



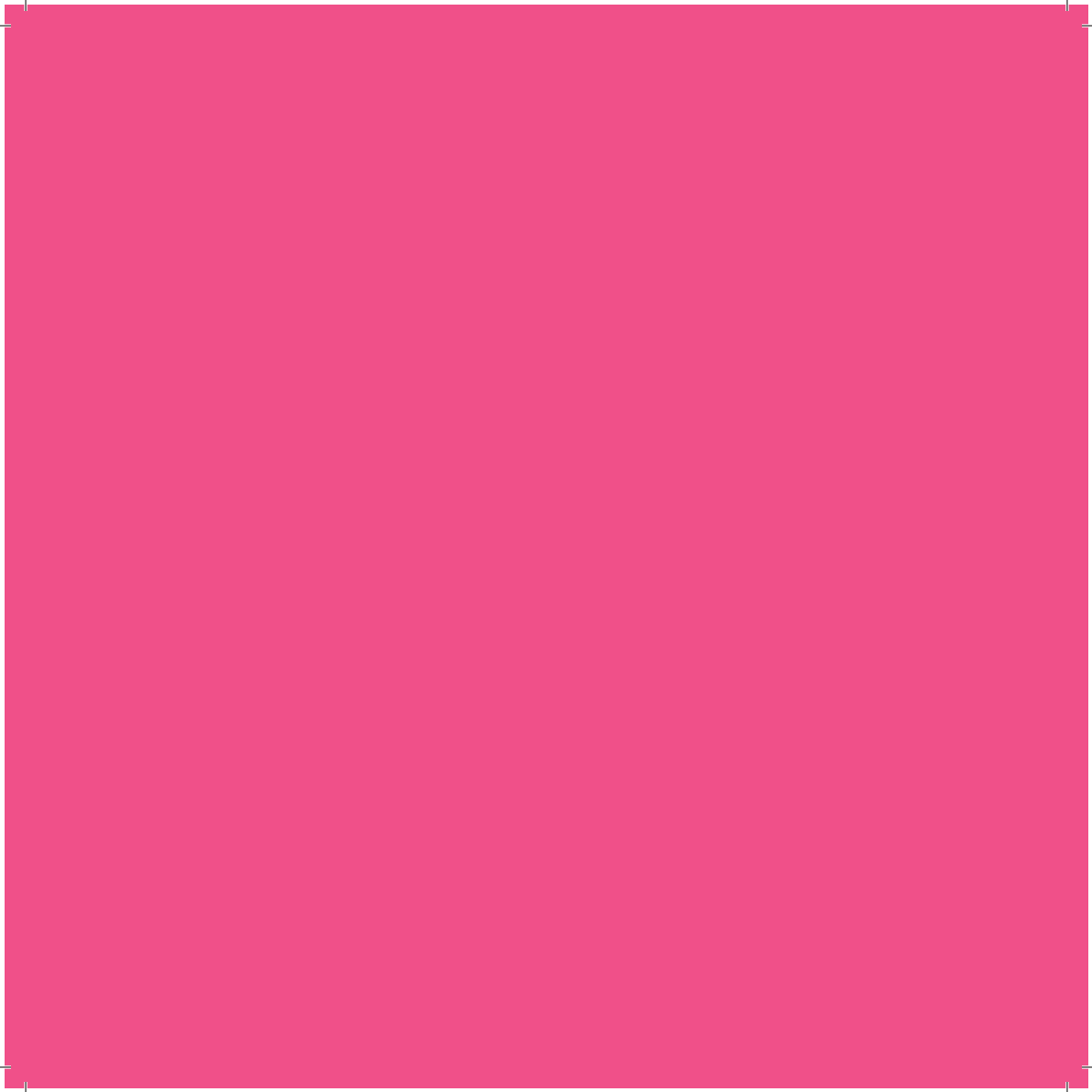
مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

