



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

مشاكل الرضاعة وحلولها

Breastfeeding Problems & Solutions



ما هي المشاكل التي من الممكن أن تتعرضي لها

أثناء الرضاعة؟

١. احتقان حلمة الثدي:

المشكلة:

قد يحدث احتقان في حلمة الثدي في بداية الرضاعة ولكن سيخف تدريجياً مع مرور الأيام. يرجع السبب وراء الاحتقان هو عدم وضع كامل الفم على الثدي بطريقة صحيحة حيث انه يتطلب وضع كامل المنطقة الداكنة المحاطة بالحلمة و بالتالي عند عدم وضعها يكون مصّ الطفل و يركز على الحلمة مما يؤدي إلى الاحتقان بها.



الحل:



١- لا تؤجّلي إرضاع طفلك من الثدي، واحرصي على استرخائك أثناء الرضاعة.



٢- قومي بتدليك الثدي بيديك قبل البدء في إرضاع طفلك من أجل استحضار اللبن وتنشيط القنوات اللبنية.



٣- إذا كنت تعانين من احتقان حاد بحلّة الثدي، فممكّن التغيير من أوضاع الرضاعة في كل جلسة يقلل الضغط ولا يركّز على منطقة واحدة.



٤- بعد انتهائك من إرضاع طفلك يمكنك أن تقومي بوضع بعض قطرات من لبنك على الحلمة لتدليكها بنعومة.



٥- تجنب ارتداء اية نوع المشدات حول الثدي أو ايا من الملابس الضيقة سواء رياضية او غيرها و التي قد تسهم في الضغط على الحلمة و الثدي بشكل كبير.



٦- تغيير خيارات الحلمة تسهم امتصاص ما قد يفرز من اللبن الزائد في غير الأوقات المقررة للرضاعة بهدف تجنب الرطوبة التي تتكون حول الحلمة.

٢. تراكم وامتلاء اللبن بالثدي:

المشكلة:

- يختلف هذا التراكم عن امتلاء الثدي باللبن الطبيعي ويتصف بالتراكم تدريجيا للدم واللبن بعد عدة أيام.

- طبيعي أن يكبر حجم الثدي و يثقل، وأن يكون به ألم قليل عند



- الامتلاء باللبن في اليوم الثاني إلى اليوم السادس بعد الولادة.

- لاحقا قد يحدث تورم بالثدي مع ألم و حرارة واحمرار مع



- انغماس الحلمة داخل الثدي واستواء الحلمة بالثدي.

- في اليوم الثالث إلى الخامس بعد الولادة قد ترتفع حرارتك



- نتيجة لتراكم اللبن في الثدي.

الحل:



١- قللي من امتلاء ثديك باللبن، وكرري إرضاع طفلك بعد الولادة بالمدة التي يرغب فيها، وتأكدي من أن وضع فمه صحيحاً.



٢- تجنبي الإفراط في استخدام المصاصات للطفل.



٣- حاول تفريغ الثدي من اللبن الزائد عند الشعور بالامتلاء هو من أفضل الحلول للوقاية من تورم الثدي و عمل مساج خفيف للثدي و وضع كمادات ماء دافئة قد يخفف من التورم.

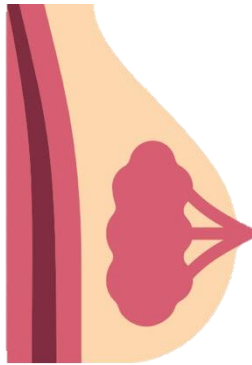


٤- ينصح باستخدام كمادات باردة بين كل رضعة و رضعة مما يساعد على تخفيف الآلام.

٣. عدوى الثدي و الانسداد في القنوات اللبنية :

المشكلة:

انسداد القنوات اللبنية أمراً شائعاً من الممكن حدوثه إذا كنتِ تقومين بالرضاعة الطبيعية وقد تشعرين بألم واحتقان أو كتل في الثدي، هذه الأعراض عادة لا يوجد بها ارتفاع في درجة الحرارة أو أية أعراض أخرى. عادة يحدث الانسداد كنتيجة لعدم تصريف كامل القنوات اللبنية للبن بالشكل الصحيح، مما يؤدي هذه إلى تأثر القنوات بالإضافة إلى التهاب النسيج المحيط بها، مكون ضغط خلف القنوات، وعادة ما يحدث الإنسداد في ثدي واحد فقط.



الحل:



١- ضعِي كمادات ساخنة لتزِيدِي تدفق الدورة الدموية للمنطقة المحترقة.



٢- قومي بعمل مساج وراء المنطقة المحترقة بالاتجاه ناحية الحلمة و بحركة دائرية .



٣- أرضاع الطفل من الثدي المصاب لمعالجة الانسداد و جعل اللبن في حركة دائمة.



٤- أرضاع الطفل كل ساعتين في خلال الليل والنهار.



٥- محاولة الحصول على القدر الكافي من النوم بشكل منتظم أو الاسترخاء برفع الأرجل بمستوى عالي.



٦- ارتداء مشدات الثدي يسهم بشكل كبير في عملية
التدعيم (بشرط ألا تكون ضيقة) المشدات تعمل
على عصر القنوات اللبنية.

تنبيه! 

إذا لم يكون هناك تحسن خلال (٢٤) ساعة من اتباع كل هذه الإرشادات، وظهرت ايضاً إحدى الأعراض التالية لابد من التواصل بشكل فوري مع الطبيب لأنه قد تكون هناك الحاجة إلى أخذ مضاد حيوي:



سخونة مع ازدياد الأعراض سوءاً

شككت بوجود عدوى بكلا الثديين



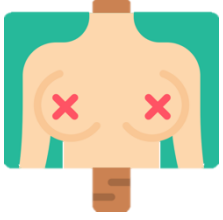
وجود صديد أو دم باللبن.

ظهور علامات حمراء على الثدي



تحول الأعراض فجأة إلى أعراض حادة

٤. نوع حلمة الثدي:



هناك أربعة أنواع لحلمة الثدي:

- الحلمة المعكوسة (الغائرة للداخل)
- الحلمة المستوية مع الثدي .
- الحلمة الظاهرة للخارج (الحلمة الطبيعية).
- الحلمة ذات الحجم الكبير.

المشكلة:

١. في حال كانت الحلمة من النوع الأول أو الثاني سيصعب إرضاع الطفل بشكل سهل و مرن، وذلك لصعوبة وضع كامل الحلمة في فم الطفل. أما إذا كنتِ من النوع ذات الحلمة المسطحة تعتبر اسهل منها ل في التعامل عن الغائرة للداخل (المعكوسة).





٢. أما في حالة كانت الحلمة الكبيرة جداً فقد يستغرق الطفل فترة أطول في التعود على الوضع المناسب ويتحسن مع تقدم الطفل في العمر.

الحل:

١- يجب معرفة نوع الحلمة خلال الحمل حتى يتم الاستعداد مسبقاً عما إذا كان هناك مشكلة قد تظهر عند وضع فم الطفل على الثدي.

٢- التحدث مع الطبيب حول الإرشادات المناسبة للحلمة سواء كبيرة جداً أو غائرة للداخل أو مستوية مع الثدي.



المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين
قسم النساء والولادة بمستشفى الملك فهد الجامعي

قسم التوعية الصحية

قسم النساء والولادة

IAU-20-23



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University