

مشاكل الرضاعة الطبيعية وحلولها



إحتقان وإلتهاب الثدي، أنسداد قناة الحليب

- يحدث احتقان الثدي في كثير من الأحيان في بداية الرضاعة الطبيعية عندما يصل الحليب إلى الثدي، أو عند إنتاج كميات أكبر من الحليب. كما أنه يحدث أيضًا عندما تقوَّتين أو تتأخرين على الرضاعة. عند الاحتقان، قد يتضخم الثديان وتصحبه آلام وتورم (قد يصل إلى الإبط)، بالإضافة إلى ارتفاع بسيط بالحرارة واحمرار الجلد. في بعض الأحيان، لا يكون سوى جزء من الثدي مؤلمًا، ويشمل انسداد قناة الحليب وانفخاها. عادة ما يزول تحفّل الثدي أو انسداد قناة الحليب خلال أيام إذا كنت لا زلت تقومين بالرضاعة الطبيعية، وستجدين أدناه بعض النصائح حول كيفية التعامل معها:
- قومي بالترضيع في كثير من الأحيان وإفراغ الثدي بدقة. حاولي الترضيع كل ساعتين على الأقل. اتركي الثدي المصاب خاليًا قدر الإمكان، ولكن لا تهملِي الثدي الآخر.
- حين تكونين غير قادرة على القيام بالرضاعة الطبيعية، قومي بشفط الحليب في كثير من الأحيان وبغناية لتخفيف الضغط عن الثديين، إما عن طريق مضخة الثدي أو باليد، وإزيلي كمية كافية من الحليب ليصبحا لينين من جديد، بدون إفراغهما بالكامل.
- قومي باستخدام الحرارة (مثل الحمام

- تأكّدي من وضع الطفل بشكل صحيح على ثديك. قومي بتجربة وضعيات الرضاعة الطبيعية المختلفة. يقوم ذلك بتركيز ضغط لثة الطفل على منطقة مختلفة من الثدي في كل مرة.
- يجب أن تكون الهالة كاملة، وليس فقط الحلمة، داخل الفم الطفل.
- قومي بالرضاعة على الثدي الأقل التهابًا أولاً، خاصة إذا كان الطفل جائعًا ونشطًا.
- حافظي على الحلمتين جافتين: بعد رضاعة طفلك، خذي القليل من الحليب وقموي بتدليك على الحلمات والهالة، ثم جففيها، لتعزيز الشفاء.
- قومي بالرضاعة أكثر، ولكن لفترات أقصر.
- قلّلي من احتكاك الحلمات مع حمالة الصدر أو الملابس.
- إذا غفا طفلك على صدرك، أوقفي الرضاعة من خلال إدخال إصبعك بلطف في زاوية فمه.
- كخيار أخير، ضعي مرهم اللانولين الطبي لزيادة الرطوبة بعد التشاور مع طبيبك.

إنّ التهاب الحلمة الذي يمتدّ إلى الأسبوع الثاني من الرضاعة الطبيعية أو يزداد سوءاً بدلاً من أن يتحسن هو علامة بأنك تحتاجين إلى المساعدة لتصحيح مصّ الطفل للحلمة أو تشخيص ما إذا كان هناك مشكلة أخرى.

الإحباط والاكتئاب

بعض النساء لديهنّ توقّع غير واقعي بأنّ الرضاعة الطبيعية ستحدث فقط وبدون مجهود "وقد تتفاجئن وتصبن بالإحباط وبخيبة الأمل خلال الساعات والأيام الأولى للأمومة. في الواقع، هناك بعض الأمهات اللواتي سيقلن أنّ الأسابيع الأولى من الرضاعة الطبيعية كانت سهلة. أحياناً، يبدو كل ذلك صعباً جداً! ومع ذلك، فإنّ الرضاعة الطبيعية هي كتعلّم قيادة السيارات. لا يهمّ مدى رغبتك في قيادة السيارة. كلّ من يتعلّم قيادة السيارات سيصدم السيارة، وسيخطئ، وسيجد أنّ تنسيق الدواسات ومقبض ناقل الحركة هي مهارة جديدة صعبة الإتيقان. وفي وقت لاحق، سيصبح كل شيء «عادة» بالكاد تتطلّب أي تركيز على الإطلاق. لكن في البداية، تحتاجين إلى بعض الجهد وقد تصابين بالإحباط مع تطوّر التنسيق. اصبري، فكلّما قمت بقيادة السيارة، كلّما أصبحت العملية أسهل!

