

Engorgement

احتقان قنوات الحليب

من الطبيعي أن تصبح ثدييك ممتلئة و متصلبة بعد يومين إلى أربعة أيام من ولادة طفلك. و الدم تدفق زيادة بسبب هذا يحدث السائل الذي الليمفاوي ثدي المضخة او طفلك قبل من الحليب أزاله يتم لم اذا . الثدي بامتلاء شعورا يخلق مما الثدي قنوات داخل الحليب تراكم يزداد قد. ثدييك الى يدخل . اللون احمر يكون قدو بالالم مصاحبا بالصلابة المحققن الثدي يشعر . احتقان الى الثدي أمتلاء يتحول قد اليدوي الضغط طريق عن او

لمنع الاحتقان:

- **ضعي طفلك على الثدي بشكل متكرر بعد الولادة** (عندما يظهر الطفل علامات الجوع، أو كل الاقل على ساعتين إلى ثلاث ساعات).
- **تأكدي من أن طفلك يلتقط ثديك جيداً و يبتلع الحليب.** حتى في الأيام الأولى، يجب أن تكوني قادرة على سماع (ورؤية) بعض البلع، إذا كنت غير متأكدة اطلبي المساعدة من استشاري الرضاعة المعتمد من مجلس الإدارة (IBCLC).
- عندما يصبح ثدييك أكثر صلابا أيقظي طفلك للرضاعة عند . لديك الحليب كمية تحديد على ايضا سيساعدك هذا . الضرورة

حتى مع من المتكررة الطبيعية الرضاعة الثدي، قد تعاني من الاحتقان. إن حدث ذلك، جربي ما يلي.

قبل إرضاع طفلك، ليسهل على الطفل التقاط الثدي والمساعدة على أدرار الحليب:

- قومي بتنعيم المنطقة والهالة الحلمة حول باستخدام أصابعك لدفع السائل إلى الخلف باتجاه جدار صدرك. لمزيد من التفاصيل والرسوم، راجعي معلوماتنا حول **التنعيم بالضغط العكسي (Reverse Pressure Softening)** .
- دقائق 5 لمدة الرضاعة بعد مباشرة الثدي على بوضعها دافئة منشفة طريق عن ثدييك على منخفضة حرارة أستخدمي. (الحرارة أستخدام الاحتقان الى يؤدي قد الثدي على طويلة ولمدة العالية الحرارة دامأستخ اما الحليب تدفق تحريك على تساعد قصيرة لفترات الثدي على المنخفضة التورم من ويزيد)
- بلطف ثدييك على التدليك أستخدمي- أو دلقيه مع الضغط اليدوي (انظري أدناه).

يدك باستخدام ضغط اليد. الحليب خروج على يساعد أدناه الفيديو تابعي حول الضغط اليدوي، انتقلي إلى: الفيديو لمتابعة السفلي الرابط

<https://player.vimeo.com/video/65196007>

إذا لم يرضع طفلك أثناء احتقان ثدييك، فمن المهم أن تخرجي الحليب من ثدييك. رى اذ بطرق يمكنك إزالة الحليب الخيارات طريق عن

التالية :

اليدوي الضغط طريقة عن ادناه الفيديو تابعي. مؤلم الاحتقان كانت اذا الحليب لأزالة الفعالة الطرق أكثر من اليدوي الضغط

<https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/maximizing-milk-production.html>

- مضخة يدوية، The Haakaa هاكا اسمها. قومي على بالضغط المضخة ثم ضعها على أحد الثديين في كل مرة اضغطي بصورة خفيفة.
- مضخة الثدي الكهربائية المزودة، مثل Medela Symphony أو Pump in Style، أو Spectra. سخني اكواب الصدر أو لا بالماء الثدي مضخة استخدام كيفية عن التالي الفيديو تابعي تدريجيا الشفط وزيادة التحفيز مرحلة خلال خفيف ضغط أستخدمي. الدافئ

<https://milkworks.org/education-support/breastfeeding-information-center.html>

ما بين الرضاعات الطبيعية أو الضخ، قد يساعدك ما يلي:

الدافئ بالماء الثدي غسل

- ضعني أكياس باردة مرنة (مثل أكياس كبيرة من الخضروات المجمدة) على ثدييك. لا تطبقي البرد مباشرة على وانما الثدي جلد ضعيه على حماله الصدر أو منشفة. إذا كان لديك توسع وتصلب أنسجة الثدي في منطقة تحت الإبط، فيمكنك أيضًا استخدام عبوات باردة في هذه المنطقة.

