

ਮੈਸਟਾਈਟਸ

ਮੈਸਟਾਈਟਸ ਛਾਤੀ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਲਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲਾਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਸੋਜ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਾ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਦਰਦਾਂ ਵਾਂਗ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਲਈ:

1



'ਮੰਗਣ ਤੋਂ' ਦੁੱਧ ਪਿਆਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦੁੱਧ-ਨਾੜੀ ਖੁਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਪੀੜ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

2



ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੁੱਧ-ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਨਿੱਪਲ ਵੱਲ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਖ਼ਤ ਗੰਢ ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਛਾਤੀ ਤੇ ਨਿੱਘੀ ਫਲਾਇਣ ਲਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਦਕਿ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3



ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

4



ਬਹੁਤਾ ਅਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

5



ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਵੇਲੇ ਦੀ ਉਹ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਪੀੜ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਾਏਗਾ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਲਿਖੇਗਾ, ਜੋ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵੇਲੇ ਲੈਣ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।