حلمات مؤلمة ومتشققة

في كثير من الأحيان، تصبح حلمات الأمهات الجدد حسّاسة خلال الأيام القليلة الأولى عندما يبدأ الطفل بالرضاعة الطبيعية. وعادة ما يعود ذلك إلى الوضعية السيئة على الثدي وتخفيف خلال أسبوع أو أسبوعين. وفيما يلي بعض النصائح للمساعدة على تخفيف التهاب الحلمات:

معه. هناك 3 أشياء عليك القيام بها:

- 1 الحصول على نصائح مهنية
- 2 إطفاء الطفل
- 3 الحفاظ على الحليب لديك. إن أفضل طريقة لتغذية طفلك هي ضخ الحليب واعطائه لطفلك في كوب (هناك أكواب مصممة خصيصاً لتغذية الرضع). يمكنك أيضاً إعطاء الحليب في الزجاج لكنتك عرضة لإرتباك الحلمت وفي نهاية المطاف جعل الطفل يفضل زجاجة الحليب. لا تكفي عن محاولة وضع طفلك بلطف على صدرك لأن هذا الرفض هو في بعد الأحيان مؤقت فقط
- 4 قومي بتهدئة الطفل
- 5 باشري ملاسة جلد المولود بجلدك

ارتباك الحلمة

تضمن خطورة إعطاء زجاجة الحليب للرضع بعد الولادة في عدم تعلّمهم الرضاعة الطبيعية بشكل صحيح، بحيث أنّها تتطلب مهارة ميكانيكية مختلفة، وعادة ما يكون شربها أكثر سهولة وأسرع من الرضاعة الطبيعية. لتجنب ذلك، يجب ألا تعطي طفلك اللهايات والزجاجات خلال 3-4 أسابيع الأولى عندما يقوم بتعلّم وإتقان مهارة الرضاعة الطبيعية. إذا كان عليك تعليم طفلك كيفية الشرب من زجاجة الحليب (ستعودين إلى عملك، الخ...)، الأفضل أن تقومي بذلك حوالي الأسبوع الخامس. أما إن كنت بالفعل عالقة في المشكلة، عليك محاولة التحلي بالصبر لبضعة أيام لإعادة تأسيس روتين الرضاعة الطبيعية. إليك بعض النصائح:

- أعطي طفلك الكثير من ملاسة الجلد للجلد للتعبير عن «متعة» الرضاعة الطبيعية
- قومي بترضيع طفلك حين يكون هادئاً
- قومي بترضيع طفلك حين تشعرين أنّ لديك الكثير من الحليب (في الصباح مثلاً)
- ليكون تدفق الحليب سريعاً
- افتحي فمك حين تقولين لطفلك «افتح» إلى طفلها أثناء تمسّكه بحلمة الثدي. يمكن للمواليد الجدد تقليد تعابير الوجه عند الكبار.
- احصلي على مساعدة من استشاري الرضاعة الطبيعية إذا شعرت أنك بحاجة إليها.

يرفض الطفل الرضاعة الطبيعية

عندما يرفض الطفل الرضاعة الطبيعية، يكون هناك وجود لنوع من صعوبة في الرضاعة الطبيعية. في معظم الأحيان، هي متعلقة بتفضيل الطفل لزجاجة الحليب. قد تكون أيضاً أنّ تزويد الحليب قليل أو كثير، أو طعم الحليب لا يروق له. قد يكون هناك ألم، وصعوبات في التنفس، أو النفور من حليب الأم. غالباً ما يصعب تقييم ذلك والتعامل

الساخن) والتدليك الناعم قبل الرضاعة لمساعدة الحليب على التدفق بطريقة أفضل والحد من الإحقان.

- استخدام الكمادات الباردة بين فترات الترضيع لتخفيف الألم والالتهاب.
 - تأكدي من أنّ وضعية طفلك صحيحة. واستخدمي الوضعية التي تناسبك.
- قد تؤدي عدم معالجة احتقان الثدي إلى الإلتهاب، الذي يشبه انسداد قناة الحليب، ولكن يكون هناك احمراراً أو ما يشبه السيلوليت في المنطقة المصابة من الثدي، بالإضافة إلى ارتفاع في درجة الحرارة في بعض الأحيان. إذا كان الأمر كذلك، اتصلي بطبيبك على الفور للحصول على وصفة طبية. يمكنك وينبغي عليك الإستمرار بالرضاعة حتى لو تناولت المضادات الحيوية، بحيث أنّ ذلك لن يؤثر على طفلك، وسيحسن الأعراض.

الحلمة المقلوبة

تعاني الكثير من السيدات بنسبة 10% من مشكلة حلمة الثدي المقلوبة أو المسطحة، ولكن هذا لا يتسبب عادة بأي مشاكل في الرضاعة الطبيعية. وذلك لأنّ الأطفال يمتصّون من الهالة كلها، وليس فقط من الحلمة. ومع ذلك، قد يكون ذلك صعباً على بعض الأطفال، وخصوصاً خلال الأسابيع الأولى. إليك بعض النصائح لمساعدتك على التعامل مع ذلك:

- إذا يمكن إمساك الحلمة، لفّوها بين الإبهام والسبابة لمدة دقيقة أو اثنتين. بعد ذلك، امسكها بسرعة بواسطة قماش رطب وبارد أو باستخدام الثلج الذي تم لفّه في قطعة قماش. تساعد هذه الطريقة الحلمة على الإنتصاب. قومي بذلك قبل الترضيع.
- اطلبي المساعدة المهنية، لأنك قد تحتاجين إلى ذلك إن لم يستطع الطفل التقاط الحلمة.

لمزيد من الأسئلة، لا تترددوا في الاتصال بنا على العنوان التالي:

قسم الأمومة

مستشفى ومركز بلفو الطبي
منصورية المتن - لبنان
ص.ب. 295
هاتف 01-698334 (خط مباشر)
ext.2400 01-682666

البريد الإلكتروني: info@bmc.com.lb
موقع الكتروني: www.bmc.com.lb