

بسمه تعالی

« مرکز آموزشی درمانی طالقانی »

## مراقبت از سینه ها در شیر دهی



تنظیم کننده: سمیرا آبادی – کارشناس مامایی

واحد آموزش سلامت

زمستان ۱۳۹۹

منابع:

• مجموعه آموزشی ترویج تغذیه با شیر مادر از انتشارات انجمن ترویج

تغذیه با شیر مادر

• حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر در بیمارستانهای دوستدار کودک

از انتشارات اداره سلامت کودکان و ترویج تغذیه با شیر مادر

• انتشارات سازمان جهانی بهداشت

## درمان ماستیت

برای درمان ماستیت می توانید موارد زیر را انجام دهید اما بهتر است برای بهبود و درمان سریعتر به مراکز بهداشتی درمانی و مشاوره شیر دهی مراجعه نمایید زیرا ممکن است بر اثر عدم رسیدگی ماستیت غیر عفونی به ماستیت عفونی تبدیل شود.

\* تخلیه مکرر شیر از پستان که بهترین روش برای تخلیه پستان، تغذیه مکرر نوزاد است.

\* کنترل اینکه نوزاد پستان را درست گرفته باشد.

\* در کنار نوزاد بخواهید تا بتوانید مکرراً او را شیر دهید.

\* ابتدا پستان مبتلا را به شیر خوار عرضه کنید.

\* به مقدار زیاد مایعات بنوشید و اگر شاغل هستید مرخصی بگیرید.

\* اگر شیر خوار تمایلی به تغذیه مکرر نداشت شیرتان را مرتب بدوشید.

\* برای درمان دارویی ماستیت غیر عفونی به پزشک مراجعه کنید .

\* درمان با آنتی بیوتیک برای یک دوره زمانی ( ۱۰ تا ۱۴ روزه ) با نظر پزشک در برخی موارد مانند تب ۲۴ ساعت یا بیشتر ، شقاق عفونی و بدتر شدن وضعیت ضرورت دارد .

\* در هر بار شیر دهی، شیر دادن را از پستانی که کمتر دچار مشکل است شروع کنید.

\* اگر پستان در دهان نوزاد است و خوابش برده و به طور فعال نمی مکد، به آرامی پستان را از او جدا کنید.

\* پستان را فقط یکبار در روز بشویید و از صابون برای تمیز کردن نوک پستان استفاده نکنید.

\* ماساژ و فشردن پستان در مرحله توقف مکیدن، در معرض هوا قرار دادن پستان، زود به زود شیر دادن نوزاد به شما کمک خواهد کرد .

## ❖ انسداد مجرای شیر و ماستیت

گاهی شیر در یک قسمت از مجرای شیری پستان جمع می شود و برجستگی کوچکی را در پستان ایجاد می کند که معمولاً با تماس یا فشار دردناک می شود. این حالت را انسداد مجرای شیر می نامند.

اگر بافت پستان دچار التهاب شود ( به دلیل باقی ماندن شیردر بخشی از پستان ) ماستیت نامیده می شود.

## نشانه های ماستیت

✚ درد، قرمزی و تورم ناحیه ای از پستان

✚ تب و لرز

✚ خستگی یا تهوع، سردرد و دردهای عمومی بدن

## مراقبت از سینه ها در شیر دهی

مادر عزیز:

مراقبت از پستانها نقش مهمی در تداوم شیردهی دارد. زمانی که به نوزاد خود شیر می دهید بایستی پستانها را تمیز نگه دارید. از مـصـرف صـابـون، مـصـاد ضد عفونی کننده و یا شست و شوی مکرر پستانها خودداری کنید.

### مشکلات پستان در شیر دهی

#### ❖ احتقان پستان

در روز سوم تا پنجم پس از زایمان به دلیل افزایش حجم شیر، پستانها دچار احتقان می شوند. در این حالت پستانها حساس، متورم، گرم و سفت می شود. ممکن است با درجاتی از تب و سردرد نیز همراه باشد. تخلیه مکرر ( هر دو ساعت یکبار )، ماساژ ملایم پستانها، استفاده از داروهای ضد درد ( با نظر پزشک )، گذاشتن کیسه آب گرم قبل از شیردهی و کیسه یخ ( پیچیده در حوله ) پس از شیر دهی و یا قراردادن برگ کلم پیچ شده، بر روی پستانها میتواند در کاهش درد و التهاب مؤثر باشد.

برای پیشگیری از بروز احتقان پستانها چه باید کرد؟

\*برای پیشگیری از احتقان پستانها بهتر است بنا به تقاضای نوزاد و حتی شبها از هر دو پستان به نوزاد خود شیر دهید.

\*در دوران شیر دهی، از سینه بند با اندازه مناسب و نوع مخصوص شیردهی استفاده کنید و بهتر است هنگام شیر دادن پستانها آزاد باشد.

\*پستان گرفتن نوزاد را کنترل کنید تا او بتواند به نحو درست نوک و هاله پستان را در دهان بگیرد و شیر بخورد.

\*قبل از شیر دادن، مقداری از شیر را به آرامی بدوشید تا هاله قهوه ای پستان کمی نرم شده و گرفتن آن برای نوزاد آسانتر شود.

\*بایستی شیر دهی مکرر داشته باشید و اگر تغذیه باشیر خود به تنهایی احتقان را کاهش نمی دهد بین وعده های شیر دهی چند بار شیرتان را بدوشید تا زمانی که احساس راحتی کنید.

\*درست قبل از شیر دادن از کمپرس گرم استفاده کنید تا به جریان یافتن شیر کمک شود. دوش گرفتن یا حمام گرم نیز در جریان یافتن شیر مؤثر است.

\*در فواصل تغذیه نوزاد کمپرس سرد پستانها می تواند درد را کاهش دهد.

\*تخلیه کامل یک پستان قبل از استفاده از پستان دیگر و عدم استفاده از پستانک و شیشه شیر، و شیر دهی بر حسب تقاضای شیر خوار مؤثر خواهد بود.

#### ❖ آسیب نوک پستان ( شقاق پستان )

در روزهای اول شیر دهی نوک پستانهایتان ممکن است قسری حساس باشد، این احساس درد اولیه ظرف چند روز برطرف می شود ولی اگر شیردادن آنقدر دردناک باشد که از گذاشتن پستان در دهان نوزاد واهمه داشته باشید و یا نوک پستانتان دچار زخم و شقاق شده باشد این امر طبیعی نیست و نیاز به توجه دارد.

شایع ترین علت زخم نوک پستان وضعیت نادرست شیر دهی است.

درست نگرفتن پستان توسط نوزاد، کشیدن پستان از دهان نوزاد بدون قطع مکش، استفاده از دستگاه شیر دوشی به صورت مکرر، شست و شوی مرتب پستانها با آب و صابون، استفاده از دستمال کاغذی برای خشک کردن از علل دیگر می باشد.

برای بهبودی نوک پستان اقدامات زیر را انجام دهید:

\*اصلاح نحوه شیر دهی

\*پس از شیر دادن مقداری از شیر را بدوشید و بر روی نوک پستان بمالید.

\*قبل از شیر دادن از یک حوله گرم و مرطوب بر روی پستانها جهت جاری شدن شیر استفاده کنید.