

## 5 حيل لرضاعة طبيعية دون ألم



الأربعاء 18 أبريل 2018 01:04 م

قد تكونين من القلة اللاتي لا يرضين سوى الرضاعة الطبيعية لرضيعك، ومع أول مرة يحاول فيها رضيعك التقام ثدييك، قد تتحول فكرتك عن الرضاعة الطبيعية تمامًا وتصبح لحظات الرضاعة لحظات ألم لك وصراخ وبكاء من طفلك الذي قد يجعل بعض الأمهات تُحجمن عن إرضاع أولادهن طبيعيًا بسبب عدم احتمال الشعور بالألم وثمة عبارة شهيرة بخصوص الرضاعة الطبيعية تقول: "الرضاعة الطبيعية لا تؤلم، فإذا كانت تؤلمك، فحتمًا هناك شيء ما خطأ".

فتعرفي معنا على أسباب الألم وبعض الحيل للتخلص منه، لكي لا تضيعي على ابنك فرصة الرضاعة الطبيعية

1. تهيئة ثديك للرضاعة:

نصحتني طبيبتي بدهان الحلمة منذ الشهر الثامن بزيت الزيتون أو بكريم مرطب للجلد مخصص لمثل هذه الأغراض، مع الاستمرار في ذلك بعد الولادة وكانت تقول لي ضعي الكريم على الحلمة متى كان طفلك بعيدًا عنها، والحق أفادني هذا كثيرًا فلم أعاني من تشققات الحلمة التي تشكو منها الأخريات

2. التقام رضيعك للثدي بطريقة صحيحة:

تؤكد الطبيبة أن معظم آلام الثدي ترجع إلى عدم التقام الرضيع للحلمة بصورة صحيحة، بل وقد يكون ذلك السبب في عدم زيادة وزن رضيعك أيضًا ومن أعراض ذلك ألم الحلمة وتشققها وميل الرضيع للعض عليها، لذا جربي هذه الحيل لتصحيح وضع الرضاعة:

اجعلي وجهك في مواجهة ثديك، وحوضه في مواجهة الثدي الآخر  
اجعلي جسمه ملتصقًا بيدك وكوعك من الخلف، مع رفع ذقنه للوراء قليلًا  
ارفعي الثدي براحة يدك، مع مراعاة أن تكون أنفه في اتجاه الحلمة وفمه في اتجاه الجزء السفلي من الثدي  
قريبه منك عندما يفتح فمه وكأنه يتثاءب، واحرصي أن يلتقم الحلمة وجميع الهالة البنية المحيطة بها، ويملكك إدخال الحلمة بإبهامك أسفل شفته العليا إذا اقتضى الأمر  
احرصي على أن يكون ذقنه ملاصقًا تمامًا للثدي والأنف بعيدًا عنه، فمن شأن ذلك حماية الحلمة خلال وصولها إلى أقصى درجة داخل فم الرضيع

3. العلاج من العدوى الفطرية:

من أعراض هذه العدوى التهاب الحلمة في وقت الرضاعة و احمرار الجلد حول الحلمة، وظهور بعض النقاط أو الدوائر البيضاء على شفثيه ووجنتيه أو سقف حلقه فإذا لاحظت هذه الأعراض، سارع في استشارة الطبيب لتلقي أنت ورضيعك العلاج المناسب لكي لا تسوء الحالة  
فطريات الفم لدى الرضع

4. علاج اللسان المرابط لدى رضيعك:

من أعراضه ألم الحلمة وتشوه مقدمتها والشعور وكأن أحدًا قد قرصها، بالإضافة إلى تأثيره على رضاعة طفلك، فإذا نظرت داخل فم رضيعك ستجدين لسانه ملتصقًا بالفم من أسفل، ما يعيق حركة اللسان لأعلى أو للخارج، ومن ثم عدم القدرة على إخراج اللسان للتقام الثدي، ما يؤدي لاحتكاكه بمقدمة الحلمة وإيلامها

وفي هذه الحالة، يجب اللجوء للطبيب لاستئصال لجام اللسان، وقد يستغرق الطفل بعض الوقت، حتى يعتاد على إخراج لسانه والتقام الحلمة مرة أخرى

5. حل مشكلة انسداد القنوات اللبنية:

يُصاحبه احتقان للثدي وألم، وقد تلاحظين احمرار الجلد وتشعرين بوجود كتلة تحته [ ] وقد يكون السبب في هذه المشكلة وجود ضغط على الثدي مثل حمالة الصدر الضيقة، ما يتسبب في انسداد القنوات اللبنية وأحياناً انسداد الحلمة نفسها [ ]

وعلاج هذه الحالة هو الحمام الدافئ مع تدليك الثدي أو وضع قطعة قماش رطبة دافئة عليه، مع نيل قسط من الراحة، لكن إذا لم تشعرِ بأي تحسن أو بدأتِ في الشعور بالإعياء أو تعرضتِ لحمى، فمن الضروري استشارة الطبيب [ ]

أفضل علاج لمشكلة انسداد القنوات اللبنية بالثدي

الأم السعيدة تُنجب أطفالاً سعداء، فلا تدعي مشكلات الرضاعة الطبيعية تعكر عليك صفو تلك اللحظات الجميلة التي تقضيها مع طفلك، وحاولي معالجتها لكي لا يتأثر مخزون الحليب لديك، ولكي تستمتعي بأوقات الرضاعة الطبيعية التي قد تستمر لسنة أو أكثر [ ] كذلك سارعِي باستشارة الطبيب إذا جربتِ هذه الحيل ولم تشعرِ بأي تحسن [ ]  
المصادر: