

## 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 تشعرين 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 تشعرين بالتحسن بعد ساعات قليلة، يجب أن تراجع الطبيب بأسرع ما يمكن. وعند حجزك لموعد مع الطبيب، أخبرهم بأنك تعتقدن أنك مصابة بالتهاب الثدي.
- إذا وصف لك طبيبك مضادات حيوية، تناوليها 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**  
**خدمة الرضاعة الطبيعية**

هاتف: 2400 8345 (03)

الموقع الإلكتروني: [www.thewomens.org.au/breastfeeding](http://www.thewomens.org.au/breastfeeding)

**Women's Health Information Centre (مركز صحة النساء)**

هاتف: 3045 8345 (03) أو 007 442 1800 (للمتصلين من الأرياف)

**Women's Emergency Centre (مركز خدمة الطوارئ للنساء)**

هاتف: 3636 8345 (03)

بيانات اتصال أخرى

**Australian Breastfeeding Association (الجمعية الأسترالية**

**للرضاعة الطبيعية) (خط مساعدة 24 ساعة)**

هاتف: 268 686 1800 الموقع الإلكتروني:

[www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

**خط صحة الأمومة والطفولة (24 ساعة)**

هاتف: 29 22 13

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

- إحمرار وآلم في الثدي.
- قد تشعرين وكأنك مصابة بنزلة البرد – مع الشعور بالسخونة والبرودة وآلم 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 لتأكدتي 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 تشعرين بالارتياح فقط.
- تجنبني تقديم رضعات من الحليب الصناعي لطفلك أو أي سوائل أخرى ما لم تتصحك بذلك القابلة، أو الممرضة أو الطبيب.
- تجنبني الضغط على ثديك سواء بالملابس أو بأصابعك أثناء الرضاعة.
- حاولي أخذ قسطاً من الراحة أثناء اليوم عندما يكون طفلك نائماً.