



مشکلات پستان در دوران شیردهی

- ❖ حساسیت ، زخم ، شقاق نوک پستان
- ❖ نوک پستان فرو رفته
- ❖ احتقان پستان
- ❖ ماستیت (عفونت پستان) ، آبسه پستان

حساسیت ، زخم ، شقاق نوک پستان :

در هفته های اول بعد از زایمان تعدادی از خانم ها دچار مشکلات گذرای نوک پستان می شوند 0 که در بین روزهای دوم تا چهارم به حداکثر می رسد. و سپس بر طرف می شود. در چند روز اول شیر دهی ، پستان ممکن است دچار قرمزی ، ورم نسج نوک پستان، درد و حساسیت شود. درد مداوم نوک پستان که منجر به کوتاه شدن طول مدت شیر دهی می گردد با شدید بودن استرس های هیجانی مرتبط بوده و نشانگر نیاز مادر به حمایت ، آموزش و مشاوره است. اگر این حساسیت و نازک شدن پوست نوک پستان درمان نشود ، احتمال دارد منجر به ایجاد زخم و شقاق پستان شود.



محل درد ممکن است در راس نوک پستان یا قاعده ان ویا در تمام سطح نوک پستان باشد . در حالت اول ، شیر خوار موقع شیر خوردن زبانش را بالا می آورد. در حالت دوم وضعیت شیر خوار

موقع شیر خوردن و پستان گرفتن او نامناسب است . عقب کشیدن زبان در حین شیر خوردن ، لوله کردن نوک زبان ، ادامه مکیدن هنگام در آوردن پستان از دهان شیر خوار و یا برفک هم می تواند علت درد باشد . تاول شیری که به صورت نقطه سفید در زیر لایه بسیار ظریف نوک پستان به علت تجمع قطرات شیر به وجود می آید اغلب سبب درد شده و با پاره شدن آن، شیر از مجرا خارج و درد نیز برطرف میشود.

اقدامات بهداشتی :

- ❖ مادر باید کودک را در وضعیت مناسب به پستان بگذارد و وضعیت های شیردهی متفاوتی را امتحان کند تا در هر وضعیتی که راحت تر است شیر بدهد.
- ❖ مادر قبل از هر بار شیر دهی برای کمک به رگ کردن پستان ، از روشهای (ریلکسیشن) استفاده نماید،
- ❖ کمی از شیرش را بدوشد تا پستان ، نرم و نوک آن لغزنده شود مخصوصا اگر احتقان هم وجود داشته باشد.
- ❖ استفاده از کیسه یخ برای تسکین درد پستان
- ❖ شیر دهی را ابتدا از پستانی که درد کمتری دارد شروع کند و بعد از رگ کردن پستان می توان شیر خوار را روی پستان دیگر بگذارد .
- ❖ کمی از شیر پسین را بعد از هر بار تغذیه به نوک پستان بمالد .
- ❖ دستمال های جاذب را به محض خیس شدن تعویض نماید به طوری که هیچوقت اطراف نوک پستان مرطوب نماند .
- ❖ در حد امکان نوک پستان را در هوای آزاد قرار دهد.
- ❖ در هر نوبت شیر دهی از یک پستان شیر بدهد
- ❖ در صورت درد شدید و عدم توانایی در شیر دادن کودک به مدت کوتاه موقتا از فنجان جهت تغذیه کودک استفاده کند.

اقدامات درمانی :

- ❖ مواد موضعی:از مصرف هر گونه کرم یا پماد که ممکن است سبب حساسیت شوند باید اجتناب نمود. بسیاری از این کرم ها چون قبل از شیر دهی باید شسته و پاک شوند ، خود سبب تروما به پستان می شوند . مواد زیان اور بافتی و خشک کننده مثل تنتور والکل نباید مصرف شود. یک

مطالعه که اثرات لالونین خالص شده باکمپرس اب گرم،دوشیدن شیر ،قرار گرفتن پستان در معرض هوا ویا صرفا آموزش را روی درد نوک پستان مقایسه میکرد ،هیچ مزیت قابل ملاحظه ای را برای این ماده نشان نداده است .

❖ درمان برفک: با استفاده از پماد وژل ضد قارچ ،برفک پستان درمان می شود که باید نوک پستان را به ملایمت تا 3 دقیقه ماساژ داد.(عده ای از نیستاتین خوراکی استفاده کرده اند که اثر خوبی داشته است) . سایر عفونت های کاندیدایی مخصوصا در دهان و کپل بچه و واژن مادر نیاز به درمان دارد.

❖ درمان عفونت : عفونت های باکتریایی نیاز به درمان با داروهای ضد باکتریایی سیستمیک یا موضعی مناسب دارد.

❖ بیماری پوستی :معمولا ناحیه مبتلا با ان قسمت از پستان که با دهان بچه تماس دارد مطابقت می کند . بعضی مادران به کرم ، صابون،عطر،ادکلن وشوینده حساس هستند.وقطع مصرف ان مشکل را حل میکند .