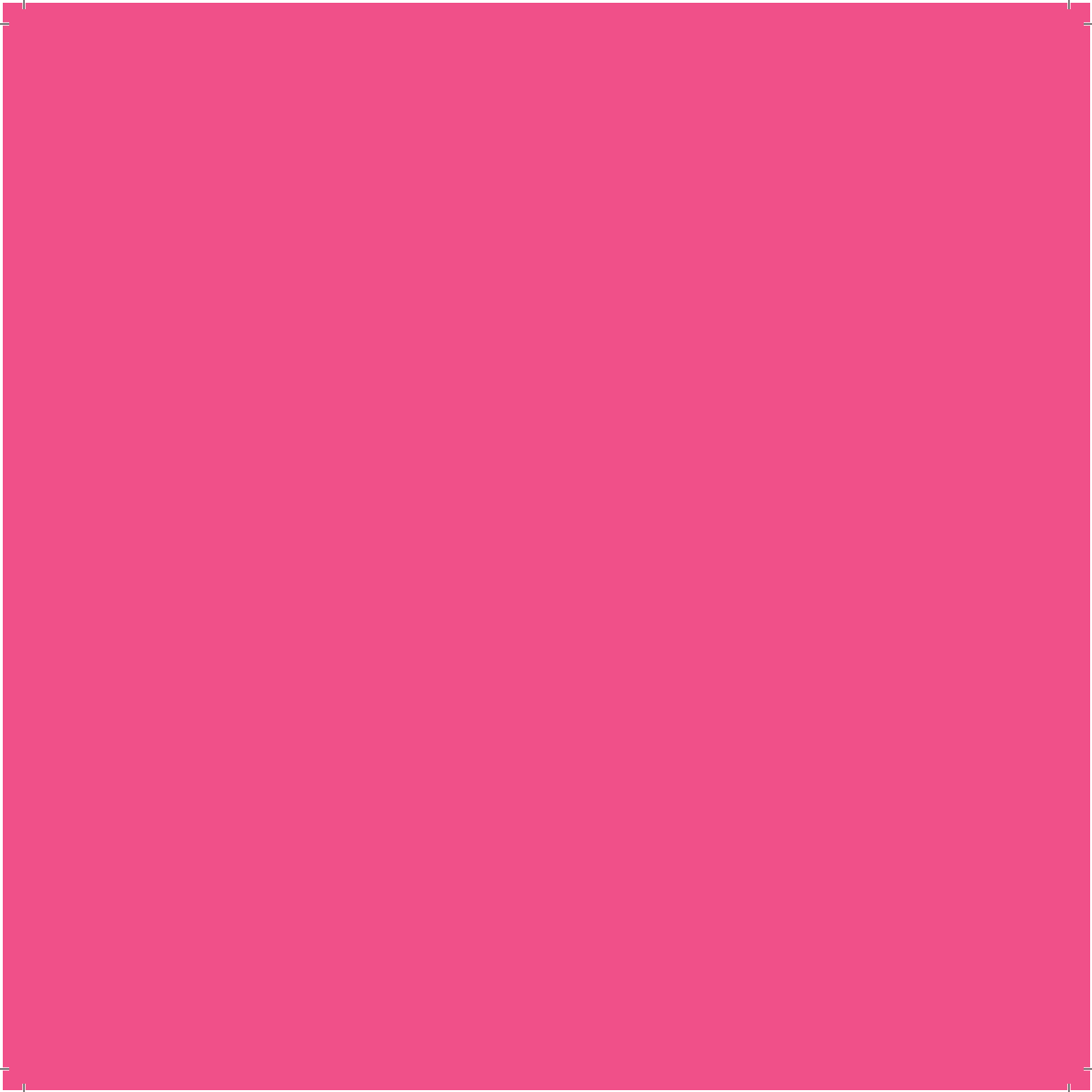
# كيفية التعامل مع المشاكل الشائعة للرضاعة الطبيعية



[www.phcc.qa](http://www.phcc.qa)







## إمتهاء الثدي

### الأعراض

بعد ٣ - ٥ أيام من الولادة، من الطبيعي أن تشعر الأم بانتفاخ ثدييها وشعورها بعدم الراحة وقد يسوء الوضع إذا تم إرضاع الطفل لفترات قصيرة أو مرات قليلة في اليوم.

### السبب

تدفق الدم الزائد إلى الثديين وبداية إدرار الحليب وهذه حالة طبيعية.

### الوقاية والعلاج

- التأكد من أن الطفل يتخذ الوضع والتعلق الصحيح بالثدي.
- الحرص على إرضاع الطفل من كلا الثديين في كل مرة وأن هذا الشعور بالإمتهاء سيقبل كلما زادت رضاعة الطفل إلى أن يختفي بعد بضعة أيام.



# احتقان الثدي

## الأعراض

عندما يكون الثدي منتفخاً ، محمراً ، مؤلماً ولامعاً فهذا ما يسمى بالاحتقان وقد يصاحبه إرتفاع بسيط في درجة الحرارة وعادة ما تكون الأعراض مصاحبة للثديين معاً بحيث يكونان منتفخين ومؤلمين.

