



ما هو التهاب الثدي؟

يحدث التهاب الثدي عندما يلتهم الثدي بسبب تلف الحلمة و/أو حصول تغييرات في قنوات الحليب لديك.

التهاب الثدي شائع. تُصاب امرأة من بين كل 5 نساء مرضعات بالتهاب الثدي.

ما هي أعراض التهاب الثدي؟

يكون التهاب الثدي خفيفاً أحياناً و أحياناً أخرى قد يكون -حاداً. قد يكون لديك:

- ألم واحمرار في - مناطق الثدي.
- كتل غير مريحة أو مؤلمة في الثدي.

أحياناً يشبه التهاب الثدي شعور الإصابة بالرشح. قد:

- تشعرين بالتوعك.
- تشعرين بالبرد والحرارة مع الحمى.
- يكون لديك ألم عام بالجسد.
- تشعرين بالصداع.

بإمكانك مواصلة الرضاعة الطبيعية

حليب الرضاعة الطبيعية آمن لطفلك حتى وإن - كنت مصابة بالتهاب الثدي. بإمكانك مواصلة الرضاعة الطبيعية أو سحب الحليب من كلا الثديين. سيساعد ذلك على كمية إدرارك للحليب.

ماذا عليك أن تفعل إذا أصبت بالتهاب الثدي

من المهم الاعتناء بنفسك وبتدبيرك مع ظهور أول أعراض التهاب الثدي. يمكن أن تساعدك هذه النصيحة. يمكنك أيضاً طلب المساعدة.

نصيحة للرضاعة وسحب الحليب

تساعد الرضاعة الطبيعية بشكل متكرر:

- قد يريد الأطفال الرضاعة بشكل أكبر أثناء إصابتك بالتهاب الثدي. حاولي الارضاع بحسب ما يريده طفلك.
- قد لا يرغب الطفل الرضاعة من الثدي المصاب بالالتهاب - لبعض الوقت. واصل عرض الثدي عليه وسحب - حليبك. يجب أن يبدأ - طفلك الرضاعة من كلا الثديين قريباً.
- قد يساعد كيس بارد (أو علبة بازلتة مثلاً) ، وملفوفة بقطعة قماش في تخفيف الالتهاب عند وضعها على- ثديك بعد الرضاعة أو سحب الحليب.

- بإمكانك وضع قطعة قماش دافئة على المنطقة المتأثرة لتخفيف تدفق الحليب قبل الرضاعة أو سحب الحليب. إذا كان تدفق حليبك جيداً، لن تحتاجي لاستخدام - الدفء.

بإمكانك تحسين تدفق الحليب

- بإمكانك تمسيد الثدي المصاب بالالتهاب بشكل لطيف جداً لمساعدة تدفق الحليب. بإمكانك القيام بذلك أثناء الرضاعة أو سحب الحليب ، أو أثناء الاستحمام بالدوش أو في المغس.
- بين الرضعات، بإمكانك تمسيد المنطقة المصابة باتجاه الأبط بشكل لطيف جداً.
- يساهم هذا في - لتقليل تجمع السوائل في- ثدييك.

تخفيف الألم

- قد يكون الكيس البارد جيداً لتخفيف الألم.
- بإمكانك أخذ باراسيتامول أو إيبوبروفين أثناء الرضاعة للمساعدة في تخفيف الألم. من الأمان استخدامهما أثناء الرضاعة الطبيعية.

الاعتناء بنفسك

- اشربي ما يكفي من المياه كي لا تشعرين بالعطش.
- استريحي عندما تستطيعين ذلك.
- اطلبي المساعدة في الأعمال المنزلية من شريكك أو عائلتك أو أصدقائك.

الاعتناء بطفلك

- تأكدي من أن طفلك يبلى ويوسخ الكمية المعتادة من الحفاضات.
- إذا كنتي قلقة، بإمكانك الاتصال بخط صحة الأم والطفل في فكتوريا

الاعتناء بـثديك

- قومي بارتداء ملابس مريحة وغير مقيدة.
- تجنبني الضغط على - ثدييك.
- لا تستخدم الضغط القوي بيديك أو أصابعك خلال الرضاعة أو سحب الحليب.

