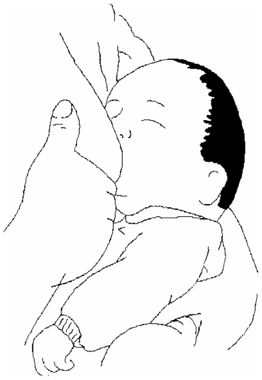
سینوں کا ورم (چھاتیوں میں سوجن)



سینوں کا ورم کیا ہے؟

- پہلے دو ہفتوں میں سینوں میں بھاری پن کا احساس
- سینوں میں سختی اور گرمی کا احساس
- سینوں میں دودھ یا دوسری رطوبتوں کے زیادہ ہو جانے سے یہ حالتیں پیدا ہو سکتی ہیں

میں کس طرح ان حالتوں سے بچ سکتی ہوں؟

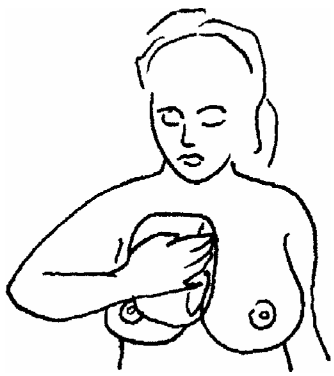
- زچگی کے فوری بعد جتنی جلدی ممکن ہو بچے کو سینوں سے لگائیں۔ ہر 2 گھنٹہ کے وقفہ سے دودھ پلائیں
- بچے کے سینوں کو چوسنے کا معائنہ کریں اور دیکھیں کہ بچے کا منہ سینوں کی نوک کے چاروں طرف گہرے رنگ کے حصہ پر ہو
- بچے کی پوزیشن کو تبدیل کرتے رہیں دودھ پلانے کے دوران

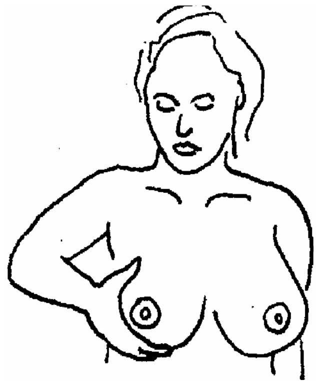
میں کیا کر سکتی ہوں؟

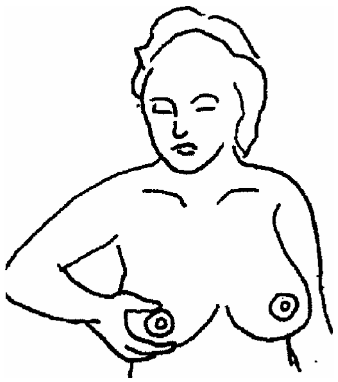
سینوں کو نرم رکھنے کی ضرورت ہے۔

1. گیلے گرم تولیہ یا کپڑے سے 10 سے 15 منٹ تک سینوں کی ٹکور کریں۔ گرم حمام بھی مفید ہے۔

2. اُنگلیوں کی پوروں سے سینوں کا نرم مساج کریں۔ یہ مساج چھاتیوں کے بالائی حصوں سے شروع کریں اور آہستہ آہستہ سینوں کی نوک کیطرف آئیں







3. چھاتیوں کے بالائی اور نیچے والے حصوں پر انگوٹھے اور انگلی کا ہلکا مساج کریں (دباؤ ڈالیں) اور دودھ کو سینوں کی نوک کی طرف لائیں۔ پھر انگلیوں کا مساج سینوں کی نوکوں سے بالائی اور نچلے حصوں پر کریں۔ دوبارہ اس عمل کو دہرائیں اور انگلیوں کو گھماتے ہوئے سینوں کی نوکوں کی طرف مساج کریں۔ اس طریقہ سے سینوں میں سے دودھ کو نچوڑنے کی کوشش کریں۔ بچہ کیلئے دودھ پینا اس طریقہ سے آسان بنایا جاسکتا ہے۔

4. بچہ کو آدھے، ایک اور 2 گھنٹے کے وقفہ سے دودھ پلائیں۔

مندرجہ بالا طریقوں سے سینوں کا ورم ایک دن میں کم نہ ہو تو، نرس زچگی اور دودھ پلانے کی مخصوص کلینک، زچگی سپیشلسٹ، اپنی مڈوائف یا ڈاکٹر سے جتنی جلدی ممکن ہو رابطہ قائم کریں۔

2007...May be photocopied with acknowledgement to the Multicultural Perinatal Network
c/o 416-530-6947 ext.2240 St. Joseph's Women's Health Centre
Urdu translation of "Breast Engorgement"