

ألم الحلمات

قد تكون مشكلة ألم الحلمة هي الأكثر شيوعاً لدى الأمهات اللاتي ترضعن رضاعة طبيعية.

قد يكون ألم الحلمات ناجماً عن أشياء كثيرة. يعتمد العلاج على السبب ومن المهم معرفة ما هي المشكلة. سنتمكن استشاري الرضاعة المعتمد (certified lactation consultant) (IBCLC) أو أخصائي الرعاية الصحية المدرب على دعم الرضاعة من المساعدة.

يجب ألا يكون إرضاع الطفل من الثدي مؤلماً، كما يجب ألا يتشقق جلد الحلمة. الشعور ببعض الألم الخفيف عند لمس شائناً في أول أسبوع أو اثنين. ومن المقترض أن يتحسن الشعور الأولي بالانزعاج بمرور الوقت. قد يكون ألم الحلمات ناتجاً عن التقاط طفلك الخاطئ للحلمة أو أن طفلك لا يمص بشكل صحيح. يمكن أن يؤثر شكل فم الطفل على طريقة مصه.

قد تبدأ بعض الأمهات في الشعور بوخز في الحلمات والثدي بعد أسبوعين - وهذا ما يسمى "منعكس إفراز الحليب" أو "منعكس إنزال الحليب". هذا أمر طبيعي ولكن لا تشعر به كل السيدات، لذلك لا تقلقي إذا لم يمتصك هذا الشعور. "منعكس إنزال الحليب" هو عندما يكون خروج الحليب أسرع وتسمعين صوت بلع رضيعك أكثر تواتراً. قد يحدث ذلك عدة مرات أثناء الرضعة.

يجب ألا تكون الحلمات...

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

إذا أصبحت حلماتك 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 أيضاً على شكل بقع بيضاء في فم الطفل أو تظهر كطفح جلدي أحمر فاتح من الحفاض. يتطلب علاج هذه العدوى أدوية وعلاجات خاصة. اتصلي بطبيبك وطبيب طفلك للعلاج ولمزيد من المعلومات.

اتصلي بنا

لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع الصحي، يرجى الاتصال بمركز طب الرضاعة الطبيعية (Center for Breastfeeding Medicine) على هاتف رقم 513-636-2326.

Last Updated: 04/2021 by Barb Chaney, MSN, RN, IBCLC

