

نصائح حول العناية بالثدي للمرأة المرضعة

إعداد: خديجة الجوهرى
أخصائية الجراحة العامة



الرضاعة الطبيعية تساعد على الوقاية من سرطان الثدي

الوقاية من احتقان الثدي بالحليب:

إرضاع الطفل كل ساعتين أو
سحب الحليب بجهاز فاص
(شفاطة الحليب من الثدي) كما
هو موضح في الصورة .



إذا أصبت باحتقان الثدي ، عليك
سحب الحليب وكذلك عمل
كمادات دافئة للثدي.



VISION
رؤية
2030
National Center for
Cancer Control
مركز وطني للتحكم في
السرطان



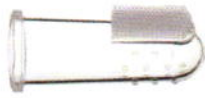
الوقاية

محمية
حقوق
المرأة

تصميم وإخراج
مطبعة جامعة أو أماني

الوقاية من التهابات الثدي و الحلمة أثناء الرضاعة:

اغسلي الثدي قبل الرضاعة وبعد
الرضاعة وكذلك فم الطفل.



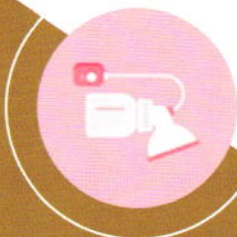
تنظيف فم الطفل
باستخدام أدوات
التنظيف الخاصة

يمكنك استخدام حمالة الصدر
المزودة ببطانة إسفنجية إذا كنت
تعانين من وجود قطرات من
الحليب على الملابس بعد الانتهاء
من الرضاعة.



الوقاية من تشققات الحلمة

ننصح باستخدام كريم
يحتوي على مادة
اللانولين لترطيب الحلمة.
ابتداءً من الشهر الثامن
بالحمل، وهذه المادة
آمنة ويمكن أن يتلوعها
الطفل.



حافظي على جفاف الحلمة
باستمرار لأن وجود قطرات من
الحليب حول الحلمة يعرضها
للتشقق و الالتهابات.

صفر حجم الحلمة



إذا كنت تعانين من صفر حجم
الثدي ، يمكنك استعمال الحلمة
المستعارة ، ومن ثم إرضاع الطفل.

