

میسنائٹس پستان کا ورم ہے، جس کے نتیجہ میں انفیکشن ہو سکتا ہے۔ آپ کے پستان میں کئی جگہوں پر درد محسوس ہونا، لال اور سوجن کا ہونا، اس کی علامتوں میں شامل ہے۔ آپ کو فلو کی طرح کی علامتوں کا بھی تجربہ ہو سکتا ہے جیسے کہ سردی لگنا، بخار یا درد ہونا۔ اگر آپ کے خیال میں آپ کو یہ علامتیں ہیں، تو فوراً کسی صحت کی نگہداشت کے پیشہ ور سے رابطہ کریں۔ میسنائٹس سے بچنے یا اس کے علاج کے لئے:

'مانگ پر' دودھ پلانا جاری رکھیں۔ اپنے دودھ کے بہاؤ کو جاری رکھنا دودھ کی نالیوں کو کھولنے اور درد سے راحت دلانے میں معاون ہوگا۔



1

جب آپ دودھ پلا رہی ہوں تو آپ کے پستان میں کسی طرح کی سخت گانٹھ کی مالش نیپیل کی جانب کریں اس سے دودھ کی نالیوں کو کھولنے میں مدد ملے گی۔ پستان پر گرم فلایلین لگانا یا گرم شاور لیتے وقت اپنے پستان کی مالش کرنا بھی مدد گار ہو سکتا ہے۔



2

اپنے پستان کے مختلف حصوں کو خالی کرنے کے لئے دودھ پلاتے وقت بیٹھنے کی مختلف پوزیشنوں کو آزمائیں۔



3

کافی آرام کریں اور بڑی مقدار میں پانی پیئیں۔



4

اپنی صحت کی نگہداشت کے پیشہ ور سے رابطہ کریں۔ وہ اس بات کی جانچ کر سکیں گے کہ دودھ پلانے وقت آپ کے بچہ کی پوزیشن درست ہے، درد سے راحت پانے کے طریقے بتائیں گے اور اگر آپ کو کوئی انفیکشن ہے تو ایک اینٹی بائیوٹک یعنی جراثیم کش دوا تجویز کریں گے جسے دودھ پلانے کے دوران لینا محفوظ ہے۔



5

اس طرح کے مزید مفت مفید معلومات ناموں کو ڈاؤن لوڈ کرنے کے لئے، برائے مہربانی ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں