

مجلة حقائق إنسداد القنوات و التهاب الثدي

إنسداد القنوات و التهاب الثدي

إنسداد القنوات

إنسداد القناة هو منطقة متورمة و محتقنة في الثدي و التي يمكن أن تتألم و تحمر. و ربما يتسبب في إحداث الام عندما ينزل الحليب. يمكن ان يحدث إنسداد في القنوات في اي وقت خلال فترة الرضاعة. من المهم ان يبدأ العلاج فوراً لان إهمال معالجة القنوات المسدودة يؤدي الى الإصابة بالتهاب الثدي.

يمكن القيام بما يلي:

- أبقى الثدي المصاب خالياً من الحليب بقدر الإمكان. تفرغ العديد من القنوات المسدودة عن طريق المص الذي يقوم به الطفل. أبدئي الرضاعة على ذلك الجانب لكي يتلقى أقوى مصاً ممكناً. استمري في فحص الثدي الآخر ضد الإحتقان و انسداد القنوات.
- أدلكي التورم بلطف و ثبات بإتجاه الحلمة خلال الرضاعة وبعدها.
- غيри وضع الإرضاع للمساعدة علي تفرغ الثدي. توجيه ذقن طفلك بإتجاه المنطقة المتألمة يسלט كمية مص كافية إلى هذه المنطقة.
- سلطي دفئ على المنطقة المتألمة قبل الرضاعة.
- يمكن أن يساعد وضع الكمادات الباردة على الثدي بعد الرضاعة في تخفيف الألم.
- ارتاحي قدر الإمكان.
- أخرجي الحليب عن طريق اليد أو المضخة إذا لم يرضع طفلك أو إذا كانت الرضاعة مؤلمة.
- استشيري الأخصائي الصحي اذا لم يختفي التورم خلال 12 ساعة أو اذا شعرت بالحمى أو التعب.

التهاب الثدي

التهاب الثدي هو التهاب يحدث في أنسجة الثدي. في بعض الأحيان يكون مصاحب بالعدوى. يصبح جزء من الثدي أو الثدي بكامله أحمر، متورماً، ساخناً و متألماً. وقد يصبح جلد الثدي لامعاً مع خطوط حمراء. ويمكن أن يحتوي حليب الثدي على دم أو إفرازات صفراء اللون. ربما تظهر عندك أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا و ترتفع حرارتك. هذا ليس وقتاً مناسباً للغطاء. ويمكن أن يسبب التهاب الثدي الذي لم تتم معالجته خراجاً في الثدي.

يمكن القيام بما يلي:

- إبدئي المعالجة فوراً.
- إستمري العمل بالمقترحات الخاصة بإنسداد القناة المبينة أعلاه.
- استشيري الأخصائي الصحي.
- إذهي الى الفراش و ارتاحي إذا استطعتي, واصطحبي طفلك معك.
- أرضعي بصورة متكررة لكي تحافظي على الثدي فارغاً. حليبك سليم لطفلك.
- أرضعي من الثدي المتألم أولاً بينما طفلك يمص بقوة.
- أخرجي الحليب عن طريق اليد أو المضخة لكي يساعد على تفريغ الثدي بالكامل.
- اسألني الأخصائي الصحي أو الصيدلاني عن مخففات الألم إذا تطلب الأمر.
- اتصلي بممرضة صحة طفلك أو الإستشارية التابعة لمؤسسة الإرضاع الأسترالية للمساعدة الإضافية.

كيف أستطيع منع حدوث التهاب الثدي؟

- تجنبني الإرضاع السريع و المتقطع.
- لا تدعي ثديك ان يمتلئ كثيراً.
- تجنبني الضغط على ثديك من حمالة الصدر الضيقة, الملابس, النوم على بطنك و الخ.
- إهتمي بصحتك العامة و حاولي التخفيف من الضغط النفسي.

تذكري

- إبدئي المعالجة فوراً.
- إذا لم تستطعي تفريغ القناة المسدودة خلال 12 ساعة, أو شعرت الحمى و التعب, أو تسوء حالة الالتهاب, يجب أن تري طبيبك فوراً.

للحصول على معلومات إضافية إتصلي بمركز صحة طفلك أو مؤسسة الإرضاع الأسترالية (ABA).

Breastfeeding Helpline

1800 mum 2 mum

1800 686 268

الخط الساخن لمؤسسة الإرضاع الأسترالية متوفر 7 أيام في الإسبوع و لديه هيئة إستشاريات متطوعات مدربات على اصول الرضاعة.

إذا احتجت الى المساعدة في عمل المكالمة بالانكليزية, إتصلي بخدمة الترجمة الشفهية و الكتابية (TIS) على الرقم 131450.

إبعثي رسالة بالبريد الالكتروني الى الإستشارة وهناك المزيد من المعلومات على الموقع التالي: www.breastfeeding.com.au