## السبب

يحدث نتيجة لعدم إفراغ الثدي بصورة كاملة وبالأخص في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة لتأخر الرضاعة وعدم انتظامها بالإضافة الى عدم التعلق الجيد بالثدي .

## الوقاية والعلاج



- أخذ حمام دافئ والإسترخاء قبل البدء بالرضاعة ووضع كمادات دافئة على المنطقة المتأثرة .
- إذا استطاع الطفل التعلق جيداً بثدي أمه فيجب أن ترضعه باستمرار لتفريغ الثدي، أما إذا لم يستطع التمسك بثدي الأم نتيجة لاحتقانه فيجب إفراغه يدوياً من كلا الثديين أو باستخدام مضخة الثدي.
- استخدام كمادات الثلج الباردة بعد الرضاعة.

# إنسداد إحدى قنوات الحليب

## الأعراض

يظهر على شكل كتلة صغيرة في الثدي نتيجة تراكم الحليب وقد تكون المنطقة المصابة محمرة ومؤلمة عند اللمس .

## السبب

- عدم إفراغ الحليب من الثدي نتيجة لعدم انتظام الرضاعة أو وجود حليب متكتل في جزء من الثدي.
- من الممكن أيضاً حدوثه نتيجة التعرض لضربة مباشرة على الثدي أو إرتداء ملابس ضيقة حول الثدي.

## الوقاية والعلاج

- استعملي الثدي المصاب أولاً مع عمل تدليك للمنطقة المتأثرة خلال فترة الرضاعة .
- عمل كمادات دافئة على الثدي قبل البدء في الرضاعة مع تغيير وضع الطفل أثناء الرضاعة.
- بعد كل رضعة يمكنك الضغط والتدليك بيديك على الثدي لإخراج الحليب المتبقي.



## تقرح أو تشقق حلمة الثدي

### الأعراض

ألم شديد في الحلمة عندما يبدأ الطفل بالرضاعة وربما يكون هنالك تشقق في الحلمة.

### السبب

عدم التعلق الجيد بثدي الأم فتكون الحلمة بين فكي الطفل .

### الوقاية والعلاج

أخذ المشورة الطبية للحصول على الوضعية المناسبة لإرضاع الطفل والتعلق الجيد بالثدي لضمان استمرار الرضاعة فيقل الألم وتلتئم الحلمة تدريجياً.



# إلتهاب الثدي

## الأعراض

إنتفاخ وتصلب الثدي مع احمرار الجلد وألم غالباً ما يكون في جزء من الثدي وليس كل الثدي ويكون مصحوباً بارتفاع في درجة حرارة الجسم. يحدث عادة في الإِسبوع الثاني أو الثالث بعد الولادة ويمكن حدوثه في أي وقت.

## السبب

- تباعد الرضعات.
- التعلق الخاطئ بثدي الأم وعدم إفراغ الثدي تماماً من الحليب بعد كل رضعة.

## الوقاية والعلاج

- تُنصح الأم بالراحة وإرضاع الطفل كلما احتاج للرضاعة مما يساعد على إفراغ الثدي .
- وضع كمادات حارة قبل البدء بالرضاعة.
- البدء بالرضاعة من الثدي السليم أولاً لتحفيز در الحليب .
- ممكن استخدام المسكنات مثل (أدول أوالبراسيتامول) لتقليل الألم .
- إذا استمرت الأعراض أكثر من ٢٤ ساعة يجب استشارة الطبيب .





# التهاب الفطريات

## الأعراض

التهاب الحلمة مصحوباً بألم مستمر بين الرضعات لا يتحسن حتى مع التعلق الجيد للرضيع بثدي الأم وربما يكون مصحوباً بطفح أو احمرار مع حكة بمنطقة الهالة المحيطة بالحلمة.

## السبب

تحدث نتيجة التهاب الفطريات.

## الوقاية والعلاج

- أخذ المشورة الطبية فوراً.
- المحافظة على النظافة وتناول الدواء الخاص للأم والطفل حسب توجيهات الطبيب.



# نقص الحليب

## الأعراض

تكمن الصعوبة هنا باحساس الأم بأن حليبها لا يسد حاجة طفلها. يتم إدرار الحليب في الإِسبوع الأول بعد الولادة بشكل قليل حيث يتناسب مع احتياج الطفل ولكن كمية إدراره تزداد في الأسابيع المقبلة اعتمادا على عدد مرات الرضاعة حتى يضبط الثدي كمية احتياج الطفل للحليب.

