

انسداد القنوات ما هو انسداد القنوات أو ضيق قنوات الحليب؟



يتكون الثدي من نمط يشبه شبكة من قنوات الحليب الصغيرة جدًا المتصلة ببعضها. عندما يكون هناك التهاب بالثدي أو تورم تصبح قنوات الحليب ضيقة للغاية. وفي الواقع لا تنسد قنوات الحليب بالفعل ولكنها تضيق بدرجة تجعل الحليب لا يتدفق بسهولة إلى خارج الحلمة. قد تشعرين بأن المنطقة منتفخة وقاسية ومؤلمة وأحيانًا تشعرين بأنها دافئة عند اللمس. ضيق قنوات الحليب مصطلح مناسب أكثر "لانسداد القنوات".

الأسباب

الأسباب المحتملة لضيق قنوات الحليب

أمثلة:

- نوم الطفل لفترات زمنية أطول.
- عدم مص الطفل بشكل جيد.
- تخطي مواعيد الرضعات أو مرات الشفط بالمشخة.
- شدة امتلاء الثدي أو زيادة مخزون الحليب.
- الفطام بسرعة كبيرة.
- المشتتات الخارجية التي تمنع أو تؤخر الرضاعة الطبيعية.
- استخدام مشخة غير فعالة لشفط لحليب الأم.
- الضغط من خارج الثدي مثل حمالة صدر أو ملابس ضيقة.

العلاج

التخلص من الحليب للمساعدة على تخفيف أعراض ضيق قنوات الحليب

إذا كنتِ ترضعين الطفل رضاعة طبيعية مباشرة:

- أرضعي طفلك رضاعة طبيعية بشكل متكرر كلما شعر الطفل بالجوع، وابدأي بالثدي المتأثر أولاً.
- قدمي كلا الثديين في كل رضعة.
- اجعلي الطفل يلتقم الحلمة جيدًا بعمق حتى لا يكون هناك ألم أثناء الرضاعة الطبيعية. إذا كان هناك ألم أثناء التقام الحمله اطلبي المساعدة للوقاية من ألم الحلمة. قومي بتغيير وضع الطفل أثناء الرضعات للمساعدة على تصريف قنوات الحليب. بعد الرضاعة الطبيعية، لا تخرجي مزيدًا من الحليب عن طريق

شفط الحليب. قد يتسبب ذلك في إفراز جسمك لحليب أكثر من احتياجات طفلك مما قد يجعل حالة تورم الثدي أسوأ. لا تقومي بالضغط على الثدي أو تدليكه لأن ذلك يجعل حالة التورم أسوأ.

إذا كنتِ تستخدمين الشفط حصراً:

- قومي بشفط الحليب في كل مرة يتناول الطفل الرضعة من زجاجة الرضاعة.
- اضبطي قوة سحب الشفط على مستوى مريح. لا تقومي بتشغيل الشفط على مستوى عالٍ جدًا فذلك يسبب الألم للحلمة.
- فقط قومي بشفط نفس كمية الحليب التي يتناولها طفلك عن طريق زجاجة الرضاعة. شفط كمية زائدة من الحليب بشكل كبير يمكن أن يسبب زيادة مخزون الحليب ما يجعل حالة تورم الثدي أسوأ.
- إذا كان الحليب لديك أقل من الكمية التي يتناولها طفلك توقفي عن الشفط عندما يتوقف تدفق الحليب. أعطي حليب الثدي للطفل إلى جانب الحليب الصناعي ليحصل الطفل على كمية الرضاعة الكاملة.

إذا كنتِ تجمعين بين الرضاعة الطبيعية المباشرة والشفط:

- قومي بالرضاعة الطبيعية بشكل متكرر كلما شعر الطفل بالجوع.
- قدمي كلا الثديين في كل رضعة.
- اجعلي الطفل يلتقم الحلمة جيدًا بعمق حتى لا يكون هناك ألم أثناء الرضاعة الطبيعية. إذا كان هناك ألم أثناء التقام الحلمة اطلبي المساعدة للوقاية من ألم الحلمة.
- لا تقومي بالضغط على الثدي أو تدليكه لأن ذلك يجعل حالة التورم أسوأ.
- في حالة عدم رضاعة الطفل من الثدي في موعد الرضعة:
 - اضبطي إعداد الشفط على وضع مريح فقط عندما يتدفق الحليب للخارج.
 - فقط قومي بشفط نفس كمية الحليب التي يتناولها طفلك عن طريق زجاجة الرضاعة. شفط كمية زائدة من الحليب بشكل كبير يمكن أن يسبب زيادة مخزون الحليب ما يجعل حالة تورم الثدي أسوأ.

الوقاية

- احصلي على قسط من الراحة، واشربي سوائل كثيرة وتناولي طعامًا صحيًا.
- إن أمكن، احصلي على المساعدة في أداء المهام المنزلية ورعاية الطفل حتى يتسنى لك الحصول على قسط من الراحة.
- لا تقومي بالضغط على الثدي أو تدليكه لأن ذلك يجعل حالة التورم أسوأ.
- استخدمي كمادات باردة على الثدي بين كل رضعة أو بين مرات الشفط لتوفير الشعور بالراحة.
- تجنبي نقع الحلمة ولا تضعي المنتجات الموضعية على الثدي.
- إذا تم وصف أي أدوية لك، احرصي على استشارة مقدم خدمة الرعاية الصحية حول ما إذا كان الدواء مناسبًا مع الرضاعة الطبيعية المباشرة أو الشفط أم لا. يمكنك تناول دواء مضادًا للالتهاب مثل الإيبوبروفين (ibuprofen) حسب ما ينصحك به مقدم خدمة الرعاية الصحية.

للووقاية من حدوث ضيق قنوات الحليب أو من تكراره مرة أخرى بعد الإصابة الأولى

- قومي بإرضاع الطفل من الثدي بشكل متكرر كلما جاع الطفل.
- اجعلي الطفل يلتقم الحلمة جيدًا بعمق حتى لا يكون هناك ألم أثناء الرضاعة الطبيعية. إذا كان هناك ألم أثناء التقام الحلمة اطلبي المساعدة للوقاية من ألم الحلمة.
- في حالة قيامك بالشفط فقومي بشفط كمية الحليب التي يتناولها الطفل أثناء الرضاعة. لا تقومي بشفط كمية أكبر من احتياجات الطفل. زيادة مخزون الحليب قد يؤدي إلى ضيق قنوات الحليب.
- إذا أغفلت مرة رضاعة طبيعية مباشرة، قومي بشفط كمية الحليب التي يتناولها الطفل أثناء الرضاعة. لا تقومي بشفط كمية أكبر من احتياجات الطفل.
- تجنبي ارتداء حمالة صدر ضيقة. لا ترتدي حمالة الصدر المدعمة بأسلاك داخلية.

- إذا كنتِ تريدين الفطام من إدرار الحليب افعلي ذلك ببطء جدًا للوقاية من تكثف الحليب في الثدي وأعراض ضيق قنوات الحليب المحتمل.

متى تطلبين الطبيب

قد يؤدي دخول بكتريا إلى غدد إفراز الحليب حيث يوجد ضيق في قنوات الحليب إلى تفاقم الاحمرار والألم في تلك المنطقة من الثدي. أي شخص يُعاني من أعراض ضيق قنوات الحليب ويشعر بالحمى أو الرجفة أو سرعة معدل ضربات القلب يمكن أن يُصاب بالتهاب الثدي ويجب أن يطلب الرعاية الطبية على الفور.

Last updated 11/2022

Reviewed by: Sheela Rath Geraghty, MD, MS, IBCLC, FAAP, FABM

