

תאריך	שם היועצת	שם הלקוחה
___ / ___ / ___		

הוראות כלליות בטיפול כאבים בשד וחום

מומלץ כי תבצעי תרבית לחלב שלך

בדיקת מיימילק לאיבחון מקור הכאב מאפשרת ניטור מדדי דלקת ואיבחון מחולל המחלה, וקביעת עמידות החיידק לאנטיביוטיקה, להכוונת הטיפול הנכון עבור כאבך. להזמנת בדיקה: www.mymilk.co.il/mastitis אפשרי דרך המערכת הרשאה לצפיה בתוצאות ליועצת שלך

עד להגעת תשובת תרבית החלב, את יכולה כבר להתחיל להקל על התסמינים

- מותר, רצוי וחשוב להמשיך להיניק מהצד הכואב. ריקון החלב ימנע לחץ בשד אשר עלול להחריף את הכאב והדלקת.
 - חשוב להקפיד על הנקות תכופות וריקון השד הכואב. יניקת התינוק יעילה יותר מהמשאבה. מומלץ להתחיל כל הנקה בצד הכואב עד שחלה הקלה בסימפטומים.
 - חשוב להקפיד על הצמדה נכונה של התינוק אל השד.
 - במהלך ההנקה - הקפידי לעסות את השד באזור הכואב.
 - לפני ההנקה – נסי לעסות את האזור הכואב עם שמן קוקוס, זית או שקדים אורגניים. המנעי ממריחה באזור העטרה. נסי גם עיסוי תחת זרם מים חמים במקלחת או עיסוי עם קומפרס חם.
 - לאחר ההנקה – המשכי לסחוט ידנית חלב מהשד לריקון מיטבי עם דגש על האזור הכואב. לאחר תום ההנקה, האזור צריך להרגיש לך פחות נפוח.
 - לאחר ההנקה ובין הנקות - ניתן להניח כ-3 פעמים ביום קומפרס קר, כדוגמת שקית ירקות קפואים, על האזור הכואב לשם הקלה. הקפידי לא לעבור 10 דק.
- ✓ יש להימנע מלבישת חזיות הדוקות מידי או כאלה עם ברזלים הלוחצות באזור מסויים חזק יותר.
 - ✓ נוחי הרבה. הקפידי לשתות.
 - ✓ 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.

בהתאם להנחיות האיגוד הישראלי לרפואת ילדים, באם הסמפטומים אינם משתפרים תוך 48 שעות וטרם ביצעת תרבית חלב אם, מומלץ לבצע בדיקת חלב אם. להזמנת הבדיקה www.mymilk.co.il/mastitis.

חשוב! יש לפנות לרופא עור/ כירורג שד במידה ואין הקלה תוך מספר ימים, או במקרה של החמרה בסימפטומים, או בכל חשש לך או לתינוקך, אנא עדכני את היועצת במצב במייל.