

مشكلات الرضاعة الطبيعية

Breastfeeding Problems

Breastfeeding problems are common, but they last a short time. These tips may help. If you find that the problems persist, call your doctor, nurse or lactation specialist.

تعد مشكلات الرضاعة الطبيعية شائعة، لكنها تستمر لفترة قصيرة. وقد تساعدك هذه الإرشادات. إذا وجدت أن المشكلات مستمرة، فاتصلي بالطبيب المعالج أو الممرضة أو أخصائية الإرضاع.

Engorgement

Engorgement is when the breasts become full, firm, tender and sometimes painful as your breast starts to produce milk. This often occurs 3 to 5 days after delivery.

Signs of engorgement often last 24 to 48 hours. Signs include:

- Larger, heavier and tender breasts
- Breasts that are hard, painful and warm to the touch
- Swelling of the breasts
- Firm nipples and areola

Ways to Prevent Engorgement

- Feed your baby at least 8 to 12 times each day. Watch and listen for drinking and swallowing.
- Wear a support bra 24 hours a day while your breasts are heavy. Use a comfort style bra without under wires. Some mothers find more comfort without a bra.

الاحتقان

يحدث الاحتقان عندما يصبح الثديان ممتلئين وصلبين وحساسين ومؤلمين في بعض الأحيان حيث يبدأ الثدي في إنتاج الحليب. وغالبًا ما يحدث ذلك بعد 3 إلى 5 أيام من الولادة.

غالبًا ما تستمر مؤشرات الاحتقان من 24 إلى 48 ساعة. ومن بين تلك المؤشرات:

- ثديان أكبر حجمًا وأكثر ثقلًا وحساسية
- ثديان صلبان ومؤلمان وحساسان عند اللمس
- تورم الثديين
- تصلب الحلمتين والهالة

وسائل منع الاحتقان

- احرصي على إرضاع الطفل من 8 إلى 12 مرة يوميًا. شاهديه واستمعي للشرب والبلع.
- احرصي على ارتداء صدرية داعمة 24 ساعة يوميًا إذا كان الثديان ثقيلين. استخدمي صدرية مريحة دون دعامات سفلية. قد تشعر بعض الأمهات بمزيد من الارتياح عند عدم ارتداء الصدرية.

- إذا أصبح الثديان محتقنين:
 - ◀ ضعي قطعة قماش نظيفة ودافئة ورطبة فوق كل من الثديين لمدة تتراوح من 3 إلى 5 دقائق قبل الإرضاع أو احصلي على حمام دافئ ودعي المياه الدافئة تتدفق من فوق الكتفين. تؤدي تدفئة الثديين إلى المساعدة على تدفق الحليب بسهولة إلى الطفل. وبعد تدفئة الثديين، قومي بتدليكهما في حركة دائرية باتجاه الهالة والحلمة. يؤدي التدليك إلى تحريك الحليب لأسفل. دلكي أسفل الذراعين وعلى منطقة الترقوة إذا كانت هذه المنطقة صلبة وغير مريحة.
 - ◀ احرصي على تليين الثدي باستخدام العصر باليد أو مضخة الثدي. اعصري مقداراً كافياً من الحليب من أجل تليين الهالة بحيث يتمكن الطفل من الإمساك بها بسهولة.
 - ◀ قومي بالإرضاع على الفور. واحرصي على تدليك الثديين أثناء الإرضاع.
 - ◀ إذا كان الثديان لا يزالان يؤلمانك وممتلئين ومتورمين بعد الإرضاع أو يُعاد ملؤهما بعد نصف ساعة من الإرضاع، فيمكنك استخدام المضخة لتليين الثديين. استخدم المضخة فقط إذا كان ثدياك ممتلئين بشكل مفرط ولا تستمري في الضخ عندما يفرغان.
 - ◀ ضعي كمادة باردة على الثديين لمدة 20 دقيقة بعد الإرضاع
- If your breasts become engorged:
 - ▶ Place a clean, warm, damp cloth over each breast for 3 to 5 minutes before nursing or get into a warm shower and let warm water flow over your shoulders. Heating the breasts will help your milk flow easily to your baby. After heating the breasts, massage them in a circular motion towards the areola and the nipple. Massaging will move the milk down. Massage under the arms and the collarbone area if this area is firm and uncomfortable.
 - ▶ Soften the breast using hand expression or a breast pump. Express enough breast milk to soften the areola so that baby can easily attach.
 - ▶ Breastfeed right away. Gently massage your breasts while nursing.
 - ▶ If the breasts are still painful, full and swollen after a breastfeeding, or refill within a half hour after feeding, you may pump to soften the breasts. Only pump if your breasts are overly full and don't pump until they are empty.
 - ▶ Apply cold packs to the breasts for 20 minutes after nursing

