

ম্যাসাট্টিস হল স্তনে একধরনের জ্বালা জ্বালা ভাব। এর থেকে সংক্রমণ হতে পারে। লক্ষণস্বরূপ আপনার স্তনের চারিপাশ ব্যাথাপ্রবণ, লাল এবং ফোলা ফোলা হয়ে উঠতে পারে। এছাড়া ইনফ্লুয়েঞ্জার নানা উপসর্গ যেমন শীত করা, জ্বরভাব ও গা-ব্যথা ইত্যাদি আপনার হতে পারে। এই সমস্তু যদি আপনার কখনও মনে হয় হচ্ছে, তবে সরাসরি চিকিৎসকের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। ম্যাসাট্টিসকে দূরে রাখা বা নিরাময়ের জন্য:

1



শিশুর বায়না অনুযায়ী স্তন্যপান করান। যত বেশী দুধ আপনার স্তন থেকে বেরোবে, আপনার দুধনালীর বন্ধভাব কেটে যাবে, ফলে যন্ত্রণাও কম বোধ হবে।

2



আপনার স্তনের শক্ত পিণ্ডকে স্তনবৃন্তের দিকে ম্যাসাজ করুন, যখন কিনা আপনি স্তন্যপান করাচ্ছেন। এতে আপনার স্তনের বন্ধ দুধনালী খুলে যাবে। একটি উষ্ণ স্নানেল বা উষ্ণ জলে স্নানের সময় আপনি যদি আপনার স্তন ম্যাসাজ করেন তাহলে খানিকটা উপকার পেতে পারেন।

3



স্তনের বিভিন্ন অংশখালি করবার জন্য, বিভিন্নভাবে শিশুকে স্তন্যপান করান।

4



যথার্থ পরিমাণে বিশ্রাম নিন এবং প্রচুর পরিমাণে জল খান

5



আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন, তিনিই বলতে পারবেন যে আপনি সঠিক পদ্ধতিতে শিশুকে স্তন্যদান করছেন কিনা। তিনি যন্ত্রণা নিরসনের উপর বলে দেবেন, এবং এমন অ্যান্টিবায়োটিক প্রয়োজনে আপনাকে সেবন করতে নির্দেশ দেবেন যাতে আপনার স্তন্যদানে কোনো ব্যাঘাত না ঘটে।

এই ধরনের আরও সাহায্যপত্র বিনাপয়সায় ডাউনলোড করতে আমাদের ওয়েবসাইটে আসুন।