

پستانوں کا ورم

میسٹائٹس پستان کا ورم ہے، جس کے نتیجہ میں انفیکشن ہو سکتا ہے۔ آپ کے پستان میں کئی جگہوں پر درد محسوس ہونا، لال اور سوجن کا ہونا، اس کی علامتوں میں شامل ہے۔ آپ کو فلو کی طرح کی علامتوں کا بھی تجربہ ہو سکتا ہے جیسے کہ سردی لگنا، بخار یا درد ہونا۔ اگر آپ کے خیال میں آپ کو یہ علامتیں ہیں، تو فوراً کسی صحت کی نگہداشت کے پیشہ ور سے رابطہ کریں۔ میسٹائٹس سے بچنے یا اس کے علاج کے لیے:

'مانگنے پر' دودھ پلانا جاری رکھیں۔ اپنے دودھ کے بہاؤ کو جاری رکھنا دودھ کی نالیوں کو کھولنے اور درد سے راحت دلانے میں معاون ہوگا۔



1

جب آپ دودھ پلا رہی ہوں تو آپ کے پستان میں کسی طرح کی سخت گانٹھ کی مالش نیل کی جانب کریں اس سے دودھ کی نالیوں کو کھولنے میں مدد ملے گی۔ پستان پر گرم فلائین لگانا یا گرم شاور لیتے وقت اپنے پستان کی مالش کرنا بھی مددگار ہو سکتا ہے۔



2

اپنے پستان کے مختلف حصوں کو خالی کرنے کے لیے دودھ پلاتے وقت مختلف پوزیشنوں کو آزمائیں۔



3

کافی زیادہ آرام کریں اور زیادہ مقدار میں پانی پیئیں۔



4

اپنی صحت کی نگہداشت کے پیشہ ور سے رابطہ کریں۔ وہ اس بات کی جانچ کر سکیں گے کہ دودھ پلاتے وقت آپ کے بچہ کی پوزیشن درست ہے، درد سے راحت پانے کے طریقے بتائیں گے اور اگر آپ کو کوئی انفیکشن ہے تو ایک اینٹی بائیوٹک یعنی جراثیم کش دوا تجویز کریں گے جسے دودھ پلانے کے دوران لینا محفوظ ہے۔



5