

معالجة تقرح حلمة الثدي

المشاكل والحلول



من المفروض للرضاعة من الثدي أن تكون تجربة مريحة ولطيفة. إنما خلال الأسبوع الأول أو الاثنين، تلاحظ بعض الأمهات الألم عند مس الحلمة. قد يكون لذلك علاقة بتغيرات طبيعية في الجلد تحدث بعد الولادة أو بعدم الخبرة في التقاط الرضيع للثدي. ولكن سرعان ما يتلاشى هذا النوع من الألم. في هذه الأثناء، مرهم لانولين كنوع Purlan 100 TM يساعد على تسكين الجلد بشكل لا يؤذي رضيعك.

ألم الحلمة الذي يحدث بين الرضاعة والأخرى أو الذي يدوم طوال فترة الرضاعة ليس جزءاً طبيعياً من عملية الرضاعة. أخبري مرشدة الرضاعة أو جمعية La Leche League، مجلس مساعدة الأمهات المرضعات، أو طبيبك إذا تشققت حلمتك أو تقرحت. المساعدة من قبل محترفة في مجال الرضاعة عادة ما تسهل حل هذه المشاكل.

معظم حالات تقرح الحلمة تنتج عن سوء التقاط الثدي. الالتقاط الأفضل هو عندما تكون أكثر أنسجة الحلمة حساسية في عمق فم الرضيع. أما اللسان فيمتد إلى الأمام فوق اللثة السفلى، وذلك لتوسيد الضغط.

عندما يلتقط الرضيع الثدي بطريقة غير صحيحة، يمسك فقط بجذع الحلمة بدلاً من تحديد مكان ضغوط اللثة على الثدي نفسه. تستطيع الأم معرفة إذا كان الالتقاط سطحياً وغير صحيح، وذلك بالنظر إلى شكل الحلمة. إذا كانت متجعدة أو ذات رأس (كإصبع أحمر الشفاه الجديد)، فذلك يدل على أن الطفل يضغط على جذع الحلمة. قد يتشقق الجلد على طول التجعدات، وكذلك عند نقطة التحام الحلمة بما حولها.

إذا كان سيلان الحليب معوقاً بسبب عدم التقاط الحلمة، أو إذا كان منسوب الحليب ضئيلاً، أو إذا كان من الصعب التقاط الثدي القاسي بسبب احتقانه، سيبدل الرضيع جهداً أكبر عند امتصاص الحليب. هذا الامتصاص الإضافي لمساحة صغيرة من الثدي قد يسبب التقرح.

الحلول

- اسعي إلى الحل (راجعى Medela's BNN) وذلك لتصحيح طريقة التقاط الثدي ووضع الرضيع التي قد تسبب تقرح الحلمة. غالباً ما يكون التغيير البسيط في وضعية الرضيع حلاً لهذه المشكلة. حاولي حل مشكلة احتقان الثدي وقلة منسوب الحليب.
- التنظيف بلطف هو إسعاف أولي لا بأس به لأي جرح في سطح الجلد. اغسلي حلمتيك بصابون لطيف غير مضاد للبكتيريا خلال الاستحمام اليومي. اغتسلي جيداً من الصابون. حليبيك أيضاً يساعد على تلطيف تقرح حلمتيك.
- إذا أصبحت حلمتك مؤلمة جداً لأن تتمكني من الإرضاع، فاستخرج الحليب يدوياً أو بواسطة مضخة خفيفة يحافظ على سيلان حليبيك ويوفر الكمية الكافية لرضيعك إلى أن تتماثلي للشفاء.
- قد يصبح التشقق في الجلد ملتهباً. قد يصف لك طبيبك مرهماً لحل هذه المشكلة. إذا حدث لديك التهاب في الثدي، يمكنك استعمال مضادات حيوية عن طريق الفم تكون آمنة للاستعمال من الأمهات المرضعات.

اقتراحات أخرى للوقاية من تقرح الحلمة

- تجنبى الاستعمال المبكر لقنينة الحليب والمصاصة.
- الإرضاع المتكرر (من ٨-١٢ مرة خلال ٢٤ ساعة) يمنع الرضيع من الامتصاص بشراهة بسبب الجوع.
- خففى احتقان الثدي باستخراج الحليب يدوياً أو بواسطة المضخة، وذلك لتسهيل التقاطه على الرضيع. الاستحمام قبل استخراج الحليب قد يكون مسكناً لبعض الأمهات.
- استخرجى بعض الحليب لتحفيز سيلانه قبل وضع الرضيع إلى ثديك.
- مارسى طرق الاسترخاء قبل وخلال الإرضاع.
- تفحصى طفلك لتجدي ما إذا كانت لديه حالة ما مثل ارتباط اللسان، مما قد يتسبب بتقرح الحلمة.
- ضعى الرضيع إلى الثدي الأقل تقرحاً أولاً. حددي وقت الإرضاع على الجانب المتقرح إذا اضطررت. (قومي بإفراغ الحليب من الثدي عن طريق الاستخراج اليدوي أو المضخة).
- عندما تريدين إنهاء الإرضاع، ضعى إصبعاً نظيفاً بين لثتي الرضيع، هذا يمنعه من التمسك بالحلمة.
- تجنبى ارتداء صدرية من مواد مصنعة أو استعمال لبادات من مادة البلاستيك.
- كوني حذرة عند استعمال الوصفات المحضرة من الأعشاب. قد يكون بعضها ساماً للجسم، أو يسبب رائحة كريهة تجعل الرضيع ينفر من الثدي، أو يتسبب بمضاعفات حساسية.
- - تجنبى استعمال فيتامين E على الحلمتين، قد يكون ذلك ساماً للرضيع.
- - العديد من المراهم أو الكريمات قد يسبب مضاعفات حساسية عند الاستعمال على الجلد المتشقق. راجعى طبيبك أو مرشدة الرضاعة.
- حافظى على جفاف الصدرية أو اللبادة. أزيلى حاشيتي الصدرية، وذلك لتهوئة الثديين.
- أغطية الثدي البلاستيكية ذات الثقوب تساعد على إبعاد قماش الملابس عن الحلمة المتقرحة مما يسهل التهوئة.