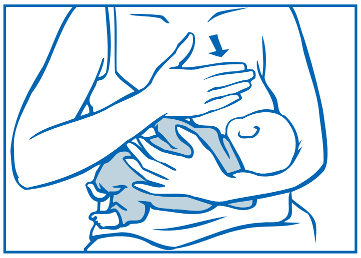
મસ્ટાઈટિસ (સ્તનનો સોજો)

સ્તનમાં થતી બળતરાને મસ્ટાઈટિસ કહે છે, જેનાથી ચેપ પણ લાગી શકે છે. સ્તનના ભાગોમાં દુઃખાવો થવો, લાલ થઈ જવું કે સોજો આવી જવો તે મસ્ટાઈટિસનાં લક્ષણો છે. આમાં તમને ટાઢ લાગવી, તાવ આવવો કે કળતર જેવાં ફ્લૂનાં લક્ષણોનો અનુભવ પણ થઈ શકે છે. જો તમને આ લક્ષણો વર્તાતાં હોય તો તરત જ સ્વાસ્થ્ય સંભાળ વ્યવસાયીનો સંપર્ક કરો. મસ્ટાઈટિસ ટાળવા અથવા સારવાર માટે:

1

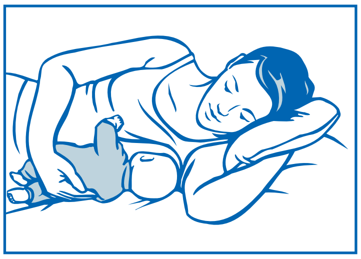
‘માગણી મુજબ’ સ્તનપાન કરાવવાનું ચાલુ રાખો. દૂધ વહેતું રહેવાથી દૂધના ગઠ્ઠા છૂટા પડવામાં અને દુઃખાવો ઓછો થવામાં મદદ મળશે.

2



સ્તનમાં કોઈ પણ કડક ગઠ્ઠો હોય તો સ્તનપાન કરાવતી વખતે ડીંટડી તરફ મર્દન કરવાથી દૂધનાં ગઠ્ઠા છૂટા થવામાં મદદ મળશે. સ્તન પર ગરમ અને સુંવાળું ઊનનું કપડું લગાવવાથી કે ફુવારા નીચે હૂંફાળા પાણીથી નહાતી વખતે સ્તનમર્દન કરવાથી પણ રાહત મળશે.

3



સ્તનના જુદા જુદા હિસ્સાને ખાલી કરવા માટે સ્તનપાનની અલગ અલગ મુદ્રાઓ અજમાવો.

4

ખૂબ આરામ કરો અને પુષ્કળ પાણી પીઓ.

5

તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ વ્યવસાયીનો સંપર્ક કરો. તે તમારું શિશુ સ્તનપાન કરતી વખતે સાચી મુદ્રામાં રહે છે કે કેમ તે ચકાસી શકશે, દુઃખાવામાંથી મુક્તિ મેળવવાના ઉપાયો સૂચવશે અને તમને ચેપ હોય તો સ્તનપાન દરમિયાન સલામત હોય તેવી રોગ-પ્રતિકારક દવા લખી આપશે.

ZTC803/07/2015/GU