SMA know-how

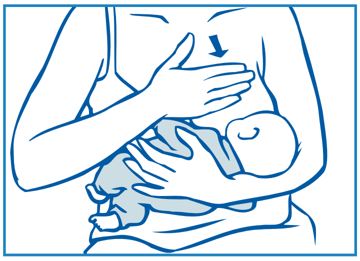
મસ્ટાઈટસ

સ્તનમાં થતી બળતરાને મસ્ટાઈટીસ કહે છે, જેનાથી ચેપ પણ લાગી શકે છે. સ્તનના ભાગમાં દુઃખાવો થવો, લાલ થઈ જવું કે સોજી જવું તે મસ્ટાઈટીસનાં લક્ષણો છે. આમાં તમને ટાઢ લાગવી, તાવ આવવો કે કળતર જેવાં ફ્લુનાં લક્ષણોનો અનુભવ પણ થઈ શકે છે. જો તમને આ લક્ષણો વર્તાતાં હોય તો તરત જ સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત વ્યવસાયિકનો સંપર્ક કરો. મસ્ટાઈટીસ ટાળવા અથવા સારવાર માટેઃ

1

‘માગણી મુજબ’ સ્તનપાન કરાવવાનું ચાલુ રાખો. દૂધ વહેતું રહેવાથી દૂધના ગઠ્ઠા છૂટા પડવામાં અને દુઃખાવો ઓછો થવામાં મદદ મળશે.

2



સ્તનમાં કોઈ પણ કડક ગઠ્ઠો હોય તો સ્તનપાન કરાવતી વખતે ડીટડી તરફ મર્દન કરવાથી દૂધનાં ગઠ્ઠા છૂટા થવામાં મદદ મળશે. સ્તન પર ગરમ અને સુંવાળું ઊનનું કપડું લગાવવાથી કે ફુવારા નીચે હૂંફાળા પાણીથી ન્હાતી વખતે સ્તનમર્દન કરવાથી પણ રાહત મળશે.

3

સ્તનના જુદા જુદા હિસ્સાને ખાલી કરવા માટે સ્તનપાનની અલગ અલગ મુદ્રાઓ અજમાવો.

4

ખૂબ આરામ કરો અને પુષ્કળ પાણી પીઓ.

5

સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત વ્યવસાયિકનો સંપર્ક કરો. તે તમારું શિશુ સ્તનપાન કરતી વખતે સાચી મુદ્રામાં રહે છે કે કેમ તે ચકાસી શકશે, દુઃખાવામાંથી મુક્તિ મેળવવાના ઉપાયો સૂચવશે અને તમને ચેપ હોય તો સ્તનપાન દરમિયાન સલામત હોય તેવી રોગ-પ્રતિકારક દવા લખી આપશે.

આ પ્રકારનાં વધુ સહાય-પત્રકો મફત ડાઉનલોડ કરવા માટે કૃપા કરીને અમારી વેબસાઈટની મુલાકાત લો.

SMA Careline

યુનાઈટેડ કિંગડમ
મફત ફોન 0800 81 81 80
smanutrition.co.uk/knowhow

રિપબ્લિક ઓફ આયર્લેન્ડ
મફત ફોન

ZHS 013 07/09 c