

# إلتهاب الثدي في الرضاعة

## معلومات عامة:

- إلتهاب الثدي هو التهاب في أنسجة الثدي. قد تعانين من احمرار، ألم و تورم.
- معظم حالات التهاب الثدي تشفى بطرق علاج الالتهاب (أنظري بالأسفل). لا احتياج للمضادات الحيوية في أغلب الأحوال.
- اللبن يصنع و يخزن في مجموعات من الحويصلات اللبنية تسمى "فصيصات". لا يخزن اللبن في القنوات اللبنية.
- التكتلات المؤلمة تكون بسبب امتلاء الحويصلات اللبنية.
- تضيق القنوات اللبنية بسبب تورم الأنسجة حولها. قد يتدفق اللبن فيها ببطء و لكن لا توجد بها "سدادة". لذا الضغط لن يفيد.
- الاحتقان أو تحفل الثدي يشير إلى ثديين ذوي حويصلات لبنية ممتلئة للغاية. هذا ليس التهاب ثدي.
- تفويت رضعات أو مرات ضخ اللبن قد يسبب احمرار و عدم ارتياح في الثدي. هذه ليست عدوى. إنه التهاب.

## العلاج:

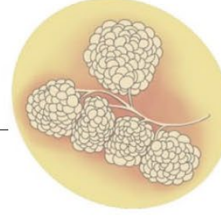
- استخدمى كمادات مثلجة أو باردة. البرودة تقلل الألم و الالتهاب. البرودة تفيد مثلما تفيد في حالة التواء الكعب.
- استخدمى الأدوية المضادة للالتهاب و المسكنة للألم: أيبوبروفين و أسيتامينوفين (باراسيتامول).
- ارتدي حمالة صدر داعمة لتعينك مع التورم.
- التدليك العميق أو الضغط سيؤدي الأنسجة و يزيد الالتهاب سوءا.
- لا تردي من الرضاعة أو الاعتصار من الناحية المصابة.
- أوقفى الرضاعة أو الضخ إذا كان اللبن لا يخرج من الثدي. يجب أن يتحسن التورم أولاً.
- إتصلي بطبيبك إذا لم تشعري بتحسن خلال 24 ساعة.
- الرضاعة من الثدي و لبنك آمنين مع التهاب الثدي، خراج الثدي و تناول المضادات الحيوية.



سليم



ثلج



ملتهب

مع الالتهاب تكون الحويصلات اللبنية متضخمة و متكتلة. الكمادات الباردة تقلل التورم.

## الخراج و التكتلات اللبنية:

- الخراج هو تجمع صديدي (سائل مصاب بالعدوى)
- التكتس اللبني هو تجمع لبني.
- كثيرا ما تحدث الخراجات و التكتلات اللبنية مع إنتاج اللبن المفرط.
- الخراج سيحتاج للتصريف الجراحي. التكتس اللبني لا يحتاج للتصريف الجراحي لو كان صغيرا. لا يزال بإمكانك الإرضاع من الثدي المصاب بالخراج أو التكتس اللبني، حتى قبل التصريف الجراحي.
- تجنبى الضخ إن أمكن حين الإصابة بالتهاب الثدي أو أعراض متعلقة به.
- أرضعي مباشرة من الثدي أو اعتصري اللبن يدويا إن أمكن.
- لا تضخي كميات كبيرة من اللبن للتخزين.
- تجنبى واقيات الحلمات.
- لو كنت تعانين من فرط إنتاج اللبن، إطلبي المساعدة لتقليل إنتاج لبنك.

## الوقاية:

يتم دعم نشرات أكاديمية طب الرضاعة الطبيعية للأباء و الأمهات بمنحة من مؤسسة و.ك. كيلوج.

هذه المعلومات هي دليل عام للمناقشة مع طبيبك. قد لا ينطبق هذا المحتوى على عائلتك أو وضعك بشكل خاص.