

بروتوكول نطاق التهاب الثدي - النصيحة رقم 1

كان يُعتقد في السابق أن ثمة أمراض عديدة منفصلة في الثديين غير أنها الآن تؤخذ كنقاط متعددة على نطاق واحد، من تحجّر الثدي إلى "زيادة الإنتاج" مروراً باحتقان الثدي إلى الالتهاب البكتيري والخزاج.

على النطاق أيضاً: بثور الحلمة، أكياس مليئة بالحليب بداخل الثدي، التهاب الأنسجة، وما يسمّى شائعاً بانسداد القنوات اللبنية. الكثير من الحلول التي كانت تُقدّم لمعالجة تلك الحالات لا يُنصح بها الآن.

بروتوكول نطاق التهاب الثدي - النصيحة رقم 2

"قنوات الحليب المسدودة" ليست مسدودة في الحقيقة. هي نتيجة للاحتقان والحويصلات المنتفخة حول القنوات. عصر الثدي (بواسطة اليد) والشفط (بجهاز الشفط) قد يزيدا من المشكلة لأنهما يحفزان الجسم على إنتاج المزيد من الحليب. يجب إرضاع الطفل فقط عند الطلب، واستخدام جهاز الشفط في حال اضطرت الأم لترك رضيعها أو في حالة طبية تستدعي الشفط.

لا داعي لغمر المنطقة بمحلول ملحي أو زيت الخروج أو أي مادة أخرى تُدهن على الجلد، ويشمل ذلك ملح المغنيزيوم (إبسوم) الذي يوضع في قمع الشفط السيليكوني. كل هذه الأمور لا ينصح بها فقد تؤدي إلى تلف الأنسجة. تجنّب أيضاً التدليك العميق وأي جهاز هزاز مثل فرشاة الأسنان الكهربائية أو أجهزة التدليك. الطريقة الآمنة والناجحة هي إفراغ القنوات الليمفية بلمسات خفيفة على الجلد.

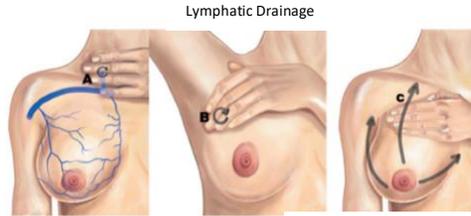
تصريف السائل الليمفاوي

يقلّل تصريف السائل الليمفاوي من التورّم واحتباس الماء وذلك بتحفيز السوائل على الرجوع إلى داخل الجهاز الليمفاوي والدوران فيه.

الطريقة

- دلّكي وامسحي برفق كما لو كنتِ تمسحين على ظهر قطة. هذا التدليك يرفع الجلد قليلاً ويسمح للدم والسائل الليمفاوي أن يرجعا إلى الدوران.
- دلّكي 10 مرات في دوائر صغيرة المنطقة الموضّحة في الرسم (نقطة التلاقي بين الوريد الداخلي والوريد تحت الترقوة أعلى الكتف).
- دلّكي 10 مرات في دوائر صغيرة المنطقة أمام الإبط الموضّحة في الرسم.
- استمرّي في التمسيد برفق من الحلمة في اتجاه عظمة الترقوة والإبط. انظري إلى الرسم.

ابدئي هذه الحركات أثناء الحمل إن كنتِ تشعرين بالآلام بسبب النمو السريع للثديين، وطبّقيها أيضاً بعد الولادة إذا تحجّر الثديان.