متى يجب أن تذهبي للطبيب

إذا - كنت تشعرين بالتوعك أو كان ثدييك محمرين، عليك زيارة - طبيبك بأسرع وقت ممكن. عند حجزك للموعد، أخبريهم بأنك تشتهين بإصابتك بالتهاب الثدي.

قد تحتاجين للمضاد الحيوي

إذا وصف لك طبيبك المضاد الحيوي، قومي باتباع التعليمات. الرضاعة الطبيعية آمنة أثناء أخذ المضاد الحيوي.

بعد بداية أخذك للمضاد الحيوي، قد تحتاجين للعودة للطبيب إذا لم تشعرين بالتحسن خلال ٤٨ ساعة.

قد تحتاجين لفحوصات أخرى

إذا- كنت مصابة بالتهاب ثدي - حاد، قد يتحقق الطبيب من وجود بكتيريا معينة تتسبب بالتهاب- ثديك. قد يساعدهم ذلك على استخدام المضاد الحيوي الصحيح.

ما الذي يسبب التهاب الثدي؟

لا نعرف دائماً ما الذي يسبب التهاب الثدي. من الأشياء التي تسبب التهاب الثدي:

- يجد طفلك الرضاعة الطبيعية صعبة.
- تلف بالحلمة.
- ضيق، والتهاب قنوات الحليب.
- فترات طويلة بين الرضعات، ما يسبب امتلاء الثديين.
- إيقاف الرضاعة الطبيعية بشكل مفاجئ.
- حملات الصدر الضيقة أو ذات الأسلاك السفلية التي تضغط على الثديين.

كيف يمكنك تجنب التهاب الثدي؟

الرضاعة لتجنب التهاب الثدي

- يجب عليك الرضاعة الطبيعية بشكل متكرر. يحتاج الأطفال الصغار للرضاعة ٨-١٢ مرة أو أكثر في الـ ٢٤ ساعة.
- لا تفوتي أو تؤخري الرضعات.
- اعرضي كلا الثديين على الطفل في كل رضعة. إذا لم يقم طفلك بأخذ الثدي الثاني، قومي بعرضه أولاً في الرضعة القادمة.
- قومي بإيقاف طفلك للرضاعة إذا- شعرت بأنّ ثدييك بدأ بالامتلاء.
- اسألني ممرضتك، قابلتك أو استشاري الرضاعة الطبيعية كي يتأكدوا من أن طفلك يحكم إقفال فمه على الثدي ويرضع بشكل جيد
- تجنبي إعطاء طفلك الحليب المصنّع أو السوائل الأخرى إلا في حال وصفها الطبيب أو القابلة أو الممرضة.

سحب الحليب لتجنب التهاب الثدي

- إذا شعرتي بأنّ ثدييك ممتلئان بعد الرضاعة قومي بسحب الحليب للشعور بالراحة فقط.
- إذا كان طفلك لا يريد الرضاعة في مواعده، قومي بسحب ما يكفي من الحليب للشعور بالراحة.
- إذا - كنت تستخدمين شفاط الحليب، تأكدي من أنّ حجم وافي الثدي لا يسبب أي مشاكل لثديك أو حلمتيك.
- قومي بسؤال ممرضتك أو قابلتك أو استشاري الرضاعة الخاص بك إذا كنتي تشعرين بأنّ شفاط الحليب يسبب لك المشاكل.

الدعم الخاص بالعنف الأسري

1800 Respect National Helpline

بإمكانك الاتصال في أي وقت من النهار أو الليل على الرقم
1800 737 732
1800respect.org.au

هل تحتاجين لمترجم؟



إذا منتي تحتاجين لمترجم، بإمكانك طلب مترجم.

للمزيد من المعلومات

Victorian Maternal and Child Health Line

بإمكانك الاتصال في أي وقت من النهار أو الليل على الرقم
13 22 29

Australian Breastfeeding Association

بإمكانك الاتصال في أي وقت من النهار أو الليل على الرقم
1800 686 268
breastfeeding.asn.au