

နှုတ်ထိလိပ်အညှိုးတပ်ညှိုးထိပ်လိပ် (Mastitis)

ပတ်နာပတ်လိပ်အညှိုးကဲထိပ် "နှုတ်ထိလိပ်အညှိုး" အံ့မ့ဝဲ တပ်လဲလိပ်ထိပ်အသးနှုတ်လိပ်. နတတူဘုတ်ဒ်သိးလိပ်အိပ် "ပုၤ"ဝဲဒီးကဘုတ်ထုးထိပ်အိပ်ဘုတ်, ဘုတ်ဆုတ် တပ်ညှိုးထိပ်လိပ်ဖိခိပ်အိပ်ဝဲ, မၤဆဲးလိပ်တပ်အကျိၤတဖုတ်ဒီးကီ ထိပ်ဝဲလိပ်ထိပ်ကဟးထိပ်အဂီၢ်နုတ်လိပ်. အဝဲသ့ၣ်အိပ်ထိပ်ဝဲသ့ၣ် နှုတ်ထိလိပ်အညှိုးအပူၤယံၢ်အါနုတ်အညှိုးနုတ်ဝဲ, ဒီးနတူဘုတ်လိပ်အံ့မ့ဝဲထိပ် မ့တမ့ၢ် တပ်လိပ်လိပ်အညှိုးထိပ်အိပ်ထိပ်ဝဲဖဲနုတ်ပုၤအခါ, ဒီးတကဟုတ်လိပ် ဖဲနုတ်ဒီးအိပ် မ့တမ့ၢ် နထုးထိပ်အိပ်ဝဲအလိပ်ခဲနုတ်ဘုတ်. နတူဘုတ်တပ်ညှိုးထိပ်လိပ်လိပ်လိပ်အညှိုးနုတ်ဖဲထိပ်ဂီၤအခါ, နတူဘုတ်တပ်တကဟုတ်ပဝဲဒ်သိးနအိပ်ဒီးတီးကွ, မ့တမ့ၢ် နအိပ်ဒီးတပ်လိပ်လိပ်လိပ်အစ့ၤ(၅ၤနုတ် 38.4C မ့တမ့ၢ် 101F), နအိပ်ဒီး တပ်ညှိုးထိပ်လိပ်(Mastitis), မ့တမ့ၢ် တပ်ကဖိထိပ်လိပ်လိပ်လိပ် ကလိပ်ဘုတ် မ့တမ့ၢ် တလိပ်ဘုတ် ကသံၣ်မၤသံတပ်ဆိယာ်နုတ်လိပ်.

နမၤတပ်သ့မနုတ်လဲၣ်?

- ထုးထိပ်ကွံၣ်နှုတ်ထိလိပ်နုတ်ပူၤ အါဘျိဒီးအါနုတ်အညှိုးနုတ်တက့ၢ်.
- အိပ်ဘုတ် (မံတက့ၢ်) ဒီး အိတ်ထံအါအါတက့ၢ်.
- ဟံလိပ်ကိပ်အယု မ့တမ့ၢ် အဘုတ်စိပ်ဆူတပ်လိပ်လိပ်အဘုတ်ဒ် မံးနုတ် 20 တချုးလိပ်အိပ်အိပ် မ့တမ့ၢ် နထုးထိပ်အိပ်ဒ်သိး ကမၤအါထိပ်တပ်ထုးထိပ်တက့ၢ်.
- ဆိလိပ်အိပ်ကဖိကဖိထိပ်တပ်လိပ်လိပ်ထုးထိပ်အိပ်တနုတ်ဂုၤဂုၤ ဖဲနုတ်ဒီးအိပ် မ့တမ့ၢ် တပ်ထုးထိပ်နုတ်ထံအခါ ဒ်သိးကလဲၤခိဖျိ ထံ ကျိၤလိပ်အိပ်နုတ်လိပ်. တိၢ်နိပ်လိပ်အိပ်ထံးဂျူတဖုတ်မ့ၢ်တပ်လိပ်အကဟုတ်, အယိမၤအိပ်ကဖိကဖိတက့ၢ်.
- ထုးထိပ်နုတ်လိပ်အဘုတ်ဒ်တခီ ဖဲထိပ်တအိတ်ခီ, မ့တမ့ၢ် တဘုတ်ဒ်အိပ်လိပ်တခီနုတ်တဂ့ၤ.
- အိ ibuprofen ဒ်သိးကမၤစ့ၤလိပ်ကဖိထိပ်ဒီးတပ်ညှိုးထိပ် (400 mg ဖဲ 4-6 နုတ်ရံၣ်တဘျိတက့ၢ်).
- တပ်ယုထံၣ်သ့ၣ်ညါနုတ်ဖျိတပ်ဘျုးတပ်ဖျိလိပ် တပ်အိ **Lactobacillus probiotics** လိပ်တပ်ညှိုးထိပ်လိပ်အဂီၢ်နုတ်လိပ်. တပ်မၤလိပ်သ့ၣ်ညါတဖုတ် စူးကါ Lactobacillus salivarius ဒီး Lactobacillus fermentum နုတ်လိပ်. L. salivarius အိပ်ဝဲလိပ် probiotics ဒီးနုတ်ဒီးအိပ်သ့ဝဲလိပ် MilkWorks နုတ်လိပ်. (Reference on back)
- Lecithin (1200 mg, 3-4 x/တသိ) ဂုၤလိပ်လိပ်ထိပ်လိပ်အညှိုး မ့တမ့ၢ် ကတြိယာ်တပ်ဆိလိပ်အဂီၢ်နုတ်လိပ်.
- ဖဲ နှုတ်ထိလိပ်အညှိုးတပ်ညှိုးထိပ်လိပ်တပ်ဆိပနိပ်မ့ၢ်တဂ့ၤထိပ်လိပ်လိပ်လိပ်နုတ်, ဝဲသးစူးယုနုတ်ဘုတ်တပ် ကွၢ်ကဒါကုၤလိပ်ကွၢ်တပ်အိပ်ဆူၣ်အိပ်ချုတ်တဖုတ်နုတ်တက့ၢ်