Images: Kelly Rosso, MD

الرابط للبروتوكول وصورة 21: <https://www.bfmed.org/assets/ABM%20Protocol%20%2336.pdf>

بروتوكول نطاق التهاب الثدي - النصيحة رقم 3

- بثرة الحلمة، وهي بثور بيضاء مؤلمة تظهر على الحلمة، لا يجب أن تُفَقَع أو تُزال بأي طريقة أخرى.
- شفاطة الـ "هاكا" أو شفاطات أخرى مماثلة مصنوعة من السليكون والتي تُملأ بمِلح المغنيزيوم (ايبسوم) يجب أن لا تستخدم فقد تسبب التلف للأنسجة.
- لا تستخدمى على الجلد محلول الملح أو زيت الخروع أو أي شيء آخر.
- تجنّبى الضغط والتدليك العميق فقد يزيدان من الاحتقان ويسببَا الضّر.
- التداوى بالثلج هو الخيار الأفضل، بالإضافة إلى المقترحات الأخرى المقدّمة في هذا البروتوكول.

بروتوكول نطاق التهاب الثدي - النصيحة رقم 4

- التحفيز الزائد للثدي قد يؤدي إلى مضاعفة إنتاج الحليب وبذلك إلى فرط الإنتاج، وهذا يتسبب في الاحتقان واحتباس الماء الموضعي (التورّم المائي) وهو ضمن نطاق التهاب الثدي.
- بما أنّ إنتاج الحليب يتبع العرض والطلب والتغذية الراجعة، فأى زيادة في الشفط بالإضافة إلى رضاعة الطفل قد تزيد من إنتاج الحليب.
- وحتى استخدام شفاطة الـ "هاكا" بقوة شفط منخفضة قد تزيد من إنتاج الحليب.
- اعصري بيديك كميات بسيطة من الحليب إلى نقطة الارتياح حتى يتناسب إنتاج الحليب مع طلب الطفل.
- على الأمهات اللاتي يستخدمن الشفاطة استخراج الكمية التي يحتاجها الطفل فقط. تذكرى هذه النقطة: "أطعمى طفلك وليس المجدّم."

بروتوكول نطاق التهاب الثدي - النصيحة رقم 5

- لا توجد أدلة على استخدام أوراق الملفوف النّية على الثدي؛ العلاج الأفضل هو الكمادات الباردة أو كمادات الثلج.
- كما أنّ الملفوف قد ينقل بكتيريا الليستيريا والتي قد تسبب أمراضاً.
- توصي أكاديمية طب الرضاعة الطبيعية بالكمادات الباردة أو الثلج للتخفيف من ألم تحجّر الثدي أو أي تورّم آخر قد يحصل ضمن نطاق التهاب الثدي.

بروتوكول نطاق التهاب الثدي - النصيحة رقم 6

- قدّمت أكاديمية طب الرضاعة الطبيعية أبحاثاً مستندة على الأدلة تشير إلى أنّ "القنوات اللبنية المسدودة" هي جزء من نطاق الالتهاب واحتباس السوائل المسمّى بالتهاب الثدي.
- يوجد عدد لا يُحصى من القنوات في الثدي وهي متشابكة ببعضها البعض، وإنّه من غير المعقول وظائفياً أو تشريحياً أن تُغلق قناة واحدة "بكتلة" واضحة من الحليب.
- لطالما استخدم أخصائيو الرضاعة مصطلح "قنوات مسدودة" وما زالوا يتداولونها، إلا أنه وجب التنويه إلى عدم دقّة هذا المصطلح.
- استناداً إلى بروتوكول أكاديمية طب الرضاعة الطبيعية، القنوات لا تُغلق من تلقاء نفسها. بل المرجّح هو حصول انتفاخ أو تورّم حول القنوات ممّا يؤدّي إلى انسداد جزئيّ لجريان الحليب.
- لهذا السبب يُنصح باستخدام مادة اللسيتين المسبّلة للحليب والتي تساعد في جريانه بشكل أسرع.

