

ما الذي يسبب ألم الحلمات خلال الرضاعة الطبيعية؟



تُعد مشكلة ألم الحلمة هي الأكثر شيوعًا لدى الأمهات اللاتي يُرضعن رضاعةً طبيعية.

قد يكون ألم الحلمات ناتجًا عن أشياء كثيرة. لذا يتوقف العلاج على السبب، كما من المهم معرفة ما المشكلة. سيتمكن استشاري الرضاعة المعتمد (certified lactation consultant) (IBCLC)، أو أخصائي الرعاية الصحية المدرب على دعم الرضاعة من المساعدة.

يجب ألا يكون إرضاع الطفل من الثدي مؤلمًا، كما يجب ألا يتشقق جلد الحلمة. الشعور ببعض الألم الخفيف عند اللمس شائع في أول أسبوع أو أسبوعين. ومن المفترض أن يتحسن الشعور الأولي بالانزعاج بمرور الوقت. قد يكون ألم الحلمات ناتجًا عن التقام طفلك الخاطئ للحلمة أو أن طفلك لا يرضع بطريقة صحيحة. ويمكن أن يؤثر شكل فم الطفل في طريقة رضاعته.

قد تبدأ بعض الأمهات في الشعور بوخز في الحلمات والثدي بعد أسبوعين؛ وهذا ما يسمى "منعكس إفراز الحليب" أو "منعكس إنزال الحليب". يُعد هذا أمرًا طبيعيًا ولكن لا تشعر به كل السيدات، لذلك لا تقلقي إذا لم يأتيك هذا الشعور. "منعكس إنزال الحليب" هو عندما يكون خروج الحليب أسرع وتسمعين صوت بلع رضيعك أكثر تواترًا. وقد يحدث ذلك عدة مرات خلال الرضعة.

يجب ألا تكون الحلمات...

- بها ألم، أو مصابة بالجروح عندما يرضع الطفل.
- بها احمرار، أو خشونة، أو تقرح، أو تشققات، أو نزف.
- متجعدة، أو مدببة، أو مبيضة، (بيضاء اللون) في نهاية الرضعة.

إذا أصبحت حلمتك حمراء وبها شعور بالحرقان، أو بها ألم شديد بعد أسابيع أو شهور من الرضاعة الخالية من الألم من الثدي، فقد تكون عدوى فطرية مثل مرض القلاع. قد تظهر العدوى الفطرية أيضًا على شكل بقع بيضاء في فم الطفل، أو تظهر كطفح جلدي أحمر فاتح من الحفاض. يتطلب علاج هذه العدوى أدويةً وعلاجات خاصة. اتصل بطبيبك وطبيب طفلك للعلاج وللحصول على مزيد من المعلومات.

التواصل معنا

لمزيد من المعلومات؛ اتصل بمركز طب الرضاعة الطبيعية (Center for Breastfeeding Medicine) على الرقم 513-636-2326.

Last Updated 05/2024 by Barb Chaney, MSN, RN (Registered Nurse), IBCLC (International Board-Certified Lactation Consultant)