

صعوبات الرضاعة الطبيعية التي قد تواجهينها

- وضع أكياس الثلج على الثدييك (ولكن ليس على جلدك مباشرة)
- الاستحمام أو وضع مناشف مبللة دافئة على الثدييك قبل الرضاعة
- الرضاعة الطبيعية من الثدي الممتلئ أولاً

منطقة حمراء مؤلمة في الثدي ("قناة حليبية مسدودة")

إذا حدث انسداد لإحدى القنوات الحليبية (القناة التي يتدفق الحليب من خلالها)، فقد تظهر كتلة أو منطقة صلبة في الثدييك. عادة ما تنفتح القنوات المسدودة في غضون يوم أو يومين، ولكن يمكن أن تصاب بالالتهاب. للمساعدة في الوقاية من انسداد القنوات، حاولي:

- الرضاعة الطبيعية مرات متكررة - على الأقل 8 مرات كل 24 ساعة، بما في ذلك وقت الليل
- وضع طفلك بحيث يتجه أنفها أو ذقنها إلى المنطقة المؤلمة
- استخدام أوضاع مختلفة للرضاعة الطبيعية (راجعياً أوضاع الرضاعة الطبيعية) لإفراغ الحليب من جميع مناطق الثدييك
- الاستحمام أو تدليك الثدييك أو وضع مناشف دافئة ومبللة عليهما قبل الإرضاع
- تدليك الثدي - من خلف المنطقة المتكتلة باتجاه الحلمة - في أثناء الرضاعة
- إفراغ ثدي واحد جيداً من الحليب قبل الانتقال إلى الثدي الآخر
- عصر الحليب من الثدي (راجعياً اعتصار حليب الثدي) إذا كان الثدي لا يزال متكتلاً بعد الرضاعة
- الاتصال بمقدم الرعاية الصحية أو هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-8 إذا لم يختف التكتل في غضون يومين

الألم

ألم الحلمات

التقام الطفل الكامل للثدي هو مفتاح راحتك. من الشائع الشعور ببعض الألم في الأسبوع الأول. ولكن في حالة تضرر حلماتك (تشققها، أو نزفها، أو تقشرها، أو تقرحها)، فربما لا يكون طفلك ملتقماً جيداً للثدي. احصلي على المساعدة مبكراً. تناقشي مع مقدم الرعاية الصحية، وحاولي:

- تحسين التقام طفلك للثدي (راجعياً التقام الطفل للثدي)
- تليط حلماتك عن طريق مسحهما بالحليب المعصور وتركه يجف قبل ارتداء ملابسك
- ابدئي في إرضاع طفلك قبل أن يبكي
- أرضعي طفك من الثدي الأقل ألماً أولاً
- اعتصار حليب الثدي (راجعياً اعتصار حليب الثدي) حتى تشعرين بألم أقل

الثدي الممتلئ المؤلم ("امتلاء الثدي")

من الطبيعي أن يكبر حجم الثدييك أو أن تشعرين بالثقل والسخونة وعدم الراحة عند زيادة إدرار الحليب أو إذا فاتتك رضعة. إذا تسبب هذا في تسطيح حلمتيك، فقد يصعب على طفلك الرضاعة. تناقشي مع مقدم الرعاية الصحية، وحاولي:

- الرضاعة الطبيعية في وقت مبكر ومرات متكررة - على الأقل 8 مرات كل 24 ساعة - بما في ذلك وقت الليل
- دلكي الثدييك بلطف واعصري الحليب لتليين الهالة قبل الرضاعة
- استخدم "الضغط العكسي" عن طريق الاستلقاء واستخدمي أصابعك مستقيمة في كلتا يديك مع ملامسة المفاصل للحلمة - اضغطي بقوة ولكن بلطف على هالة الثدي باتجاه القفص الصدري وعدي حتى 50، قبل التقام الطفل للثدي مباشرة

قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تتكيفي مع الرضاعة الطبيعية. ولكن بالصبر والممارسة - وربما الأهم من ذلك - دعم من حولك، يمكنك العثور على طريقة لتحقيق أهدافك من الرضاعة الطبيعية.

الخلاصات الهامة



إذا كنتِ تواجهين مشكلة أو تشعرين بالإحباط، فاطلبي المساعدة على الفور.

قصص عائلية



في البداية، كان ثدياي متورمين وكانت حلمتاي مؤلمتين. شعرت باليأس. ولكن بدعم من طبيبي ومن أم أخرى مربية كانت قد مرت بنفس المشاكل، أصبح الأمر أسهل بكثير. بعد أسبوعين، نسييت الألم قصير الأمد تماماً، وعرفت أنني أبذل قصارى جهدي لطفلي.

