



پیشگیری از مشکلات شایع پستانی در دوران شیردهی

گرد آوری : معصومه خاتون فرزادی پور
ماما خانواده

واحد سلامت مادران

شبکه بهداشت و درمان شهرستان جرقویه

دوران شیردهی یکی از مهمترین دوران های رشد و تکامل نوزاد است و از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اما لازم است مادران باردار آموزش های لازم را در زمینه شیردهی در مراکز شیردهی و خانه های بهداشت ببینند تا این دوران بدون ایجاد مشکل و به راحتی برای وی سپری گردد.

در ادامه فهرستی از مشکلاتی که ممکن است مادر با آن روبرو شود همراه با ارائه راه حل درمان توضیح داده شده است.

• احتقان یا پر شدن سینه ها

در شروع شیردهی ممکن است گاهی مادر احساس پری در پستان ها داشته باشد و چنانچه شیر به اندازه کافی تخلیه نشود باعث متورم شدن پستان ها و دردناکی و سفتی آن میگردد که به آن احتقان گفته میشود.

درمان : تغذیه مکرر شیر از پستان ها و تخلیه موثر (۸ تا ۱۲ بار در روز از هر دو پستان) می باشد.

• ایجاد زخم در نوک پستان (شقاق)

شستشو و تمیز کردن بیش از حد پستان ، کشیدن پستان به زور از دهان شیرخوار ، تغییرات آب و هوایی و حساسیت پوستی و یا عفونت های قارچی یا برفک دهان نوزاد ممکن است باعث ایجاد زخم در نوک پستان گردد که ادامه شیردهی را برای مادر دشوار میکنند.

نکات ضروری برای جلوگیری از زخم پستان و درمان آن :

-احتیاجی به شستشوی نوک پستان با شوینده نیست و شستشو با آب معمولی کفایت میکند.

-از صابون استفاده نگردد چون خود باعث تحریک و خشکی و ترک شدن نوک سینه میگردد.

-از هرگونه پاک کننده های قوی یا پماد و کرم بدون تجویز پزشک استفاده نشود

-اصلاح نحوه صحیح در آغوش گرفتن و نحوه مکیدن شیرخوار

-استفاده از آنتی بیوتیک های مناسب که توسط پزشک تجویز گشته است

- مقدار از شیر مادر پس از تغذیه شیرخوار روی محل زخم گذاشته شود.

-درمان مادر و نوزاد در صورت ابتلا به برفک دهان در نوزاد

• نوک پستان فرو رفته یا صاف

بعد از تشخیص چنین حالتی زن باردار از ماه هفتم بارداری تا هنگام زایمان می تواند از پوشش های سینه استفاده نماید. بهتر است این پوشش ها از جنس نرم و سیلیکون انتخاب شوند. همچنین در دوران شیردهی با کمک مشاور شیردهی از پوزیشن های صحیح استفاده کنند و یا با کمک ابزار مخصوص ، به حالت گرفتن نوک پستان کمک کنند

جدول ۹-۱ تفاوت یافته‌ها در احتقان پستان، انسداد مجرای شیری و ماستیت			
خصوصیات	انسداد مجرا	احتقان پستان	ماستیت
زمان شروع	تدریجی، بعد از تغذیه با شیر مادر ممکن است جابجا شود بدون گرمی یا با گرمی کم	تدریجی، بلافاصله بعد از زایمان	ناگهانی، بعد از ۱۰ روز
تورم و گرمی	محل	یک طرفه	معمولاً یک طرفه
درد	دردهای خفیف ولی موضعی	منتشر	شدید ولی موضعی
درجه حرارت بدن	$< 38.4^{\circ}\text{C}$ (101°F)	$< 38.4^{\circ}\text{C}$ (101°F)	$> 38.4^{\circ}\text{C}$
علامت سیستمیک	احساس عادی	احساس عادی	علامت شبیه به آنفلوآنزا

با آرزوی داشتن دوران شیردهی خوشایند برای تمامی مادران گرامی، به اطلاع میرساند میتوانید در دوران بارداری و شیردهی با مراجعه به نزدیک ترین مرکز بهداشتی از خدمات مشاوره و شیردهی تخصصی بهره مند شوید تا این دوران بدون مشکل پشت سر گذاشته شود و از این فرصت ارزشمند با فرزندتان نهایت لذت را ببرید.

راهکار پیشگیری و درمان :

-شروع شیردهی از پستان دردناک تا تخلیه کامل آن
 - تشویق مادر به شیردهی مکرر و طولانی
 -تغییر وضعیت در هنگام شیردهی برای کاهش فشار بر یک نقطه خاصی از پستان
 -استفاده از لباس های راحت و حوله گرم بر روی پستان ها

• دردناکی پستان ها

درد نوک پستان شایع ترین شکایت مادر شیرده در دوره بلافاصله بعد از زایمان است و با توجه به مواردی که تا کنون بیان گردید این درد را نباید طبیعی در نظر گرفت و بی توجهی به این مسئله باعث بروز مشکلاتی مثل احتقان و ماستیت خواهد شد .

علائم و شکایات:

در سینه یک کشش پوست معمولاً از روز دوم بعد از زایمان شروع و در روزهای ۳ تا ۵ افزایش و سپس بهبود می یابد و دردی که در طول تمام وعده های تغذیه شیرخوار ادامه دارد و در هفته اول هنوز بهبود نیافته است غیر طبیعی است و باید پیگیری گردد.

• ماستیت

ماستیت معمولاً به صورت ناحیه ای مشخص، گرم با درد هنگام لمس، تورم و قرمزی یک طرفه پستان و همراه با تب دیده میشود.

علت ایجاد: عفونت معمولاً از طریق یک شکاف در پوست که معمولاً شقاق نوک پستان است، وارد میشود.

درمان ماستیت: تجویز آنتی بیوتیک توسط پزشک و تشویق مادر به ادامه شیردهی

• آبسه پستان

شبیه به ماستیت بوده ولی ممکن با علایمی مانند توده مواج یا سفت مشخص در پستان همراه باشد. چنانچه بعد از ۴۸ یا ۷۲ ساعت بعد از درمان ماستیت علایم برطرف نشد، پستان باید از نظر احتمال آبسه مورد بررسی قرار گیرد.

درمان: ایجاد برش و تخلیه محتوای آبسه، تجویز آنتی بیوتیک ها، همچنین تخلیه کامل پستان از شیر هر چند ساعت یکبار ضروری است.

• انسداد مجاری شیری

بعضی اوقات لخته شدن شیر در پستان های مادر باعث مسدود شدن مجاری شیر می شود که اغلب با قرمز شدن و دردناکی پستان ها همراه است. و بصورت لوله ای سفت، متورم و دردناک قابل لمس است.