

## Engorgement

### احتقان قنوات الحليب

من الطبيعي أن تصبح ثدييك ممتلئة وثابتة بعد يومين إلى أربعة أيام من ولادة طفلك. هذا بسبب اللبأ حيث يتحول إلى حليب أكثر نضجاً. كمية السوائل في قنوات الحليب لديك، بالإضافة إلى زيادة تدفق الدم والسوائل للمفاوية إلى الثدي كل هذا يخلق شعوراً بالامتلاء. حليب اليدوي فقد يتحول امتلاء الثدي إلى احتقان. يشعر الثدي المحتقن بالصلابة والألم وقد يكون أحمر وساخن.

#### لمنع الاحتقان:

- **ضعي طفلك على الثدي بشكل متكرر بعد الولادة** (عندما يظهر الطفل)
- **تأكدي من أن طفلك يلتقط ثديك جيداً وابتلع الحليب.** حتى في الأيام
- **عندما يصبح ثديك أكثر ثباتاً، أيقظي**

أو كل ساعتين إلى ثلاث ساعات على الأقل).  
يجب أن تكون على سماع (ورؤية) بعض إذا كنت غير  
(IBCLC).

#### عائنين من الاحتقان.

ما يلي.

- ليسهل على الطفل ال
- **التنعيم بالضغط العكسي (Reverse Pressure Softening).**
- على ثدييك لمدة 5 دقائق تقريباً. (لا الحرارة لفترات طويلة أثناء الا ، لأنها قد تزيد التورم)
- **دلكي ثدييك - دلقيه اليد ( )**

إذا لم يرضع طفلك أثناء ثدييك، فمن المهم أن تدلكي ثدييك من الثدييك. يمكنك إزالة الحليب عن طريق:  
اليد. للحصول على فيديو حول ال يدوي، انتقل :

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

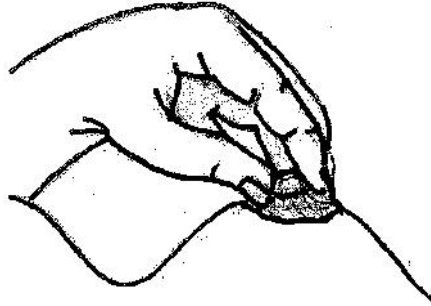
- يدوية، The Haakaa.
- مضخة الثدي الكهربائية بصورة خفيفة.
- Spectra Pump in Style Medela Symphony.

- **بين الطبيعية يساعد يلي:**
- ( أكياس كبيرة )
- ان لديك
- **ظهرك يكون بين**
- **الإيبوبروفين (موترين) 400**
- **التهاب.**
- **استخدمي اصبعك في فم طفلك لتعويده على الرضاعة**
- **حلمة بطيئة التدفق) حتى يمسك طفلك بصدرك ويزيل الحليب.**

## Reverse Pressure Softening

### تنعيم الثدي بالضغط

تسهم الكميات الكبيرة رديئة للحليب.  
الوريدية  
تقييد الحليب بين  
المزيد  
يكون تليين او التنعيم  
هذه  
يريح  
يؤدي  
الحليب  
يؤ  
مفيدًا  
حيث  
بالهالة  
60 ثانية للقيام  
الهالة ( شديداً )  
تليين المحيطة والهالة.  
الحليب  
النهاية  
ين  
يجب



1. بعيدًا الحليب
  2. فيز (MER) سيدفع الحليب فيه الحليب
  3. تنعيم
- كابل كوتيرمان) الهدف هو: والهالة الحليب  
يساعد ويسمح بان يكون هذا الالتقاط الحليب.

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

MilkWorks:

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

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

[www.milkworks.org](http://www.milkworks.org)

Reviewed: copyright February 2017