الثدي الممتلئ المؤلم ("امتلاء الثدي")

إذا شعرت أنك مصابة بالأنفلونزا وكان ثديك صلبًا ومتورمًا وساخنًا وأحمر ومؤلمًا، فاتصلي على الفور بمقدم الرعاية الصحية أو هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1-8. قد تكونين مصابة بالتهاب وتحتاجين إلى مضادات حيوية. لن يضر الالتهاب ولا المضادات الحيوية بطفلك، وسيطلب حليبك صالحًا للشرب. خذي المضادات الحيوية حسب الإرشادات مع:

- الرضاعة الطبيعية، أو عصر الحليب من الثدي، أو استخدام المضخة مرات متكررة - على الأقل 8 مرات كل 24 ساعة - بما في ذلك وقت الليل
- الرضاعة الطبيعية من الثدي المؤلم أولاً، أو إذا كان الألم شديدًا، فانتقلي إلى الجانب المؤلم بمجرد أن يبدأ الحليب في النزول
- وضع طفلتك بحيث يتجه أنفها أو ذقنها إلى المنطقة المؤلمة
- التأكد من أن طفلك يحكم التقام الثدي وأنه يرضع جيدًا (راجعني التقام الطفل للثدي)
- اتباع التوصيات كما هو وارد في القسم "منطقة حمراء مؤلمة في الثدي"

جربني ذلك



إذا كنت تعانين التهاب الثدي، فيمكنك مساعدة نفسك على الشعور بتحسن عن طريق الحصول على قسط أكبر من الراحة وشرب المزيد من السوائل واستخدام كمادات دافئة أو باردة على ثديك المؤلم.

منطقة حمراء مؤلمة في الثدي ("قناة حليبية مسدودة")

إذا كنت تشعرين بحرقان أو حكة في حلماتك أو إذا كان لديك طفح جلدي على الهالة (المنطقة الملونة حول حلمتك)، فقد تكونين مصابة بعدوى فطرية ("القلاع"). إذا كانت طفلتك مصابة، فربما تظهر بقع بيضاء في فمها أو طفح جلدي أحمر في منطقة الحفاض. وقد ترفض الرضاعة الطبيعية، وتكتسب وزناً ببطء وتصاب بالغازات وتقلب المزاج. ستحتاجين أنت وطفلك إلى العلاج بـكريم مضاد للفطريات. راجعي مقدم الرعاية الصحية على الفور. قد يحتاج شريكك أيضًا إلى العلاج. بالإضافة إلى ذلك، تأكدي من أنك تقومين بما يلي:

- غسل حمالات الصدر يوميًا
- الحفاظ على حلماتك جافة
- غسل وتعقيم مضخة الثدي يوميًا
- سؤال مقدم الرعاية الصحية عن البروبيوتيك
- تجنبني استعمال اللهايات، أو أغليها لمدة 5 إلى 10 دقائق كل يوم واستبدليها كثيرًا
- لا تستخدمني إلا وسائد الثدي الماصة دون بطانة بلاستيكية، وغيري الوسائد كثيرًا. إذا كنت تستخدمين وسائد الثدي الماصة القابلة لإعادة الاستخدام، فغيريها ونظفيها بعد كل رضعة.

المخاطر



لا تتناول الكودايين أو الدواء الذي يحتوي على الكودايين (مثل تايلينول 3) أثناء الرضاعة الطبيعية. إذ يمكن أن يضر طفلك بشكل خطير. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أو صيدلي في هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1-8 للتعرف على الدواء الآمن للاستخدام في أثناء الرضاعة الطبيعية.

كيف يُمكنك الحفاظ على صحة الثدي



- اغسلي يديك بالماء والصابون قبل لمس ثديك.
- حافظي على تدفق الحليب عن طريق الرضاعة الطبيعية أو العصر اليدوي أو العصر بالمضخة بانتظام.
- اعصري بضع قطرات من الحليب وافركيها على حلمتي الثدي بعد كل رضعة، ثم اتركيهما يجفان في الهواء.
- عرضي حلماتك للهواء قدر الإمكان عن طريق ارتداء ملابس فضفاضة. إذا كان هذا يجعلك تشعرين بالراحة، يمكنك البقاء بدون قميص وحمالة صدر في المنزل.
- إذا كنت ترتدين وسائد الثدي الماصة، فغيريها بمجرد أن تبتل.
- تأكدي من أن مقاس حمالة الصدر يناسبك بشكل مريح. قد تجدين أنك بحاجة إلى مقاس أكبر في أثناء الرضاعة الطبيعية.
- احصلي على أكبر قدر ممكن من الراحة واشربي الكثير من السوائل.

الخلاصات الهامة



إذا استمر الألم أو إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للتعامل مع الألم، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية أو اتصل بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8-1-8.

الشريك ما يُمكنك فعله



مساعدة شريكة حياتك عن طريق تعلم كل ما تستطيع، والاستماع إليها، وتوفير التشجيع والدعم العملي.

