

پیشگیری از زخم نوک پستان

چنانچه مادر موقع شیر دادن درد داشته باشد باید وضعیت در آغوش گرفتن و جگونگی مکیدن شیر خوارش کنترل شود.

اگر وضعیت شیر خوردن کودک صحیح نیست، آن را تصحیح کنید، در بیشتر مواقع می شود.

نکات زیر را به خاطر بسپارید:

در هر شیر دهی منتظر بمانید تا کودک، خودش پستان را رها کند.

اگر مادر به هر دلیلی مجبور است کودک را از پستان جدا کند، باید انگشتش را مطابق شکل به آهستگی در دهان او قرار دهد تا کودک پستان را رها کند.

لازم نیست طول مدت شیر دهی محدود شود. لازم نیست که شیردهی را متوقف کنید یا به پستان استراحت بدهید.

احتیاجی نیست از کرم و پماد ولوسیون استفاده کنید، به دلیل اینکه این مواد باعث تحریک پوست پستان می شود و معلوم نیست که فایده ای هم داشته باشد.

چرا نوک پستان زخم می شود

شایعترین علت زخم نوک پستان در آغوش گرفتن و مکیدن شیر خوار در وضعیت نادرست است.

اغلب شیرخوار به قدر کافی از هاله پستان را در دهان قرار نداده و تنها نوک پستان را می مکد

بنابر این شیر دهی دردناک می شود و مادر به دفعات کمتر و برای مدت کوتاهتر به کودک شیر میدهد و

وقتی کودک فقط نوک پستان را میمکد به اندازه کافی شیر به دست نمی آورد. بنابراین تولید شیر هم کاهش

می یابد



تورم و پر خونی پستانها (احتقان)

□ در ابتدا که شیر در پستانها ترشح میشود، شاید احساس کنید که پستانها بیش از حد پر شده اند و ممکن است متورم و سفت و دردناک باشند اصطلاحاً این حالت را ((احتباس شیر یا سفتی پستانها)) می گویند، که علت آن ترشح زیاد شیر و افزایش مایع میان بافتی و خون وعدم تخلیه کافی شیر از پستانها است.

□ زمانی که پستانها سفت و متورم هستند، هاله قهوه ای پستان نیز بسیار سفت شده لذا کودک نمی تواند نوک پستان و هاله اطراف آن را به خوبی در دهان قرار دهد و پستانها را کاملاً تخلیه کند. در این موارد خطر شکست شیر دهی از پستان وجود دارد.

زیرا:

□ مادر به علت احساس درد هنگام شیر دادن، به شیر خوار کمتر شیر می دهد. بنابراین شیر کمتری تولید می شود، چون کودک به اندازه کافی نمی مکد و پستانها را تخلیه نمی کند. پستان ممکن است عفونی شود، چون به شیر احتباس یافته در پستان باکتری اضافه می شود.



عنوان:

مراقبت از سینه در شیردهی

تهیه و تنظیم:

کمیته تخصصی

همایش ارتقاء سلامت، مرداد ۹۶

شماره: AP7

کانال تلگرامی: T.me /samavat96

آدرس سایت: sma.babackanit.ir

درمان احتقان پستان

دفعات شیر دهی را زیاد کنید
اگر شیر خوار می تواند بمکد:
اورا به طور صحیح در آغوش گرفته و مکرر شیر بدهید.
اگر شیر خوار قادر به مکیدن نیست: شیر را با دست
بدوشید با فنجان یا قاشق به شیر خوار بخورانید.
در هر زمان که احساس کردید پستانها پر شده اند، شیر
بدهید.

در احتقان پستان چون جریان شیر کافی نیست:

قبل از شیر دادن موارد زیر را انجام دهید:

کمپرس آبگرم یا دوش آب گرم

ماساژ گردن و پشت

ماساژ ملایم پستانها

تحریک پوست و نوک پستانها

استراحت مادر

قبل از شیر دهی با حوله گرم اطراف پستانها را به
پوشانید و یا از بالای پستانها آب گرم بریزید و سپس
آن را با حوله تمیزی خشک کنید. آنگاه مقداری از شیر
را بدوشید

بعد از تغذیه شیر خوار برای کاهش ورم پستانها:

کمپرس سرد بر روی پستان قرار دهید

امام جعفر صادق (علیه السلام):

مادر در دوران بارداری و شیر دهی اجر

مجاهد در راه خدا را دارد.

علل احتقان پستان

پر خونی پستان که یک پدیده طبیعی که در چند روز
اول بعد از زایمان است.
فراوانی شیر
تأخیر در شروع شیر دهی
خوب نگرفتن پستان
عدم تخلیه مکرر شیر
شیردهی بر حسب ساعت
محدود کردن زمان شیر دهی

پیشگیری از احتقان پستان

شروع تغذیه بلافاصله بعد از زایمان
اطمینان از اینکه وضعیت شیر دهی صحیح است.
عدم محدودیت زمان و دفعات تغذیه با شیر مادر.

