



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س)

مشکلات پستان در دوران

شیردهی

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۳۹۶



علل:

- ۱) فشار مکرر به یک ناحیه از پستان به دلیل پوشیدن لباس های تنگ و یا خوابیدن نادرست و ضربه به پستان
- ۲) تغذیه نامکرر شیرخوار
- ۳) عدم تخلیه صحیح پستان به دلیل نادرست شیردادن به نوزاد

پیشگیری:

- * تغذیه صحیح و مکرر شیرخوار از هر دو پستان
- * پوشیدن لباس زیر راحت که بهتر است در زمان شیردهی کاملا باز شود.

درمان:

- الف) ماساژ ملایم همان ناحیه به طرف نوک پستان قبل یا حین شیردهی
- ب) گذاشتن کمپرس گرم قبل از شیردهی روی همان ناحیه
- ج) برای شیردهی از اول پستان مبتلا را در دهان شیرخوار قرار دهید.
- د) مصرف مایعات فراوان
- س) مراجعه به پزشک و یا مراکز بهداشتی
- م) دوشیدن شیر در مواقعی که مکیدن نوزاد به رفع انسداد کمک نمی کند.

*کانال تلگرام بیمارستان: @zahrayemarziye

درمان:

- ۱) یکی از مهمترین نکات درمان این عارضه تخلیه مکرر پستان است ، که با شیردهی مداوم به شیرخوار صورت می گیرد .
- ۲) پستان به درستی در دهان نوزاد قرار گیرد . (قرار گرفتن هاله قهوه ای اطراف نوک پستان در دهان شیرخوار که موجب تخلیه کامل پستان می شود .)
- ۳) در مواردی که شیرخوار به تنهایی قادر به تخلیه پستان ها نیست ، دوشیدن شیر در بین فواصل شیردهی می تواند کمک کننده باشد .
- ۴) دوشیدن مقدار کمی از شیر ، قبل از گذاشتن در دهان نوزاد برای سهولت شیرخوار در گرفتن پستان
- ۵) استفاده از کمپرس گرم یا دوش آب گرم به همراه ماساژ ملایم پستان قبل از هر بار شیردهی
- ۶) در فواصل بین شیردهی استفاده از کمپرس آب سرد و کیسه یخ روی پستان می تواند درد مادر را کاهش دهد .
- ۷) علاوه بر این پیچیدن برگ گل برگ کلم و یا برگ گل شمعدانی دور پستان مبتلا به کاهش درد و درمان کمک می کند .

انسداد مجرای شیر و ماستیت

علائم:

درد و قرمزی یک ناحیه از پستان / تب و لرز / خستگی / تهوع / بدن درد / احساس توده ای در محل قرمزی پستان

زخم نوک پستان

علائم:

- ۱) در شروع شیردهی در نوک پستان درد احساس می‌شود و اغلب پس از چند دقیقه بهبود می‌یابد.
- ۲) قرمزی سوزش و حساسیت نوک پستان
- ۳) ایجاد ترک یا زخم در نوک پستان که گاهی با خونریزی همراه است.

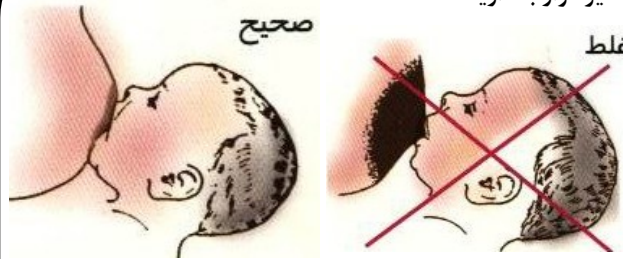
علل:

- ۱) شایع ترین علت آن وضعیت نادرست شیردهی است.
- ۲) بیرون کشیدن پستان از دهن شیر خوار قبل از اتمام مکیدن نوزاد
- ۳) استفاده مکرر از شیردوش با مکش
- ۴) شست و شوی زیاد پستان با آب و صابون با الکل
- ۵) استفاده مکرر از دستمال کاغذی یا دستمال مرطوب

پیشگیری:

* به هنگام به دهان گذاشتن پستان سعی کنید که علاوه بر اینکه پستان قسمت اعظمی از هاله قهوه ای دور آن را نیز در دهان

شیرخوار بگذارید .



* پس از اتمام تغذیه شیرخوار با استفاده از شیر خوردن نوک پستان را چرب کرده و در شیردهی بعدی آن را با آب ساده پاک نمایید .

* به جای لباس زیر با الیاف پلاستیکی و مصنوعی یا لباس زیر های توری از لباس زیر نخی استفاده کنید .

درمان:

- ۱) برطرف کردن علت
- ۲) چرب کردن نوک پستان با شیر مادر
- ۳) قرار دادن یک حوله گرم و مرطوب روی پستان قبل از هر بار شیردهی
- ۴) شیر دادن از پستان شروع می‌شود که کمتر دچار مشکل است .
- ۵) در مواقع ضروری به جای بیرون کشیدن پستان از دهان شیرخوار ابتدا انگشت خود را داخل دهان نوزاد کرده تا پستان را رها کند و سپس آن را از دهان نوزاد خارج کنید .

۶) به منظور رعایت بهداشت شستشوی پستان فقط روزی یک بار کافیست .



احتیاط پستان

علائم:

- ۱) پستان ها حساس ، متورم ، گرم و سفت می شوند .
- ۲) در برخی از مادران درجاتی از تب و سردرد نیز وجود دارد .

علت:

اغلب در روزهای سوم تا پنجم پس از زایمان به دلیل افزایش حجم شیر ایجاد می‌شود .

پیشگیری:

تغذیه مکرر از هر دو پستان به نحوی که در هر بار شیردهی نوزاد ابتدا از یک پستان تغذیه شود و پستان را کاملاً تخلیه کند و بعد تغذیه نوزاد از پستان دیگر صورت گیرد .