

ਮੈਸਟਾਈਟਸ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲਾਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਲਾਲਗੀ ਅਤੇ ਸੋਜ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਾ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਦਰਦਾਂ ਵਾਂਗ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਿੱਧਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਲਈ:

1



‘ਮੰਗਣ ਤੇ’ ਦੁੱਧ ਪਿਆਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦੁੱਧ-ਨਾੜੀ ਖੁਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਪੀੜ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

2



ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੁੱਧ-ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਨਿੱਪਲ ਵਲ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸਖਤ ਗੰਢ ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਛਾਤੀ ਤੇ ਕੋਸ਼ੀ ਫਲਾਇਣ ਲਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਦਕਿ ਕੋਸ਼ੀ ਪਾਈ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3



ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਆਸਣ ਰਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

4



ਬਹੁਤਾ ਅਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

5



ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਆਸਣ ਵਿਚ ਹੈ, ਦੀ ਉਹ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ, ਪੀੜ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਾਏਗਾ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਲਿਖੇਗਾ, ਜੋ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵੇਲੇ ਲੈਣ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾਸ਼ੀਟਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