Nipple Soreness

Nipple soreness often occurs when the baby is not attached well to the breast or positioned correctly. Make sure your baby's jaws are deeply over your areola and about ½ inch behind the base of your nipple. Your nipple should be rounded and erect after the baby detaches.

ألم الحلمة

يحدث ألم الحلمة غالباً عندما لا يُمسك الطفل بالثدي جيداً أو عند عدم وضعه بشكل صحيح. تأكدي من أن فكي الطفل محيطان بالهالة بعمق وخلف قاعدة الحلمة بحوالي نصف بوصة. ينبغي أن تكون الحلمة دائرية ومنتصبة بعد انفصال الطفل.

Ways to Prevent Nipple Soreness

- If you feel pinching, rubbing or biting pain during the feeding, check the baby's position and attachment.
- Air-dry your nipples by leaving your bra flaps down for a couple of minutes after a feeding.
- Express a small amount of colostrum or milk and spread it around the nipple and areola after air-drying.
- Avoid the use of soap, alcohol and extra water on the breast. Clean your breasts by allowing water to flow over them when showering.

If You Have Nipple Soreness:

- Feed your baby more often for shorter periods of time.
- Do not allow your baby to become too hungry.
- Using an artificial nipple shield over the breast for feeding may help with soreness, but can damage your nipple and get in the way of milk flow. Only use them with the help of a lactation specialist.
- Use a purified lanolin product or gel pad to heal cracked or open areas. Do not use lanolin and gel pads together.
- Begin feeding on the least sore nipple. Be sure to break suction carefully by sliding your finger inside your baby's mouth.
- If it remains painful when your baby first latches on, remove your baby and try again.

وسائل تجنب ألم الحلمة

- إذا شعرت بقرص أو حك أو ألم شديد أثناء الإرضاع، فراجعني وضع الطفل وإمساكه بالحلمة.
- احرصني على تجفيف الحلمتين في الهواء من خلال ترك حاملات الصدرية لأسفل بضعة دقائق بعد الإرضاع.
- احرصني على ضخ مقدار صغير من اللبأ أو الحليب وقومي بنشره حول الحلمة والهالة بعد التجفيف في الهواء.
- تجنبني استخدام الصابون والكحول والماء الزائد على الثدي. واحرصني على تنظيف الثديين من خلال السماح للمياه بالتدفق فوقهما عند الاستحمام.

إذا كنت تعانيين من ألم في الحلمة:

- احرصني على إرضاع الطفل عدد مرات أكثر لفترات أقصر.
- لا تتركي الطفل يجوع أكثر مما ينبغي.
- يمكنك استخدام درع اصطناعي للحلمة على الثدي عند الإرضاع، فقد يساعد على تفادي الألم، لكنه قد يسبب ضررًا للحلمة ويعيق تدفق الحليب. لا ينصح باستخدامه إلا بمساعدة أخصائية في الإرضاع.
- استخدمني منتج لانولين مُعقم أو فوطة هلامية لعلاج المناطق المتشققة أو المفتوحة. لا تستخدمني منتج لانولين والفوطة الهلامية معًا.
- احرصني على بدء الإرضاع بالحلمة الأقل ألمًا. تأكدي من تقسيم الإرضاع بعناية عن طريق إدخال إصبعك داخل فم الطفل.
- إذا استمر الألم عندما يُمسك الطفل بالحلمة للمرة الأولى، فأبعدي الطفل وحاولي مرة أخرى.

- A fast deep latch will put your baby's jaws behind the nipple and tender areas.

If latching on still painful, talk to a lactation specialist.

