



## مجلد حقائق حلمات متشققة و متألّمة

### حلمات متشققة و متألّمة

إن بعض الوجع في الحلمات شائع في الأيام الأولى من الرضاعة. مع المساعدة، يمكن التغلب على المشاكل بسرعة.

#### للمساعدة على تخفيف الوجع في الحلمات

- أرضعي طفلك معظم الأحيان. تجنبي تأجيل الرضعات. تساعد الرضعات المتكررة إذ أن صبر الطفل يكون أكبر في أوقات الرضاعة ولهذا يكون مصّه أكثر لطفاً.

#### قبل الإرضاع:

- اجعلي نفسك مرتاحة واسترخي. تنفسي بعمق.
- أدلكي الثديين بلطف.
- استعملي الحرارة - دوش دافئ , منشفة وجه دافئة.
- أخرجي بعض الحليب لتنعمي الهالة (الجلد الداكن اللون حول الحلمة), لأستمرارية افراز الحليب ولترطيب الحلمة.

إذا ما كان الوجع يمنعك من الأسترخاء, أطلبي المساعدة من مستشارك الطبي.

#### عند الإرضاع:

- قدّمي الجانب الأقل وجعاً.
- تأكدي أن الطفل في وضعه الصحيح على الثدي - الصدر مقابل الصدر, والذقن مقابل الثدي ( راجعي مجلد حقائق وضع طفلك على الثدي). الوضع والإصاق غير الصحيحين من الأسباب الشائعة المسببة لوجع الحلمة.
- حددي مص التعزية عندما تكون الحلمات متوجعة.

أوقفي المصّ بلطف بأصبع نظيف قبل إبعاد الطفل عن الثدي.

#### بعد الرضعات:

- أفحصي الحلمات بعد كل رضعة.
- أخرجي بعض القطرات من الحليب وأمسخيها فوق الحلمة والهالة.
- أحفظي الحلمات ناشفة - أعرضيها على الهواء إلى أن تنشف وغيري الضمادات الصحية بصورة متكررة.
- استعملي حاميّات الحلمات لتوقفي الملابس من حك الحلمات المتوجعة واسمحي لحركة الهواء.

### لتجنب حلمات متألّمة

- تجنبني أي شيء يجفّ أو مضرّ على الحلمات (مثل المشروبات الروحية الميثيلات , الصابون, الشامبو, مناشف خشنة, فرش أسنان).
- ألبسي حاملات الصدر مناسبة الحجم ولا تستعملي الضمادات الصحية التي تحتفظ بالرطوبة على جلدك.
- استعملي مضخات الصدر بصورة صحيحة.
- استعملي واقيات الحلمات فقط بمساعدة أخصائية الرضاعة أو استشارية الإرضاع من الصدر.

قومي بزيارة مستشارك الطبي إذا بقيت حلماتك متوجعة.

### لمساعدة معالجة الحلمات المتشققة

- أبحثي عن السبب - الالتصاق الغير الصحيح, التهاب أو ضرر بسبب استعمال مضخات الثدي.
- أتبعي اقتراحات بخصوص الحلمات المتوجعة. أعطي اهتماماً خاصاً للوضع والالتصاق الصحيحين. اسمحي لحركة الهواء حول الحلمات بعد الرضعات.
- إذا كانت الرضاعة مؤلمة, ابعدي الطفل عن الثدي مؤقتاً لترتاح الحلمة واتاحة الفرصة لشفائها.
- أخرجي الحليب عن طريق اليد أو عن طريق مضخة ثدي مناسبة (راجعني مجلد حقائق إخراج حليب الصدر).
- أطعمي طفلك الحليب المستخرج.
- أبدئي بالإرضاع مرةً أخرى تدريجياً.
- قومي بزيارة مستشارك الطبي إذا كان الشفاء بطيئاً أو إذا احتجت إلى مخففات الألام.
- ناقشي استعمال واقي الحلمة مع هيئة المستشفى, أخصائية الرضاعة, ممرضة صحة الطفل, أو استشارية تابعة لمؤسسة الرضاعة الأسترالية.
- أطلبي مساعدة إضافية من هيئة المستشفى, ممرضة صحة الطفل, أو استشارية تابعة لمؤسسة الرضاعة الأسترالية.

تذكري: رضاعة الصدر يجب أن لا تؤلم. و إذا ما كانت مؤلمة, أطلبي المساعدة!

### قراءات إضافية

- مجلد حقائق وضع طفلك على الثدي
- مجلد حقائق كيفية إخراج حليب الصدر

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 الإِسبوع 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](http://www.breastfeeding.com.au)