پیشگیری :

آموزش نحوه صحیح شیر دهی ،شیردهی مکرر به نوزاد تا موقع تغذیه حریص نباشد،خودداری از مصرف موادی مثل اسپری و کرم ، صابون،عطرو...،تعویض پد های پستان در صورت خیس شدن تا از مرطوب ماندن نوک پستان جلوگیری کند ،در صورت لزوم قرار دادن انگشت تمیز خود در گوشه لب و بین لثه های شیر خوار،قرار دادن نوک پستان در معرض هوا وچند قطره شیر پسین را بعد از هر بار شیر دهی به نوک پستان بمالد .

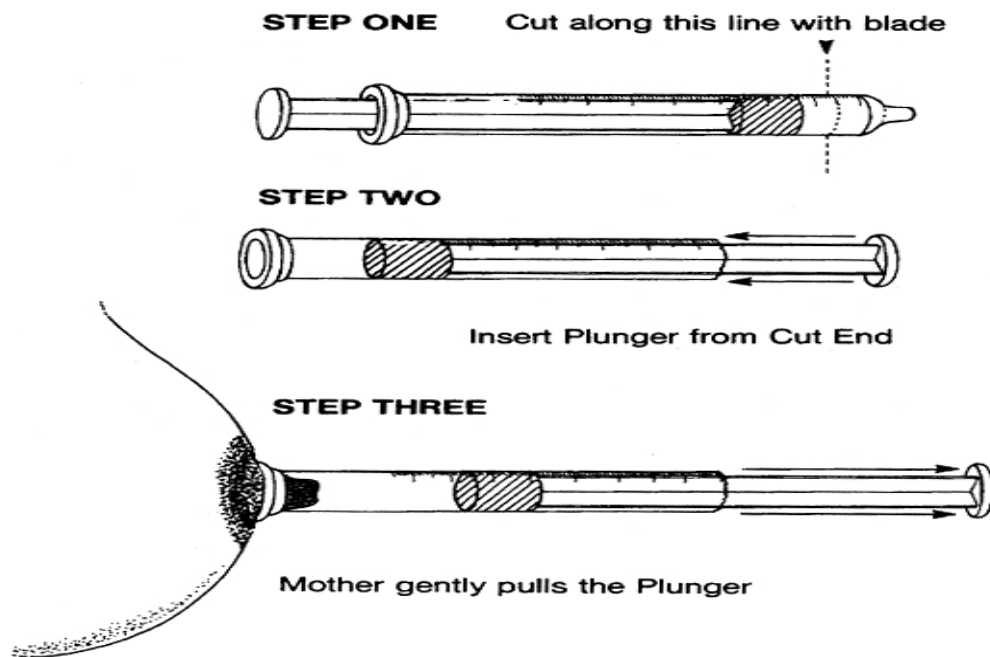
نوک پستان فرورفته :

شدت فرو رفتگی نوک پستان در خانم متفاوت بوده و ممکن است هر دو پستان صاف و یا هر دو فرورفته ، یا یک صاف و دیگری فرورفته باشد و نوزاد ، یک پستان را به خاطر اندازه و شکل آن ترجیح دهد.

درمان:

❖ استفاده از پوشش مناسب (رابط پستان): با این وسیله ممکن است نوک پستان فرورفته یا صاف ، برجسته شود . به طور معمول طی سه ماهه سوم به کار می رود . در ابتدا چند روز و به تدریج ، مدت آن افزایش می یابد در ضمن از سینه بندی باید استفاده شود که کمی گشاد باشد تا به نوک پستان فشار وارد نشود . اگر نوک پستان صاف یا فرورفته ، تا زمان تولد اصلاح نشد ، مادر می تواند نیم ساعت قبل از هر بار شیردهی پوشش پستان را بپوشد تا نوک آن بیرون کشیده شود . پوشش پستان باید روزانه شسته شود .

❖ استفاده از سرنگ: ممکن است به کشیده شدن نوک پستان فرورفته کمک کند و گرفتن پستان را آسان تر کند . برای نوک پستان های کوچک ، از سرنگ 10 سی سی و برای نوک پستان های بزرگ 20 سی سی استفاده شود ، انتهای سرنگ را با تیغ بریده ، پیستون سرنگ را در آورده و از محل بریده شده وارد می کنند . قسمت صاف سرنگ را به ارئول پستان مادر گذاشته و با کشش برای 30 تا 60 ثانیه می توان نوک پستان را به بیرون کشید و این کار را مجدداً تکرار کرد .



احتقان پستان:

کمی بعد از زایمان، شبکه عروقی پستان افزایش می یابد و تولید شیر هم به تدریج زیاد میشود به طوری که تا روز سوم بعد از زایمان، شیر به مقدار فراوان ترشح میشود. این دو عامل باعث می شود که پستان در لمس، قوام محکم تا سفت داشته و دردناک و گرم باشد. تغییرات گفته شده نه تنها به علت تجمع شیر در مجاری، بلکه به علت احتباس مایع در اطراف آن نیز می باشد. گرفتن پستان را برای شیر خوار بسیار مشکل میکند لذا ممکن است نوک پستان زخم و عدم تخلیه پستان سبب احتقان بیشتر شود.



