

# هل إرضاع طفلك آمن إذا كنت مصابة بالحمى؟

في معظم الحالات ، لا بأس من إرضاع طفلك إذا كنتِ تعانيين من الحمى. من النادر جدًا أن تنتقل الأمراض من خلال حليب الأم. احتمالات انتشار العدوى أعلى من خلال الاتصال.

ولكن حتى لو كنتِ على اتصال وثيق بطفلك ، يمكن لحليب الثدي أن يحمي طفلك من الإصابة بالعدوى منك. وذلك لأن لبن الأم يحمل الأجسام المضادة التي ينتجها جسمك لمحاربة العدوى لطفلك. وإذا مرض طفلك ، فإن الرضاعة الطبيعية ستساعده على التعافي بشكل أسرع بسبب نفس هذه الأجسام المضادة في الحليب.



كما هو الحال في الحمل ، يجب أن تكون حذرًا بشأن أي دواء تتناوله. يعتبر الباراسيتامول والإيبوبروفين آمنين أثناء الرضاعة الطبيعية. على الرغم من أنه يجب تجنب الإيبوبروفين إذا كنتِ تعاني من قرحة المعدة أو الربو. يجب أيضًا تجنب الأسبرين أثناء الرضاعة الطبيعية لأنه يمكن أن يسبب مشاكل لطفلك عندما ينتقل إليه من خلال حليب الثدي.

ومع ذلك ، إذا كنتِ تعاني من الحمى لأكثر من ثلاثة أيام ، فمن الأفضل زيارة طبيبك للحصول على العلاج المناسب الذي تحتاجه للبقاء بصحة جيدة. إذا اتضح أن لديكِ عدوى بكتيرية تتطلب مضادات حيوية ، فتأكد من سؤال طبيبك عن مضاد حيوي آمن للرضاعة الطبيعية.

إذا كان اختيارك الوحيد هو تناول دواء غير متوافق مع الرضاعة الطبيعية ، يمكنك ضخ الحليب وإلقائه أثناء تناولك للدواء .

تعني "الضخ والتفريغ" استخدام مضخة الثدي لتفريغ ثدييك ثم تفريغ (التخلص) من الحليب الذي تجمعه. القيام بذلك عندما لا يمكنك أو لا يجب أن تعطي طفلك لطفلك يساعدك على الحفاظ على الإمداد باللبن وبدء الرضاعة في النهاية مرة أخرى.



خلال هذا الوقت ، يمكنك أن تقدم لطفلك لبنًا صريحاً قمت بضخه قبل تناول الدواء. أو قد يوصي طبيبك بإعطاء تركيبة لبضعة أيام أثناء التعافي.

في بعض الحالات ، قد يكون من الممكن تناول الدواء مباشرة بعد الرضاعة ، والانتظار بعض الوقت ، ثم إرضاع طفلك مرة أخرى قبل أن يحين موعد تناول الجرعة التالية. اسأل طبيبك إذا كانت هذه الطريقة آمنة لطفلك.

لا يعد التوقف عن الرضاعة الطبيعية أثناء الإصابة بالحمى أو المرض فكرة جيدة ، إلا إذا طلب منك الطبيب ذلك على وجه التحديد.

إذا توقفت عن الرضاعة الطبيعية ، فقد يؤدي ذلك إلى امتلاء ثدييك. هذا يمكن أن يسبب التهاب الضرع ، ويزيد من تفاقم الحمى. إذا توقفت لفترة زمنية طويلة ، فقد تجد أن عرض لبن الأم قد انخفض أيضًا . هذا يعني أنه يجب فطام طفلك قبل أن يصبح جاهزًا. يمكن أن يكون ذلك محزنًا لها ومن المحتمل أن يزيد الضغط عليك وأنت تتعافى.



إذا كانت الحمى علامة على مرض أو عدوى ، يمكنك تقليل خطر نقلها إلى طفلك عن طريق اتخاذ بعض الاحتياطات:

اغسل يديك كثيرًا بالصابون والماء الساخن ، أو استخدم جلاً معقماً. يجب أن تكون يديك نظيفتين دائماً قبل حمل طفلك وقبل الرضاعة الطبيعية.

غطي فمك وأنفك بمنديل عند العطس أو السعال.

ضع المناديل المستعملة في السلة مباشرةً ، أو المناديل القماشية المتسخة والمناديل على التوالي لغسل الماء الساخن.

لا تضعي أي جزء من اللهاية أو اللهاية في طفلك أو في فمك قبل إعطائه لطفلك.

لا تقبلي وجه طفلك أثناء مرضك. سيكون لديك الكثير من الوقت للقيام بذلك مرة أخرى عندما تشعر بتحسن.

أثناء الشعور بالحمى أو الشعور بالغيثان ، تذكر شرب الكثير من السوائل وتناول الأطعمة المغذية . سيحافظ ذلك على إمداد الحليب بك ، كما يساعد جسمك على التعافي. استرح قدر الإمكان ، وستعود قريباً إلى طبيعتها .