

يمكن أن يؤدي التهاب الثدي إلى حدوث عدوى. ومن بين أعراضه الشعور بالألم في بعض مناطق الثدي، مع احمرار وتورم. ويمكنك أن تشعرى بأعراض شبيهة بأعراض الأنفلونزا مثل الارتعاش والحمى أو الوجع. إذا كنت نشتكين من أي من تلك الأعراض، يجب عليك الاتصال بأخصائي الرعاية الصحية على الفور لتجنب الإصابة بالتهاب الثدي أو علاجه:

واصلى إرضاع الطفل "حسب طلبه". فمن شأن المحافظة على تدفق اللبن أن يساعد على إزالة انسداد القنوات اللبنية وتخفيف الألم.



1

قومي بتدليك أية كتل صلبة بالثدي باتجاه الحلمة أثناء الرضاعة الطبيعية للمساعدة على إزالة انسداد القنوات اللبنية. من الأمور المساعدة كذلك: وضع قطعة قماش دافئة على الثدي، أو تدليكه أثناء الاغتسال بالماء الدافئ.



2

جربي أوضاعاً مختلفة للرضاعة لإفراغ مختلف أجزاء الثدي.



3

احصلي على راحة وفيرة واشربي الكثير من الماء.



4

يتم الاتصال بأخصائي الرعاية الصحية الخاص بك، حيث يمكنه أن يتحقق من وضعك للطفل في الوضع الصحيح أثناء الرضاعة، وأن يقترح وسائل لتخفيف الألم، أو ربما وصف مضاداً حيوياً يمكنك تناوله بأمان أثناء الرضاعة الطبيعية، إذا كنت مصابة بعدوى.



5

لتنزيل المزيد من صفحات المساعدة المجانية مثل هذه، يرجى زيارة موقعنا على الإنترنت