

Sore Nipples

الم الحلمات

يجب ألا تكون الرضاعة الطبيعية مؤلمة. التقرح وشقوق الحلمة والنزيف ليست طبيعية وعادة ما تكون مرتبطة بطريقة التقاط الطفل للحلمة. قد يكون الألم الذي يبدأ بعد عدة أسابيع من الرضاعة الطبيعية المريحة متعلقاً بنمو الخميرة أو الأكزيما.

خلال الأيام الأولى، انتبهي جيداً إلى كل من وضع الطفل وطريقة التقاط الحلمة. ضعي نفسك بشكل مريح، واستخدمي الوسائد عند الضرورة لجلب الطفل إلى ارتفاع الثدي، أو لدعم ذراعيك. خيار آخر هو أن تميلي الظهر إلى الخلف وتضعين جلد الطفل على جلدك وصدرك. بمجرد يلتقط طفلك الحلمة ويبدأ في الرضاعة، قد تشعرين بالسحب والشد، ولكن لا ينبغي أن يشعر طفلك بالنقاط للحلمة بالقرص أو الألم. انظري [Helping Your Baby to Latch Well](#) لمزيد من الإرشادات.

إذا كنت تشعرين ان طفلك هذه المرة لم يلتقط الحلمة جيداً مثل

السبابة في زاوية فم الطفل، أديري إصبعك لقطع الرضاعة، ثم ابدي من جديد. التقاط الحلمة الغير مريح يمكن أن يسبب ألم الحلمة بسرعة. لا تقلقي إذا كنت بحاجة إلى القيام بالعديد من المحاولات لتعليم طفلك في الأيام القليلة الأولى. الأمر يستحق ذلك.

عندما ينتهي طفلك من الرضاعة ويترك الثدي، انظري إلى حلمتك. يجب أن تبدو كما كانت قبل أن يبدأ طفلك بالرضاعة. إذا بدت حلمة الثدي مقروصة أو مسطحة أو بها حافة بيضاء، فقد يكون التقاط طفلك سطحي. نت حلمتك مائلة مثل قلم أحمر الشفاه، فقد يكون طفلك مرتفعاً من الناحية المثالية، يجب ان يلعق لسان الطفل الهالة أو الثدي، وليس الحلمة فقط.

لديك ألم حلمات، أو كان لديك جرح مفتوح على حلمتك:

الخطوة الأولى هي تفقد طريقة التقاط طفلك للثدي. من المهم أن يلتقط طفلك ثديك بعمق، مع وجود الجزء السفلي من الثدي، أكثر من الجزء العلوي من الثدي، في فم طفلك. لا تتركي طفلك على ثديك إذا كان مؤلماً.

(IBCLC).

إذا كنت غير قادرة على الحصول على التقاط مريح،

الحلمة تزول بسرعة كبيرة بمجرد تحديد السبب. ومع ذلك، قد يستغرق التخلص من بعض الألم في الحلمة وقتاً أطول قليلاً. اعلمي مع استشارة الرضاعة حتى تتمكني من معرفة كيفية الاستمرار في إرضاع طفلك بشكل مريح حيث تجددين حلاً لـ

، فعليك قلبه قليلاً قبل وضعه لسحب الحلمة إلى داخل الواقي. تأكدي من أن طفلك يفتح فمه على نطاق واسع ويلتقط الثدي بعمق، حتى لا يندفع وافي الحلمة إلى داخل وخارج فم طفلك.

إذا كانت حلمتك مؤلمة، أو كانت لديك جروح عميقة وكنت تشعرين أنك لا تستطيعين وضع طفلك على الثدي

Medical Need Symphony (نوع مستخدم في المستشفى) أو مضخة للاستخدام الشخصي عالية الجودة لبضعة أيام للسماح للحلمة بالشفاء. ضخي 8 - 12 مرة في اليوم لمدة 10 - 15 دقيقة لجمع ما يكفي من الحليب لتلبية احتياجات طفلك. يمكنك استخدام إصبعك لإرضاع طفلك هذا الحليب مع حقنة مملوءة بحليبك، أو

إطعام طفلك من زجاجة مع الحلمة بطيئة التدفق. إذا كان هناك حلمة واحدة مؤلمة، فيمكنك الاستمرار في الرضاعة على الثدي الآخر. راجع Spectra Pump Medela.

