

نصائح دول العناية بالثدي للمرأة المرضعة

إعداد: خديجة الجوهرري
أخصائية الحرارة العامة



الرضاعة الطبيعية تساعد على الوقاية من سرطان الثدي

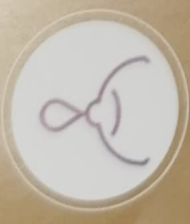
الوقاية

من اعتقان الثدي بالحليب:

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



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



VISION 2030
رؤية 2030
Ministry of Health
الوزارة الصحية

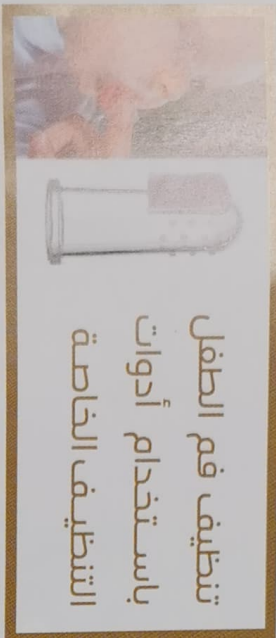
الوقاية

مطبعة
جامعة أم القيوين

تصميم وإخراج
مطبعة جامعة أم القيوين

الوقاية من التهابات الثدي و الحلمة أثناء الرضاعة:

اغسلي الثدي قبل الرضاعة وبعد
الرضاعة وكذلك فم الطفل.



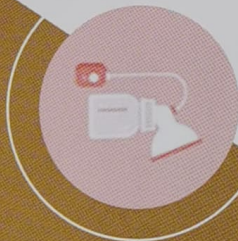
يمكنك استخدام حمالة الصدر
المزودة ببطانة إسفنجية إذا كنتِ
تعانين من وجود قطرات من
الحليب على الملابس بعد الانتهاء
من الرضاعة.



الوقاية من تشققات الحلمة



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



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

صفر حجم الحلمة



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