**يعتبر حليب الأم سريع الهضم حيث يتم هضمه خلال (١,٥ - ٢ ساعة) لذلك يعطي احساس لدى الأم بأن حليبها لا يكفي لطفلها في حين إن طفلها ينمو ويكبر بشكل سليم.**



## السبب

- عدم انتظام رضاعة الطفل طبيعياً وإرضاعه صناعياً أو عدم التعلق الجيد.
- تغذية الأم القليلة والغير متوازنة ممكن أن يكون لها تأثير في إدرار الحليب أو لمشكلة مرضية لدى الأم.

## الوقاية

- البدء بالرضاعة الطبيعية من النصف ساعة الأولى للولادة والتعلق الجيد بثدي الأم.
- ضرورة الانتظام في عدد الرضعات اليومية للطفل بحيث لا تقل عن ٨ رضعات يومياً في الأسابيع الأولى و ٥ - ٦ رضعات يومياً بعد الإسبوع الثامن من الولادة.
- زيادة وقت الرضعة الواحدة إلى أن يشبع الطفل فيترك ثدي أمه من تلقاء نفسه.
- على الأم شرب كمية كافية من الماء بحيث لا تقل عن ٨ أكواب يومياً واختيار الأكل الصحي الغني بالفواكه والخضار.
- عليك بأخذ المشورة الطبية في حالة احساسك بنقص الحليب.



## الحلمات المسطحة أو المقلوبة

تختلف الحلمات طبيعياً فهي غالباً لا تؤثر على الرضاعة الطبيعية ولكن بعض الحلمات تكون مسطحة أو مقلوبة مما تجعل تعلق الطفل بثدي أمه أمراً صعباً.

### الوقاية

- أخذ المشورة الطبية بعد الولادة مباشرةً في الحصول على الوضعية المناسبة لإرضاع الطفل والتعلق الجيد.
- يجب على الأم الاستمرار بإرضاع الطفل مع تغيير وضعيات الرضاعة. وضع قطرات من الحليب في فم الطفل لتحفيزه على الرضاعة.
- يجب وضع الحلمة مع جزء من الثدي في فم الطفل ليتمكن من التعلق الجيد.
- يمكن استخدام سرنجة (٢٠ مل) مع قطع نهايتها. عليك بإدخال الساحب من الجزء المقطوع ووضع الجزء الآخر على الحلمة ثم القيام بسحبها برفق قبل الرضاعة. هذه الطريقة تساعد على إبراز الحلمة المسطحة أو المقلوبة.

**الخطوة الأولى:** اقطع على طول هذا الخط



**الخطوة الثانية:** ادخلي الساحب من الجزء المقطوع وضعي الجزء الآخر على الحلمة



**الخطوة الثالثة:** اسحبي الساحب برفق قبل الرضاعة



## رفض الطفل للرضاعة الطبيعية

### الأعراض

الطفل يرفض الرضاعة الطبيعية، وربما يبكي، يقوس ظهره، ويبتعد عندما تحاول الأم رضاعته. قد تشعر الأم بالإحباط وتكون في حيرة كبيرة.

### السبب

- قد يكون الطفل مريض.
- التخدير، إذا تلقت الأم المسكنات أثناء الولادة.
- قد يواجه الطفل صعوبة في الرضاعة الطبيعية للأسباب التالية:
- استخدام اللهاية أو الرضاعة من الزجاج \ القارورة.
- صعوبة التعلق بالثدي.
- الضغط على رأسه عند إرضاعه.
- قيام الأم بهز ثديها عند إرضاعه.

