

## العناية بالثدي خلال الرضاعة



\*د. بوجا أغراوال

تتطلب العناية بالثدي خلال أشهر الرضاعة غسل الثديين بشكل يومي، ويفضل تجنب استخدام الصابون في منطقة الحلمة؛ لأنه قد يؤدي إلى جفاف الحلمتين، وارتداء حمالة صدر مناسبة تماماً وليست ضيقة جداً، وعدم ارتداء حمالة صدر بها أسلاك معدنية؛ لأن الضغط الناتج عن الأسلاك يمكن أن يؤدي إلى انسداد الثديين أو إصابتهما بالعدوى.

يجب شطف بعض حليب الثدي على الحلمتين يدوياً بعد الرضاعة الطبيعية، وترك الثدي ليجف في الهواء لمدة 5-10 دقائق قبل ارتداء حمالة الصدر، واستخدام ضمادات الثدي بدون دعامة بلاستيكية إذا كان الثديان يسربان بعد الرضاعة، وتغييرها عندما تكون مبللة.

ومن الجيد تهوية الحلماة لفترة وجيزة بعد كل رضعة قبل ارتداء حمالة الصدر مرة أخرى.

قد يواجه طفلك صعوبة في الرضاعة إذا كان الثدي صلباً. لتلين ثديك، يمكنك تجربة ما يلي: الاستحمام بماء دافئ.

تدليك الثدييك بلطف براحتك (وليس الأصابع) أثناء الاستحمام، أو باستخدام منشفة مبللة دافئة. شفط بعض الحليب يدوياً حتى تصبح المنطقة المحيطة بالحلمة لينة، ثم محاولة الرضاعة الطبيعية مرة أخرى. التأكد من إرضاع طفلك كل 1.5 - 3 ساعات حتى يظل ثدياك لينين

في اليوم الثالث إلى الرابع بعد الولادة، قد يصبح الثدي ممتلئاً بسبب تكوّن الحليب. قد تشعرين بتصلب ودفء وألم في الثديين. وهذا ما يسمى الالتهام. وضع كمادات باردة على الثديين يخفف الألم

يعاني العديد من الأمهات الجدد ألماً في الحلمة في الأسبوع الأول بعد الولادة، ولكن هذا يجب أن يتحسن كل يوم. ومع ذلك، لا ينبغي أن تكون الرضاعة الطبيعية مؤلمة

في حالة الألم، يمكنك تجربة ما يلي: تثبيت الطفل بشكل صحي. محاولة تحريك شفتي الطفل إلى الخارج. استخدام أوضاع مختلفة للرضاعة. عدم تقديم زجاجة أطفال (ببرونة) أو لهاية لطفلك. شفط بعض حليب الثدي الموجود على الحلمتين يدوياً بعد الرضاعة، وتركها حتى تجف قبل ارتداء حمالة الصدر

إذا لم ينجح أي من هذه التدابير فافحصي فم طفلك من الداخل بحثاً عن بقع بيضاء على لسانه أو خديه. إذا لم تتمكني من إزالة البقع البيضاء فاتصلي بطبيبك لأنك قد تكونين أنت وطفلك مصابين بعدوى فطرية تسمى «مرض القلاع»، ويمكن أن تسبب التهاباً في الحلمتين

أخصائية طب حديثي الولادة - مستشفى إن إم سي رويال - الشارقة \*