بروتوكول نطاق التهاب الثدي - النصيحة رقم 7

- كمية الحليب تعتمد على نظام العرض والطلب لذا استخراج كمية أكبر من الحليب تزيد من إنتاجه. إنّ الشفاطات تساعد على تكوين الحليب غير أنّها لا تسحب الحليب بفاعلية الطفل الرضيع.
- في حال تحجّر الثدي من كثرة الحليب، نقترح عصر الثدي باليدين لاستخراج كمية بسيطة من الحليب لثريح الأم.
- على أي نقطة من نطاق التهاب الثدي لا يفضّل تفضية الثدي من الحليب بالكامل. أرضعي طفلك عند الطلب حتى وإن كانت لديك أعراض على نطاق التهاب الثدي.

بروتوكول نطاق التهاب الثدي - النصيحة رقم 8

عند الشفط، استخرجي فقط كمية الحليب التي يحتاجها الطفل. على الشفط أن يشبه الرضاعة من حيث التكرار والكمية المستخرجة. إن نقص البكتيريا الطبيعية المتبادلة بين فم الطفل والثدي قد يؤدي إلى اختلال في أعداد وأنواع البكتيريا الطبيعية في الثدي. إذا كانت الأم تعاني من أعراض التهاب الثدي، عليها أن تلجأ إلى الشفافة فقط في حال البعد عن طفله الرضيع أو إذا كانت هناك حالة طبية لدى الطفل أو الأم تستدعي الشفط. تأكدي من أن حجم قمع الشفافة مناسب لحجم الثدي وتجنبي استخدام خاصية الشفط العالي أو السريع لمدة طويلة من الوقت، حيث أن هذه العوامل قد تؤذي الثدي ومنطقة الهالة والحلمة.

بروتوكول نطاق التهاب الثدي - النصيحة رقم 9

أفضل تدبير لتفادي وعلاج الالتهاب هو الرضاعة المباشرة والتي تركز على إرضاع الطفل عند الطلب عوض زيادة إنتاج الحليب عن طريق استخدام الشفافة. إن هدف الشفط هو استخراج الكمية المناسبة لرضعة الطفل وليس أكثر من ذلك. إن الشفط الزائد لغرض تخزين الحليب يساهم في حدوث الالتهاب لأن ذلك من شأنه يضاعف إنتاج الحليب والشفافة لا تستخرج الحليب بنفس فاعلية الطفل الرضيع.

بروتوكول نطاق التهاب الثدي - النصيحة رقم 10

من الطبيعي أثناء فترة الإرضاع أن يكون ملمس الثدي متكتل وغير مريح في بعض الأحيان. أثناء فترة النفاس قد تشعر الأم بالتعرق الزائد وهبات الحرارة وقد تظن أنها أصيبت بالحمى. كل ذلك طبيعي ونتيجة للتغير في الهرمونات في هذه الفترة. إذا نام الطفل لفترة طويلة قد تشعر الأم بالألم والإحمرار في الثدي نتيجة التورم من السوائل الزائدة، أما الالتهاب البكتيري فلن يحصل بتلك السرعة.

بروتوكول نطاق التهاب الثدي - النصيحة رقم 11

استنتجت دراسة في السويد أقيمت على حالات لنساء مصابات بالتهاب القنوات اللبنية أن أغلب النساء تعافين من جميع الأعراض بلا مضادات حيوية أو أي علاجات طبية أخرى. لقد ساعدت هذه العوامل في التشافي: كمادات باردة أو ثلجية، التقليل من الضغوط والشدة النفسية، وأوقات أطول للراحة.

¹ Kvist LJ, Hall-Lord ML, Rydstroem H, et al. A randomised-controlled trial in Sweden of acupuncture and care interventions for the relief of inflammatory symptoms of the breast during lactation. *Midwifery* 2007; 23:184–195.

لمعرفة المزيد يرجى زيارة هذه الروابط

بروتوكول نطاق التهاب الثدي من أكاديمية طب الرضاعة الطبيعية

<https://www.bfmed.org/assets/ABM%20Protocol%20%2336.pdf>

التهاب وآلام الثدي

<https://illi.org/feeding-info/mastitis/>

استخراج الحليب باليدين

https://www.illasia.org/uploads/hand_expression_arabic.pdf