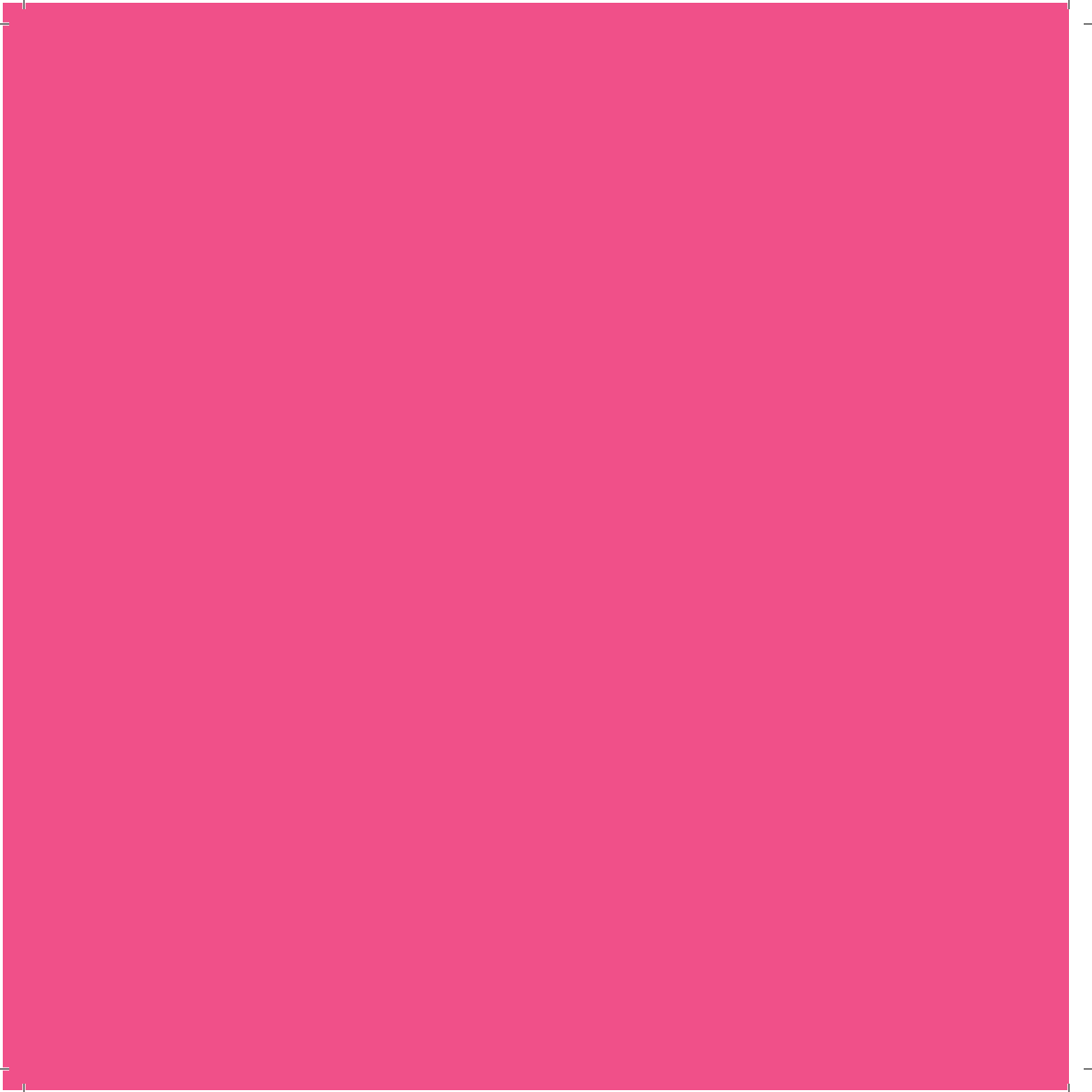


- تغيير بيئة الطفل وخاصة عند عودة الأم للعمل أو الانتقال من المنزل.
- حدوث تغيير في رائحة الأم - كتغيير نوع الصابون أو استخدام عطور مختلفة.
- تغيير في نوع أكل الأم أيضاً ممكن أن يكون له تأثير.

## الوقاية والعلاج

- إذا تم التعرف على السبب، فإنه ينبغي أن يعامل ويزال إن أمكن.
- يمكن للأم أن تقلل من الوقت الذي تقضيه بعيداً عن طفلها أو تتجنب التغييرات الأخرى التي قد تزعجه. يمكن مساعدة الأم على:
  - أن تبقى طفلها بقربها مع الكثير من ملامسة جسمه وضمه وإعطائه الحنان والرعاية.
  - تقوم بإرضاعه كلما رغب الطفل بذلك مع وضع قطرات الحليب في فمه لتحفيزه على الرضاعة.
  - أن تتوقف الأم عن هز ثديها أو إجبار الطفل على الرضاعة.
  - أن تقوم بإرضاعه باستخدام الكوب الی أن يرغب بالرضاعة من الثدي مجدداً.







[www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation](https://www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation)



[@PHCCqatar](https://twitter.com/PHCCqatar)



[phccqatar](https://www.instagram.com/phccqatar)



[phccqatar](https://www.youtube.com/phccqatar)

[www.phcc.qa](http://www.phcc.qa)