နမ့ၢ်ထိပ်ဘုတ်တပ်လိပ်အဖိလိပ်တဖုတ်အခါ, နကြးထိပ်လိပ်သးဒီးကသံၣ်သရုတ်နုတ်လိပ်.

- နတူဘုတ်တဂ့ၤထိပ်လိပ် 12-24 နုတ်ရံၣ်အတိၢ်ပူၤ
- နတူကိပ်အိပ်, မ့တမ့ၢ် အါနုတ် 101 F အခါ
- တပ်လိပ်လိပ်အထိပ်ဂီၤလိပ်လိပ်လိပ်လိပ်လိပ်ထိပ်အခါ မ့တမ့ၢ် နထိပ်ဘုတ် တပ်တိယုအဂီၢ်လိပ်လိပ်လိပ်
- နထိပ်ဘုတ် သ့ၣ် မ့တမ့ၢ် တပ်အဖံ လိပ်လိပ်ထိပ်ပူၤ မ့တမ့ၢ်
- နနုတ်ခိပ်အိပ်ဒီးတပ်ဝဲၤဖး



5930 South 58th Street
Lincoln, NE 68516
(Trade Center)
402.423.6402

10818 Elm Street
Omaha, NE 68144
(Rockbrook Village)
402.502.0617

www.milkworks.org
[@MilkWorks](https://twitter.com/MilkWorks)
[@milkworks](https://www.facebook.com/milkworks)

ဝံသးစူဆဲကျါနကသံဉ်သရဉ် မ့တမ့ၢ် ကသံဉ်သရဉ်မ့ၢ် မ့တမ့ၢ် ဒီးန့ၢ်တၢ်သ့ၢ်ဆၢဖးကတီၢ်ဒီးပပုၤသ့ပုၤဘဉ်လၢဘဉ်ဃးဒီး တၢ်ဒုးအီၣ်
မ့တမ့ၢ် ကသံဉ်သရဉ်မ့ၢ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်အၢ်ဒီးတၢ်န့ၢ်လီၤလၢကသံဉ်ကသီ, ဒီးန့ၢ်အီၤ, ဒီးဆိကမိၣ်လၢနကဒီးန့ၢ် multi-strain probiotic
ကသံဉ်ကသီတဖၣ်စ့ၢ်ကီး တက့ၢ်. နကြးဂ့ၤထီၣ်လၢ 36 န့ၢ်ရံၣ်အတီၢ်ပူၤဖဲနစးထီၣ်အီၤ antibiotic န့ၢ်လီၤ.

Reference: (Arroyo R, et al. Treatment of infectious mastitis during lactation: antibiotics versus oral administration of lactobacilli isolated from breast milk. Clin. Infect. Dis. June 15, 2010;50(12):1551–1558. Oral Administration of Lactobacillus Strains Isolated from Breast Milk as an Alternative for the Treatment of Infectious Mastitis during Lactation E. Jiménez et al Appl. Environ. Microbiol. 2008 August; 74(15): 4650–4655) Lactobacillus fermentum CECT5716 reduces Staphylococcus load in the breastmilk of lactating mothers suffering breast pain: a randomized controlled trial. Breastfeed Med. 2015;10(9):425-432.

Reviewed December 2022

Reference: (Arroyo R, et al. Treatment of infectious mastitis during lactation: antibiotics versus oral administration of lactobacilli isolated from breast milk. Clin. Infect. Dis. June 15, 2010;50(12):1551–1558. Oral Administration of Lactobacillus Strains Isolated from Breast Milk as an Alternative for the Treatment of Infectious Mastitis during Lactation E. Jiménez et al Appl. Environ. Microbiol. 2008 August; 74(15): 4650–4655) Lactobacillus fermentum CECT5716 reduces Staphylococcus load in the breastmilk of lactating mothers suffering breast pain: a randomized controlled trial. Breastfeed Med. 2015;10(9):425-432.

Reviewed 09.2022