

ম্যাসটাইটিস

ম্যাসটাইটিস হল স্তনের একধরনের প্রদাহ, যা থেকে সংক্রমণ হতে পারে। উপসর্গগুলির অন্তর্ভুক্ত হল আপনার স্তনের কিছু জায়গায় যন্ত্রণার অনুভূতি, লালভাব এবং ফোলাভাব। এছাড়া আপনার ফ্লুয়ের মতো কিছু উপসর্গ হতে পারে, যেমন শীত করা, জ্বর বা গা-ব্যথা। আপনি যদি মনে করেন যে আপনার এইসকল উপসর্গগুলি আছে, তাহলে অবিলম্বে একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন। ম্যাসটাইটিস এড়িয়ে চলা বা নিরাময়ের জন্য:

1



শিশুর বায়না অনুযায়ী স্তন্যপান করাতে থাকুন। আপনার দুধের প্রবাহ বজায় রাখলে, তা বন্ধ দুধনালী খুলে দিতে এবং যন্ত্রণা উপশম করতে সাহায্য করবে।

2



আপনি স্তন্যপান করানোর সময় আপনার স্তনের শক্ত পিণ্ডকে স্তনবৃন্তের দিকে মালিশ করুন যাতে আপনার বন্ধ দুধনালী খুলে যেতে সাহায্য হয়। স্তনে একটি উষ্ণ ফ্লানেল লাগানো বা উষ্ণ জলে স্নানের সময় আপনার স্তন মালিশ করলেও উপকার পেতে পারেন।

3



স্তনের বিভিন্ন অংশ খালি করবার জন্য, বিভিন্ন অবস্থানে শিশুকে স্তন্যপান করানোর চেষ্টা করুন।

4



প্রচুর পরিমাণ বিশ্রাম নিন এবং প্রচুর পরিমাণ জল খান।

5



আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর সাথে যোগাযোগ করুন। তিনি যাচাই করতে পারবেন যে স্তন্যপান করানোর সময়ে আপনার শিশু সঠিক অবস্থানে আছে কিনা, যন্ত্রণা উপশমের উপায়গুলি সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারবেন, এবং আপনার কোনো সংক্রমণ থাকলে এমন অ্যান্টিবায়োটিক নেওয়ার নির্দেশ দিতে পারবেন যা স্তন্যপান করানোর সময়ে নেওয়া নিরাপদ।