

الرضاعة الطبيعية

الاحتقان

علامت و نشانه، جلوگیري، معالجه

علامات و أعراض

- الثديين أصبحت ممتلئة، و دافئ الملمس
- في جلد الثدي قد تكون لامعة متناثرة المظهر
- حلمة الثدي قد تزيد في الحجم وتصبح مسطحة مما يجعل من الصعب على الطفل المزلاج
- قد تعاني من حمى منخفضة الدرجة

العلاج

- شفط الحليب قبل الرضاعة حتى يسهل على طفلك على صدرك يمكنك من خلال اليد أو استخدام مضخة الثدي
- يمكنك استخدام كمادات دافئة بدقائق قبل الرضاعة لتسهيل عملية الرضاعة
- بلطف تدليك الثدي خلال الدورة التمرير لزيادة تدفق الحليب التي تشجع الطفل يرضع
- للحصول على مزيد من الراحة
- الاسترخاء في ناحية دس دافئ لتفريغ الحليب
- استخدام مضخة للثدي إذا كنت تشعر بان الثدي ممتلئ بالحليب بعد الرضاعة

- تغطية الثديين بكمادات باردة بعد الرضاعة لتقليل الألم و التورم
- تجنب حمالات الصدر الضيقة مما يؤدي الى انسداد انابيب الثدي
- اتصل بدكتور الخاص بك في حال تحتاج على مسكن الام

اتصال بأخصائي الرضاعة الطبيعية في حال

- إذا كان لديك احتقان بشكل كبير ولم يتحسن بعد 24 ساعة
- طفلك لا يريد الرضاعة ولديك الام غير مريحة

وقت شيردان درد احساس ميكرديد

اتصل بدكتور الخاص بك في حال

- إذا كان لديك اعراض مثل - الاحمرار الام، او درجة حرارة اكثر من 100.6 فيرن هابت
- لديك اي استفسار اخر حول طفلك

ومن الطبيعي أن تصبح أثقل في الأسبوع الأول بعدما يتزايد الحليب إذا كانت الرضاعة الطبيعية تسير على ما يرام، ان الام الثدي يخفف خلال 24 ساعة

في حال عدم افراغ الصدر من الحليب فانك سوف تشعرين باحتقان ووجع وتورم غير مريح في الصدر



وقاية

- تغذية طفلك خلال الساعات الأولى من الولادة
- اكمل رضاعة طفلك طالما يوجد علامات الجوع و ما دام يريد الرضاعة
- تغذية طفلك، 8-12 مرات أو أكثر خلال 24 ساعة
- لا تخطي الوجبات، حتى في الليل
- تأكدي من حمل طفلك بشكل مريح وصحيح. في البداية قد تكون الرضاعة غير مريحة ولكن مع مرور الوقت سوف تكون افضل. في حال لديك اي سؤال الرجاء الاتصال باخصائية الرضاعة الطبيعية
- عند الرضاعة تاكدي من ان طفلك يكمل الرضاعة بشكل كامل على جه
- قبل تحويله على جنب الثاني وفي حال ان شبع من الممكن تقديم الجنب الثاني من الصدر في الرضاعة القادمة
- تجنب البزازات في الاسبوع الاولي
- لا تعطي طفلك أي شيء غير حليب الثدي ما لم يبين لك من خلال الدكتور الخاص بك او بطفلك
- في حال ان طفلك لم يفرغ الحليب في الثدي تاكدي من استخدام مضخ او افراغ الحليب بشكل طبيعي من خلال يديك
- إذا الفطام طفلك من الثدي، فمن الأفضل أن تفعل ذلك تدريجي

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC and Nutrition Services

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

تكاؤو فرص العمل ا يجاي صاحب العمل الخدمات المقدمة على أساس غير تمييزي

health.mo.gov/living/families/wic