Plugged Duct

A plugged duct is a tender or painful lump in the breast. If left untreated, it may lead to an infection. Plugs often occur from changes in the baby's feeding pattern or pressure on the breast. Check your breast for pressure points that occur from a bra that is too tight or from bunched clothing on the breast.

If You Have a Plugged Duct:

- Apply moist heat to the breast 15 to 20 minutes before each feeding.
- Massage the breast from the area behind the discomfort toward the nipple.
- Change positions lining-up the baby's chin and jaw toward the plug.
- Let the baby nurse first on the affected breast. The stronger suck will help relieve the plug.

Breast Infection

A breast infection occurs from a blocked duct or from bacteria that has entered the breast, often through a cracked nipple. Even though the breast tissue is inflamed, the baby will not become ill from feeding on the infected breast.

Signs of breast infection may include:

- A headache, aching joints, fever or chills
- A hard, red and painful breast
- A fussy or unwilling to nurse baby when using the infected breast

- سوف يؤدي الإمساك السريع والعميق إلى وضع فكي الطفل خلف الحلمة والمناطق الحساسة.

إذا ظل الشعور بالألم مع المص، تحدثي في الأمر مع أخصائية الإرضاع.

انسداد القناة

القناة المسدودة هي عبارة عن نتوء حساس أو مؤلم في الثدي. وفي حالة تركه بدون علاج، فقد يؤدي إلى العدوى. وغالبًا ما تحدث الانسدادات نتيجة التغير في نمط إرضاع الطفل أو الضغط على الثدي. تفحصي ثديك لمعرفة نقاط الضغط التي تحدث من الصدرية الضيقة أكثر مما ينبغي أو من الملابس المشدودة على الثدي.

إذا كانت لديك قناة مسدودة:

- ضعي فوطة دافئة ورطبة فوق الثدي لمدة تتراوح من 15 إلى 20 دقيقة يوميًا قبل كل مرة إرضاع.
- دلكي الثدي من المنطقة الواقعة خلف الألم باتجاه الحلمة.
- غيري الأوضاع مع جعل ذقن الطفل وفكه باتجاه القناة المسدودة.
- دعي الطفل يبدأ الرضاعة من الثدي المتضرر أولاً. حيث يساعد المص القوي لتخفيف الانسداد.

عدوى الثدي

تحدث عدوى الثدي نتيجة انسداد إحدى القنوات أو نتيجة البكتيريا التي دخلت إلى الثدي، وغالبًا ما يحدث ذلك نتيجة تشقق الحلمة. ورغم أن نسيج الثدي يصبح ملتهبًا، إلا أن الطفل لن يمرض من الإرضاع من الثدي المتأثر.

قد تتضمن مؤشرات عدوى الثدي:

- الصداع أو ألم المفاصل أو الحمى أو الارتجاف
- تصلب الثدي أو احمراره أو ألمه
- سرعة الاهتياج أو عدم الرغبة في إرضاع الطفل من الثدي المتأثر

Call your doctor right away if you think you may have a breast infection.

- Your doctor may order medicine to treat the infection. Take the medicine for the full time ordered. Do not stop taking your medicine, even if you feel better, without first talking to your doctor.
- Continue to breastfeed your baby often to drain the infected breast. If your breast is too painful to breastfeed, you may need to use a breast pump until you are able to breastfeed your baby again.
- Rest often and drink a lot of fluids.

Talk to a doctor, nurse or lactation specialist if you have any questions or concerns.

اتصلي بالطبيب المعالج على الفور إذا كنت تعتقد أنك مصابة بعدوى الثدي.

- قد يأمرك الطبيب المعالج بتناول الدواء من أجل علاج العدوى. احرص على تناول الدواء طوال الفترة الموصى بها. لا تتوقفي عن تناول الدواء حتى إذا كنت تشعرين بالتحسن إلا بعد استشارة الطبيب.
- واصل إرضاع الطفل مرات عديدة لتفريغ الثدي المصاب بالعدوى. وإذا كان الثدي مؤلماً أكثر مما ينبغي لدرجة لا تستطيعين معها إرضاعه، فاستخدمي مضخة ثدي حتى تتمكني من إرضاع الطفل ثانية.
- استريحي كثيراً وتناولي الكثير من السوائل.

يرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة أو أخصائية الإرضاع إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.