي واحد فقط، احرصي على أن يرضع من الثدي الآخر في الرضعة التالية.
- قومي بشفط كمية قليلة من الحليب بعد الرضعات إذا شعرت بأن ثديك لا يزالان ممتلئين – استمري في الشفط حتى تشعري بالارتياح فقط.
- تجنبي تقديم رضعات من الحليب الصناعي لطفلك أو أي سوائل أخرى ما لم تتصحك بذلك القابلة، أو الممرضة أو الطبيب.
- تجنبي الضغط على الثديين سواء بالملابس أو بأصابعك أثناء الرضاعة.
- حاولي أخذ قسطاً من الراحة أثناء اليوم عندما يكون طفلك نائماً.