- استلقي على ظهرك عندما يكون ذلك ممكناً بين الوجبات. دلكي ثدييك بلطف باتجاه الإبطين لتشجيع التصريف السوائل الزائدة.
- يمكنك تناول الإيبوبروفين (موترين) حتى 400 ملغ كل أربع ساعات للألم أو الالتهاب.
- استمري في المحاولة لجعل طفلك يلتقط صدرك. استخدمي الثدي مضخة واستخدمي اصبعك في فم طفلك لتعويده على الرضاعة أو استخدمي زجاجة الحليب (استخدمي حلمة بطيئة التدفق) حتى يمسك طفلك بصدرك ويزيل الحليب. (بالزجاجة الرضاعة عن معلوماتنا الى أنظري)

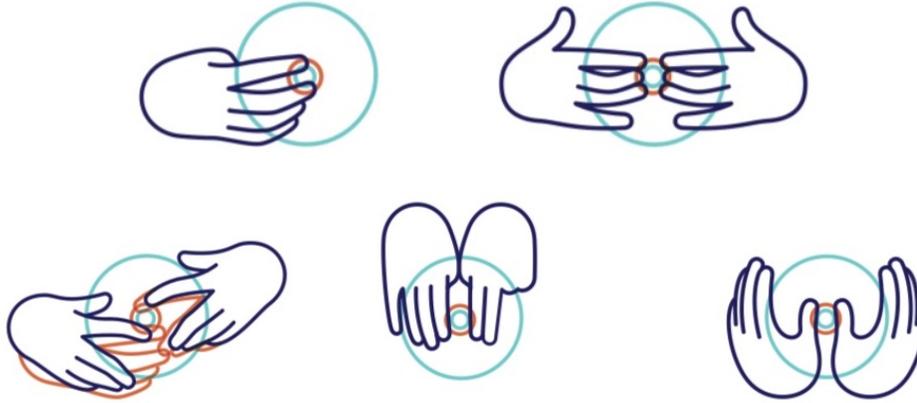
Reverse Pressure Softening

تنعيم تليين أو الثدي بالضغط العكسي

قد تساهم الكميات الكبيرة من السوائل الوريدية أثناء المخاض في حدوث الاحتقان، مما يؤدي إلى التقاط طفلك للحلمات بشكل غير مريح وإزالة رديئة للحليب.

لدى السائل لديه الإضافي القدرة على تقييد قنوات الحليب بين الأنسجة المتورمة. قد لا تكون رضاعة طفلك فعالة في إزالة الحليب. قد يؤدي استخدام مضخة الثدي الكهربائية إلى حدوث المزيد من التورم، خاصةً إذا كان درجة ضغط المضخة مرتفعاً. خفيفاً العكسي الضغط كان اذا بالحلمة بالامساك للطفل يسمح مساحة خلق على يساعد مما والحلمة بالهالة المحيطة المساحة من الزائدة السوائل تحريك على يساعدك سوف فانه الحليب القنوات من الحليب تدفق على يساعدك انه كما الحليب وازالة الرضاعة على والحصول في هذه الحالة، قد يكون التليين او التنعيم بالضغط العكسي مفيداً جداً.

- قبل محاولة الالتقاط أو الضخ، مارسي الضغط باتجاه جدار الصدر حيث تلتقي الحلمة بالهالة لمدة 60 ثانية. للقيام بذلك، ضعي أطراف أصابعك على الهالة (مثل الأرقام على مدار الساعة) واضغطي برفق على الداخل.
- إذا كان التورم شديداً، فقد تحتاجين إلى ممارسة الضغط لمدة تصل إلى 3 دقائق من أجل تليين المنطقة المحيطة بالحلمة والهالة.
- أثناء الضغط على الداخل، يجب أن تري في النهاية قطرات من الحليب تخرج من الحلمة.



- برفق، ولكن بثبات، اضغطي بأطراف اصابعك مع الاستمرار. (رسم بواسطة كايل كوتيرمان) الهدف هو:
1. نقل السائل الزائد مؤقتاً بعيداً عن المكان الذي يستقر فيه الحليب خلف الحلمة والهالة ودفع الحليب مرة أخرى إلى قنوات الحليب.
 2. التحفيز على قذف الحليب المنعكس (MER)، والذي سيدفع الحليب خارج القنوات.
 3. تنعيم الثدي خلف الحلمة مباشرة وابتكار مسافة مناسبة لذقن الطفل، مما قد يساعد الطفل على الالتقاط ويسمح بان يكون هذا الالتقاط أعمق وأكثر راحة.

خلق مجتمع صحي من خلال مساعدة الأمهات على إرضاع أطفالهن.:

MilkWorks:

5930 S. 58th Street, Lincoln, NE 68516 (402) 423-6402

10818 Elm Street, Rockbrook Village, Omaha, NE 68144 (402) 502-0617

www.milkworks.org

Reviewed: copyright January 2021