

# كيف تُخفِّفين من آلام ثدييك أثناء الحمل؟

في مراحل الحمل الأولى، يصبح الثديان ثابتين وطريين. ولكن، بعد بضعة أشهر يبدأ الجسم بإنتاج اللبأ، الأمر الذي يزيد من حجم الثديين ويسبب لهما الألم.

كيف تُخفِّفين من آلام ثدييكِ في الحمل؟ اتبعي هذه النصائح:

- استعملي حمالة صدر أكبر من مقاسك المعتاد بمقاسين وتجنّبي الأنواع التي تحتوي على إطارٍ من حديد، إذ يمكن لهذه الأخيرة أن تضغط على ثدييكِ وتُحسّس بشرتكِ وتسبّب ضرراً لقنوات الحليب.
- ضعي كمادات ماء باردة على ثدييكِ للتخفيف من سخونتھما أو إستعيني بورقتي ملفوف فائقتي البرودة لتبريد داخل حمالتك.
- حاولي ارتداء حمالة صدر قطنية أثناء النوم، كي تمنعي تحرك ثدييكِ اللذين ازدادا ليونةً جراء نمو غدد الحليب وارتفاع معدلات الأستروجين والبروجيستيرون، وتتمكني بالتالي من الحصول على قسطٍ وافٍ من الراحة.
- إغسلي ثدييكِ بانتظام، متلافيةً استعمال الصابون لاسيما في المنطقة المحيطة بالحلمتين. وبعد كل غسلة، ضعي الكريما المرطبة المصنوعة من مواد طبيعية على غرار زبدة الكاكاو وزبدة الشيا، للتخفيف من حدّة الحساسية والحكّة.
- تفادي قدر الإمكان ملامسة ثدييكِ اللذين ازدادا حجماً وحساسيةً.
- جرّبي حمّامات الماء الساخن لتهدئة آلام ثدييكِ، مع الحرص على عدم استعمال أنواع الغسول والصابون المعطرة التي تسبب الحكّة، وعدم رفع حرارة المياه إلى حدٍّ كبير كي لا تؤذي الجنين الرابض في أحشائك.
- جرّبي وضع قطعة قماش صغيرة مغّطسة بالبابونج أو رحيق البابونج على ثدييكِ للتخفيف من ألمهما وحدّة انتفاخهما.
- إحرصي على شرب الكثير من الماء بغية تهدئة أوجاعك وعلامات التشقّق الظاهرة على ثدييكِ.