درمان:

❖ به طور مکرر و نامحدود (هر یک تا 3 ساعت) شیر دهد تا پستان‌ها به خوبی تخلیه شوند، قبل از هر شیردهی مقداری شیر را بدوشد تا ارثول نرم شود. وضعیت شیردهی صحیح باشد، قبل از شیر دادن به کودک، به مدت 20 دقیقه کیسه آب گرم روی پستان خود بگذارد تا جریان شیر ورگ کردن برقرار شود وضعیت‌های شیردهی را تغییر دهد تا تمام نواحی پستان به خوبی تخلیه شود، به فرزندش برحسب نیاز شیر دهد، اجازه دهد که شیرخوار از پستان اول انقدر تغذیه کند تا سیر شود و خودش سینه را رها کند. در صورت نیاز، شیرخوار را جهت شیر خوردن از خواب بیدار کند، شیردهی را از پستان پر شروع کند، در موقع شیر دادن، پستان را به طرف نوک آن ماساژ دهد، بعد از هر بار شیر دادن به مدت 20 دقیقه کیسه آب سرد روی پستان خود بگذارد.

❖ مابین شیردهی برای تسکین و کاهش اتساع عروق و تورم می‌تواند از کمپرس سرد استفاده کند، به کار بردن سرما بعد از شیردهی که پستان‌ها نسبتاً خالی هستند، عروق را منقبض می‌کند و تورم ناشی از توقف وریدی (استاز) را کاهش می‌دهد.

❖ گذاشتن برگ کلم سرد شده روی پستان می‌تواند اثرات مشابهی در بعضی از مادران داشته باشد، گرچه در عده‌ای دیگر واکنش حساسیتی اتفاق می‌افتد، استفاده از برگ کلم سبز حتی خیلی سریع‌تر از کمپرس یخ و سایر درمان‌های دیگر به رفع احتقان پستان کمک می‌کند، برگ‌ها را باید قبل از استفاده شست و در یخچال گذاشت تا سرد شود سپس وسط برگ را به اندازه نوک سینه خالی کرده و آنرا به مدت 20 دقیقه (یا تا زمانی که برگ کلم خود به خود از سینه رها شود) روی پستان گذاشت، این کار را میتوان 2 تا 3 بار در روز انجام داد.

❖ ماساژ ملایم پستان با دست و دوشیدن مقدار کمی از شیر ممکن است به تسکین درد کمک کند.

❖ مادر نباید از سینه بند سفت و تنگ استفاده نماید. کمرست با اندازه کمی بزرگ‌تر و راحت‌تر توصیه می‌گردد، گاهی تخلیه کامل هر دو پستان با پمپ الکتریکی، احتقان را تسکین می‌دهد.

ماستیت (عفونت پستان)، آبسه پستان:

درد دوران شیردهی، اغلب ناحیه‌ای از قرمزی، حساسیت و سفتی، در پستان به وجود می‌آید. ماستیت دوران شیردهی، ناشی از انتقال باکتریها در طی شیردهی و رعایت ضعیف بهداشت است. ارگاناسمی که عمدتاً در ماستیت وابسه‌های دوران شیردهی یافت میشود، استافیلوکوک طلائی است. در صورت تشخیص ماستیت، اعمال فشار دستی، تجویز آنتی‌بیوتیکها و تداوم شیردهی توصیه میشود. در مراحل

اولیه، ضمن ادامه شیردهی از پستان مبتلا، میتوان با تجویز آنتی بیوتیک‌هایی مانند دی کلوگزاسیلین یا اکسازیلین عفونت را برطرف کرد. اگر ضایعه به طرف توده ای لوکالیزه با نشانه های موضعی و سیستمیک عفونت پیشرفت کند، مشخص میشود که ابرسه وجود دارد. باید ابرسه تخلیه و شیردهی قطع شود.

تشخیص ماستیت اغلب بر اساس افزایش درجه حرارت بدن، لرز، بی حالی عمومی، قرمز بودن، پری یا، تورم و درد قسمتی از پستان است. علائم و نشانه ابرسه: بی حالی، تهوع، خستگی، درد عضلانی همراه با تورم، درد و قرمزی موضعی است. با این حال موارد بدون علامت نیز دیده شده است. جهت تشخیص ابرسه در یک پستان ملتهب، می توان از سونوگرافی استفاده کرد. یک ابرسه حقیقی به تخلیه جراحی و درمان آنتی بیوتیک، استراحت و تخلیه کامل پستان (هر چند ساعت یک بار) نیاز دارد

منابع: مجموعه های آموزشی و کاربردی در خصوص بیماریها و سرطان پستان منتشر شده توسط وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی / اینترنت