الصعوبات الأخرى

حلمات مسطحة أو مقلوبة

إذا كانت حلمتا ثديك غائبتين أو إذا لم تبرزتا عند تحفيزهما، فقد يستغرق طفلك وقتًا أطول لتعلم كيفية التقام الثدي. حاولي لف الحلمة بلطف بأصابعك أو استخدمتي مضخة الثدي في الوضع منخفض القوة لسحب الحلمة للخارج قبل محاولة دفع الطفل للالتقام الثدي. إذا كان طفلك لا يزال لا يرضع جيدًا، فأعطيه الحليب المعصور حتى يلتقم الثدي جيدًا.

جراحة الثدي أو الصدر

إذا كنت قد أجريت جراحة في الثدي أو الصدر، فمن المحتمل أن تتمكني من الرضاعة الطبيعية. إذا كانت لديك غرسات تجميلية، فمحتمل أن تنتجني ما يكفي من الحليب. ولكن إذا كنت قد أجريت عملية جراحية لتصغير الثدي أو جراحة لإزالة الثدي، فلن تتمكني من ذلك. وإذا مررت بإجراء قطع جراحي على طول حافة الهالة، فقد يكون لديك تلف في الأعصاب وقد تفرزين كمية أقل من الحليب. راجعي قسم **المصادر** لمعرفة الأماكن التي يمكنك الذهاب إليها للحصول على الدعم.

التصاق اللسان

إذا كان النسيج الرابط بين لسان طفلك وأسفل فمه قصيرًا جدًا، فقد يحد ذلك من قدرته على تحريك لسانه وقد يجعل الرضاعة صعبة. جربي أوضاعًا مختلفة للرضاعة الطبيعية (راجعِي **أوضاع الرضاعة الطبيعية**) واحصلي على الدعم من شخص على دراية بالتصاق اللسان. إذا كان ذلك لا يزال يسبب مشكلة، فراجعِي مقدم الرعاية الصحية. إذا كان يؤثر على الرضاعة، ويمكن أحيانًا إصلاح اللسان الملتصق.

البصق

يُعد البصق بكميات صغيرة بعد الرضاعة أمرًا شائعًا جدًا في الأشهر القليلة الأولى. وقد يتوقف مع نمو طفلك. راجعي المخاوف الصحية الشائعة.

سوء المعاملة أو الصدمة

بالنسبة إلى بعض النساء اللاتي مررن بصدمة، فقد تؤدي الرضاعة الطبيعية إلى ردة فعل عاطفية ربما تكون شديدة. بالنسبة إلى الأخريات، قد تكون الرضاعة الطبيعية مفيدة ومهدئة. الشيء الأكثر أهمية هو أن تشعرِي أنت وطفلك بالأمان والراحة. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية عن أهدافك للرضاعة الطبيعية واحصلي على الدعم لتحقيقها.

هل تشعرين باليأس؟

إن تعلم أي مهارة جديدة يتطلب الممارسة، وقد يصيبك هذا بالإحباط. تحدثي مع شخص تثقين به. ضعي أهدافًا صغيرة، مثل النجاح في أداء الرضعة التالية أو الرضاعة الطبيعية لمدة أسبوع إضافي. أرضعي رضاعة طبيعية بقدر ما يمكنك. وذكّري نفسك بأن **بعض الرضاعة الطبيعية أفضل من لا شيء.**

قصص عائلية

أفضل نصيحة يمكنني إعطاؤها هي الاستمرار في المحاولة. فالرضاعة الطبيعية جديرة بالاهتمام. وهناك العديد من الأشخاص والمجموعات لدعمك. تلقيت الكثير من النصائح المفيدة من الآخرين الذين أرضعوا رضاعة طبيعية ومن طبيبي.

هل تعلمين

هناك المزيد من المعلومات حول الرضاعة الطبيعية والعودة إلى العمل في **خطوات الطفل الأولى**، متاح من وحدة الصحة العامة وعلى الإنترنت على healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps.

الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة

توجد في بريتش كولومبيا قوانين تحمي حقك في الرضاعة في أي مكان وفي أي وقت. تعتبر الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة نشاطًا طبيعيًا وصحيًا وقانونيًا، ومن غير القانوني أن يطلب منك أي شخص التوقف أو التستر.

هل تشعرين بالرغبة في الاحتشام؟

بالممارسة، يمكنك الإرضاع من الثدي مع ظهور أقل القليل من الثدي. والعديد من الأماكن والمتاجر العامة بها مساحة خاصة حيث يمكنك إرضاع طفلك.

جربي ذلك

إذا كان ذلك يجعلك تشعرين براحة أكبر عند الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة، فضعي غطاءً خفيًا على طفلك في أثناء التقامه للثدي. يمكنك ترك الغطاء في أثناء الرضاعة أو إزالته بمجرد التقام الطفل للثدي.

