

# MilkWorks

## Plugged Ducts & Mastitis

### القنوات المسدودة والتهاب الضرع (الثدي)

القناة المسدودة هي سداة من الحليب تقع في قناة الحليب، مما يؤدي إلى "ركود" الحليب الجديد. قد تشعرين بوجود منطقة صلبة أو متكتلة في ثديك تكون أكثر وضوحاً عند امتلاء ثديك. إذا شعرت بوجود منطقة متكتلة في ثديك وكان ثديك احمر، فأنت ستشعرين بالألم كأنك مصابة بالأنفلونزا، أو لديك حمى منخفضة الدرجة (أقل 38.4 من درجة مئوية 101 درجة فهرنهايت)، فهذا يعني انه لديك التهاب الثدي، والتي قد تكون او قد لا تكون نتيجة عدوى بكتيرية.

ما الذي تستطيعين عمله؟

- استمري في إرضاع طفلك بشكل متكرر (من ٢ إلى ٣ مرة وأكثر خلال ٢٤ ساعة).
  - ارتاحي (أذهبي إلى السرير!) واشربي الكثير من السوائل.
  - استخدمي الحرارة بوضع منشفة رطبة دافئة او جافة دافئة على الثدي لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة قبل الرضاعة الطبيعية او الضخ لتشجيع التفريغ. يمكنك أيضاً وضع زيت الخروع قبل الرضاعة الطبيعية أو الضخ : صبي زيت الخروع على منشفة مبللة دافئة - ضعيه على المنطقة الصلبة أو المتكتلة على ثديك - غطي ثديك بغلاف بلاستيكي - ضعني وسادة تسخين حتى تشعر المنطقة بالدفء (وليس الحرارة العالية) - اتركيه في مكانه لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً. اشطفي الثدي بالماء قبل الرضاعة الطبيعية أو الضخ لتجنب تناول الطفل زيت الخروع.
  - قومي بتدليك المنطقة الصلبة او المتكتلة على ثديك أثناء الرضاعة الطبيعية أو الضخ تذكر أن أنسجة ثديك هي غدة وليست عضلة لذا تعاملي مع ثديك بلطف .
  - قومي بضخ الثدي المصاب إذا كان طفلك لا يقوم بتفريغ الثدي بالكامل بعد الرضاعة، أو إذا كان الطفل يرفض الرضاعة من الثدي.
  - خذي الإيبوبروفين(مسكن الألم) لتقليل الالتهاب والورم (تستطيعين أخذ ٢٠٠-٢٠٠ ملغ كل ٢ ساعات).
  - أظهرت الأبحاث فائدة من تناول البروبيوتيكات اللبنية Lactobacillus للعلاج التهاب الثدي؛ وقد استخدمت الدراسات Lactobacillus salivarius و Lactobacillus fermentum. L. salivarius موجود في "الصيغة الكاملة"، و L. frementum في "الهدف 2B"، وكلاهما متاح في MilkWorks.
- للالتهاب الثدي المتكرر أو القنوات المسدودة، ففكري في تناول اللبسيثين الى ٢ من مجم ٢٢٢٢ (٢ مرات في اليوم) ربما تساعدك لمنع سد القنوات حالياً وفي المستقبل .
- اذا كانت التهاب الضرع (الثدي) و قنواتك المسدودة لا تشفي تماماً رجاء راجعي طبيبك العائلي او أستاذي الرضاعة للاطمئنان على وضع ثديك

عند ملاحظتك ما يلي ربما تحتاجين الى مضاد حيوي

- لا يوجد أي تغيير خلال ٢٤-٢٤ ساعة (لا تشعرين بتحسن أو الانسداد لم تشفى)
  - الحرارة مستمرة، أو تزداد عن ٢٢٢ درجة فهرنهايت،
  - تزداد حجم المساحة الحمراء على ثديك، أو تزين خطوط حمراء على ثديك
  - تشاهدين الدم أو القيح في الحليب، أو
  - لديك حلمة متشققة في الثدي الذي يعاني من الاحمرار او الام.
- يرجى الاتصال بطبيبك أو ممرضة التوليد. لتحديد موعد مع اخصائي الرضاعة او الممرضة المتدربة. إذا تم وصف مضاد حيوي، خذي الوصفة بالدقة الكاملة كما وصفها الطبيب، وفكري في تناول بروبيوتيك متعدد السلالات أيضاً. يجب ان تلاحظين بان وضعك يتحسن خلال ٢٤ ساعة.

MilkWorks

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

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

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