

# إحتقان الثدي

## إذا يعني؟

- امتلاء مؤلم للثدي قد يحدث خلال أول اسبوعين.
- يكون ملمس الثدي قويا ودافئا.
- يحدث ذلك عندما يكون هناك الكثير من الحليب وسوائل الجسم الأخرى.



## كيف يمكنني منع حدوث ذلك؟

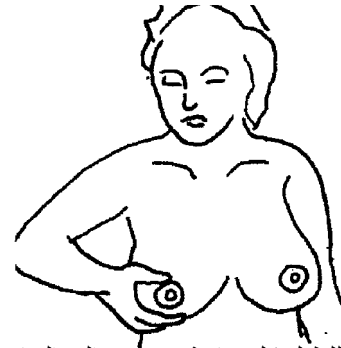
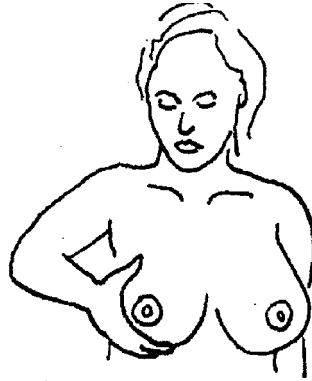
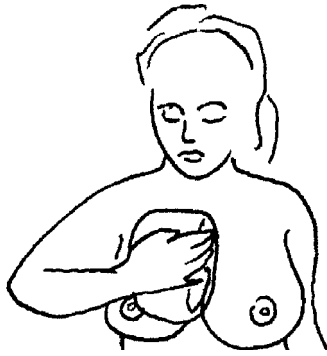
- اعطي الثدي لطفلك بأسرع وقت ممكن بعد الولادة وبعد ذلك كل ساعتين.
- عندما يرضع الطفل انظري لتتأكدي ان فم الطفل على الجزء الداكن المحيط بالحلمة.
- غيري وضع الطفل بالنسبة للثدي.

## ماذا يمكنني أن أفعل؟

تحتاجين لأن تليني ثدييك. يمكن عمل ذلك بالطرق التالية:

1. وضع قطع القماش الدافئة والرطبة على الثديين لفترة 10-15 دقيقة. أخذ حمام او شاور دافئ

2. دلكي برفة الثديين باستخدام اطراف اصابعك. ابدئي قريبا من الصدر وتحركي باتجاه الجزء الداكن من الثدي.



3. اضغطي برفق لتخرجي القليل من الحليب باستخدام الأبهام والأصبع الأول بوضعهما أعلى وأسفل الثدي وعلى حافة المنطقة الداكنة حول الحلمة. اضغطي برفق باتجاه الصدر وحركي الأصابع الى الأمام الى ان يبدأ الحليب يتقطر. ويساعد ذلك الطفل على تحسس الثدي.

4. اعطاء الثدي للطفل كل ساعة ونصف الى الساعتين.

إن لم ينجح ذلك احصلي على المساعدة من الممرضة او عيادة الرضاعة الطبيعية، استشاري رضاعة طبيعية، قابلتك او طبيبك بأسرع وقت ممكن.

