

التهاب الثدي

يمكن أن يؤدي التهاب الثدي إلى حدوث عدوى. ومن أعراضه الشعور بالألم في بعض مناطق الثدي، مع احمرار وتورم. كما قد تعاني من أعراض شبيهة بأعراض الأنفلونزا مثل الارتعاش أو الحمى أو الوجع. إذا كنت تعتقد أنك تعاني من هذه الأعراض، اتصلي بأخصائي الرعاية الصحية على الفور. لتجنب الإصابة بالتهاب الثدي أو علاجه:

واصلتي إرضاع الطفل "حسب طلبه". فالإبقاء على تدفق الحليب لديك من شأنه أن يساعد على فتح قنوات الحليب وتخفيف الألم.



1

قومي بتدليك أي كتل صلبة في ثديك باتجاه الحلمة أثناء الرضاعة للمساعدة على فتح أية قنوات حليب. كما يساعد وضع قطعة قماش دافئة على الثدي أو تدليكها أثناء الاغتسال بدش دافئ.



2

جربي أوضاعًا مختلفة للرضاعة لإفراغ أجزاء مختلفة من ثديك.



3

احصلي على الكثير من الراحة واشربي الكثير من الماء.



4

اتصلي بأخصائي الرعاية الصحية. إذ يمكنه التحقق من الوضع الصحيح لطفلك أثناء الرضاعة، واقتراح وسائل لتخفيف الألم أو وصف مضاد حيوي يمكنك تناوله بأمان أثناء الرضاعة الطبيعية، إن كنت مصابة بعدوى.



5