لبعض من حليبك بان يجف على حلماتك للمساعدة في حمايتها. حاولي أن تبقي حلماتك دافئة وجافة بعد

الرضاعة. ما لم تكن لديك جروح مفتوحة على حلمتك، أو كان لديك نمو زائد في الخميرة، فقد تجددين أنه من غير الضروري وضع أي شيء تك. يوجد في السوق عدد من مراهم وكريمات الحلمة التي تحتوي على اللانولين وزيت الزيتون و / أو جوز الهند و / أو أذريون ، ولكن هناك بحوث محدودة حول فعاليتها و / أو سلامتها اذا دخلت الى فم طفلك عند الرضاعة.

تجد بعض الأمهات أن تكون مهدئة عند وضعها على حلماتهن، لكن لا ينبغي استخدامها مع أي كريمات أو مرهم. اتبعي إرشادات الشركة المصنعة فيما يتعلق بغسل الضمادات أو حلماتك أثناء استخدامها. ضمادات الجل المرطبة سوف تدوم من يوم إلى ستة أيام. عندما تصبح الضمادات مضطربة أو يابسة، ارميها.

إذا كانت لديك جر ، فإن خطر العدوى بها يزداد. قد يكون من المفيد تطبيق مرهم مضاد للجراثيم على جروح الحلمة بعد كل تغذية حتى تلتئم جروح الحلمة. نوصي باستخدام bacitracin polysporin لأن بعض الأمهات يتحسن مع نيومايسين. يمكنك غسل جروح الحلمة مرة واحدة يوميًا بالماء والصابون وشطفها عند الاستحمام.

Medihoney خيارًا آخر للمساعدة في حماية وتضميد جروح الحلمة. أنها تحتوي على خصائص محاربة البكتيريا والشفاء موجودة في العسل. (لا تضعي العسل الذي اشتريته من المتجر على حلماتك لأنه قد يعرض طفلك للتسمم. Medihoney هو عسل طبي بدون بكتيريا.) بعض الأمهات يبلغن عن إحساس لأذع خفيف مع Medihoney. لا تطبق أي مرهم آخر على حلماتك عند استخدام وسادات Medihoney.

فقد ترغبين في ارتداء أغلفة صدرية ناعمة مصممة لألم الحلمات. لديهم فتحة كبيرة من الخلف والتي تسمح للهواء أن ينتشر لكي يشفى الحلمات.

(وليس طرف الحلمة)، فقد تحتاجين إلى ارتداء اغلفة صدرية مصممة للحلمات المقلوبة. تحتوي هذه الاغلفة على فتحة أصغر على ظهرها، للحفاظ على حواف الجرح متباعدة ما بين الرضعات للشفاء بشكل أسرع. استخدم مرهم مضاد حيوي للحفاظ على رطوبة الجرح والمساعدة في حمايته من العدوى.

استمري في العمل مع مستشار الرضاعة للحصول على التقاط حلمة مريح لطفلك. هذا سيمنع المزيد من تشقق حلماتك. بالتنام الحلمتين، قد تبدو أنسجة الجلد بيضاء. الحلمات عادة ما تلتئم بسرعة كبيرة إذا كان الطفل يلتقطهما بشكل مريح.

إذا كنت ترضعين بدون ألم لمدة أيام أو أسابيع، وفجأة أصبحت حلمتاك و / أو الهالة حمراء ومؤلمة، فقد يكون لديك نمو مفرط في الفطريات. انظر معلوماتنا عن فرط الفطريات.

إذا تعرض ثدييك للضرر ثم التئم، أو شعرت بالألم يصل الى عمق الثدي بعد الرضاعة أو الضخ، فقد يكون التشنج الوعائي هو سبب ألم الحلم . **Vasospasms of the Nipple** لمعرفة المزيد.

إذا كنت تعانين من الأكزيما أو الصدفية في مكان آخر على جلدك، ولم يشف ألم حلماتك، ففكري في مراجعة طبيب الأمراض الجلدية للحصول

Reviewed: copyright January 2018

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