

תאריך	שם היועצת	שם הלקוחה
___ / ___ / ___		

הוראות לטיפול בחסימה/סתימה בשד

לפני ההנקה :

- חממי את השד על ידי מקלחת חמה או קומפרס של מים חמים. הקפידי כי בד הקומפרס יהיה נקי ולא משומש.
- עם הכאב נסבל, עסי את האזור הסתימה עם שמן זית, קוקוס או שקדים. הימנעי מאזור הפטמה והעטרה. עיסוי האזור טרם ההנקה יגדיל את הסיכוי כי החסימה תפתח בהנקה.
- כ 30-45 דקות לפני ההנקה- להניח קומפרס קר עדין¹ על האזור הכואב ולהסיר בתחילת ההנקה.

בזמן ההנקה :

- הקפידי להתחיל כל הנקה מהצד הכואב. אם החסימה קרובה לעטרה והאזור קשה, רוקני כמה טיפות חלב על מנת לרכך את האזור.
- הצמדה נכונה ועמוקה של התינוק, חיונית לצורך ניקוז השלפוחית.
- תנוחת התינוק יכולה לעזור לפתיחת הסתימה. לרוב תנוחת הנקה כך שסנטר התינוק/ת יפנה אל האזור הכואב יעילה במיוחד.
- עסי את האזור הכואב תוך כדי הנקה ובכך תגדילי את הסיכוי כי הנקת התינוק תצליח לפתוח את החסימה.
- ✓ ריקון תכוף - תשדלי לרוקן את השד הכואב לעיתים תכופות גם בלילה. לחץ של חלב בשד מחריף את החסימה ומקשה על הריפוי הטבעי. יש חשיבות מרובה להמשך ההנקה גם מהצד עם השלפוחית. ריקון יעיל מפחית את הסיכוי ליצירת סיבוך מישני או להחמרה. אי הנקה וריקון השד עלול לגרום לדלקת שד חריפה עד כדי יצירת אבסס.
- ✓ קומפרס קר ל-10 דק- קומפרס קר מפחית נפיחות. ניתן לקחת שקית ירקות קפואים ולהיעזר בה. חשוב לא לעבור 10 דק.
- ✓ ניתן גם לעשות קומפרס קר עדין יותר בעזרת פד ספוג אלכוהול בשקית¹
- ✓ הקפידי על תזונה אנטי-דלקתית ומחזקת את מערכת החיסון והמנעי ממזון תעשייתי ומעובד. היעזרי בכך ביעוץ התזונתי במרפאת ההנקה. חסימה בשד מושפעת הרבה פעמים מעומס או מלחץ נפשי – לפעמים חסימה בשד זאת הדרך של גופנו לאותת לנו שיש צורך להוריד את הקצב. נסי להרגיע את קצב החיים ולנוח.
- ✓ בדקי האם החסימה נובעת מגורם לחץ חיצוני כמו חזיות הדוקות, ברזלים, מנשא, תיק וכדומה. הקפידי לא להפעיל לחץ על האזור הכואב לאורך זמן.
- ✓ הקפידי על היגיינה בעת הטיפול בשד או באביזרי השאיבה והאחסון (הנחיות על כללי היגיינה קיימות בעלוני מיימילק ובאתר החברה).
- ✓ במידת הצורך היעזרי במשכך כאבים אנטי דלקתי ממשפחת האיבופרופן (אדויל נורופן וכד'). אם עדיין לא לקחת כדור ממשפחה זאת, או שידועה אלרגיה משפחתית, התייעצי עם רופא המשפחה בטרם השימוש.
- ✓ לעיתים צינורית חסומה עלולה להתפתח לדלקת בשד. שימי לב להופעת סימני דלקת כמו החמרת הכאב והתפשטותו לאזור נרחב יותר, התפתחות אדמומיות בשד עם תחושת חום מקומית, חולשה כללית. באם כל אחד מהסמפטומים הנל מופיעים אצלך, או את חוששת להרעה כולשהי, חשוב שתיצרי קשר עם היועצת בקליניקה. במקרה שהסמפטומים מלווים בעליה מהירה של חום עם הסימפטומים ותחושת שפעת, פני לרופא המשפחה שלך ועדכני את היועצת.

באם הסתימה ממשיכה ואין שיפור במצבך תוך 7-10 ימים יש לפנות ליועצת ולשקול ביצוע תרביית חלב אם
למידע נוסף ולהזמנת הבדיקה: www.mymilk.co.il/mastitis

בכל מקרה של החמרה קשה בסימפטומים, או בכל חשש לך או לתינוקך, יש לפנות לרופא לשם התייעצות לגבי זיהום בשד במייד. עדכני את היועצת על מצבך במייל לכתובת _____ או בטלפון _____

¹ קומפרס קר עדין: קחי תחתונת/פד/רפידת הנקה והרטיבי בוודקה/ערק. עטפי את הרפידה בניילון נצמד או שקית סנדוויץ וסגרי היטב. הקפידי שהאלכוהול לא נוגע בשד. הסירי לפני ההנקה והתחילי בעיסוי