

به نام خدا



مراقبت از پستان مادر

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

مراقبت از پستان

- ✓ مادر باید از مواظبت صحیح از پستان مطلع باشد؛ یعنی از تمیز کردن پستان با صابون‌های تند و مواد ضدعفونی‌کننده پرهیز کند.
- ✓ از پستان‌بندهای مناسب و راحت استفاده نماید و مطمئن باشد پستان‌ها تحت فشار قرار نمی‌گیرد زیرا تخلیه شیر در بخشی از پستان که تحت فشار است ایجاد اختلال در جریان شیر می‌کند.
- ✓ استفاده از پدهای پستان برای جذب ترشح شیر ضروری است که در انواع مختلفی عرضه شده ولی آن‌ها که نایلون دارند مناسب نیستند. تعویض سریع پدها و خشک کردن آن‌ها لازم است.

درد نوک پستان

شقاق پستان شایع‌ترین مشکل روزهای اول بعد از تولد نوزاد است. درد دائمی نوک پستان نباید طبیعی تلقی شود. دردهای نوک پستان که بعد از ابتدای شیردهی و یا بعد از جاری شدن شیر ادامه می‌یابد قطعاً نیاز به بررسی دارد. اگر در این مرحله رسیدگی نشود مشکلات دیگر مانند احتقان (Engorgement)، تورم نسج پستان که موجب قطع شیر مادر خواهند شد بروز می‌کند.

علائم و نشانه‌ها:

احساس ناراحتی خفیف در نوک پستان در خانم‌های شیرده شایع است ولی دردهای نوک پستان گذرا، معمولاً به علت مکیدن و ضایعات ایجادشده در پوست در

دردهای شدید نوک پستان که در طول شیردهی ادامه می‌یابد یا آن‌ها که در پایان هفته اول بهبود نیافته‌اند نباید طبیعی تلقی گردند.

شقاق پستان

برخی از علل احتمالی شقاق پستان بلافاصله بعد از تولد عبارت‌اند از:

- ✓ تکنیک غلط شیردهی به خصوص وضعیت نادرست و شرایط نادرست مکیدن نوزاد که هر دو شایع‌ترین علت در بروز شقاق هستند. در این شرایط مقدار کمی شیر جاری می‌شود که در نتیجه نوزاد به وزن قابل قبولی نمی‌رسد و هم‌زمان تولید شیر هم کاهش می‌یابد. مادران سزارین شده باید در هنگام شیر دادن شرایط راحتی داشته باشند (مثل پوزیشن فوتبالی یا Clutch).
- ✓ تروما و ضربه، عامل مهم دیگر شقاق است که در اثر افراط در شستشوی پستان و یا قطع شیردهی هنگامی که هنوز نوزاد پستان را می‌مکد به وجود می‌آید. تغییرات آب و هوایی و یا حساسیت‌های پوستی در پستان از علل دیگر درد پستان هستند. برای تمیز بودن پستان‌ها، حمام کردن روزانه کافی است و اقدام دیگری لازم نیست. به مادران توصیه می‌شود که از صابون برای نظافت نوک پستان استفاده نکنند چون سبب تحریک پوست آن می‌شود.

ارزیابی:

نحوه گرفتن پستان مادر، چگونگی در آغوش گرفتن شیرخوار و نحوه مکیدن پستان توسط نوزاد، با دیدن یک نوبت تغذیه نوزاد باید مورد ارزیابی قرار گیرد.

مدیریت و مراقبت:

محدود کردن شیردهی درد را کم نخواهد کرد. تسکین درد ناحیه نوک پستان (Nipple) بسته به شناخت علت آن است. اصلاح وضعیت شیردهی و گرفتن پستان اولین اقدام است. برخی کرم‌ها و لوسیون‌ها موجب تشدید ضایعات پوستی می‌شوند. متخصصین مربوطه امروز برای نهایت بهبودی، حفظ رطوبت و پانسمان بسته را به جای حرارت خشک توصیه می‌کنند. تسکین درد با مصرف آیبوبروفن و یا استامینوفن نیم ساعت قبل از شیردهی میسر است. اگر تروما شدید باشد می‌توان تغذیه را با شیردوشیده شده مادر (چه با دست دوشیده شود یا پمپ)، مالیدن قدری از شیر مادر بعد از هر نوبت شیردهی انجام داد که این امر به بهبود زخم کمک می‌کند. وضعیت‌های مختلف شیردهی در کاهش درد یا پیشگیری از تشدید ضایعات، کمک‌کننده‌اند. اگر فقط یکی از دو پستان، مبتلا باشد شیردهی را باید از پستان سالم شروع نمود تا پس از رفلکس جاری شدن شیر، شیر دادن از پستان دیگر آسان‌تر باشد. درد نوک پستان ممکن است با استفاده از یک نیپل‌شیلد سیلیکونی کمتر شود.

احتقان پستان

به علت پرخونی عروقی پستان در مرحله دوم لاکتوژنز پیش می‌آید. احتقان معمولاً به صورت

احتقان پستان نباید با انسداد موضعی مجاری شیر که به صورت یک توده موضعی در قسمتی از پستان است اشتباه شود. احتقان پستان ممکن است دیرتر هم اتفاق بیفتد مثلاً به علت حذف دفعاتی از شیردهی و یا تغییرات ناگهانی در تکرر شیر خوردن.

علائم و نشانه‌ها:

احتقان معمولاً بین روزهای سوم تا هفتم بعد از زایمان، زمانی که تولید شیر افزایش می‌یابد دیده می‌شود و در خانم‌هایی که اولین زایمان را داشته‌اند بیشتر است. پستان‌ها متورم، گرم و دردناک هستند که در موارد شدید، نوک پستان صاف و گرفتن پستان برای نوزاد مشکل می‌شود.

علت:

ممکن است مکیدن‌های کم یا غیر مؤثر علت احتقان باشد که این شرایط معمولاً علت شقاق پستان هم هست مانند نوزاد خواب‌آلود و یا جدا بودن مادر و نوزاد. احتقان، بالقوه در اثر پرخونی عروق پستان به وجود می‌آید که دلیل آن یا عکس‌العمل‌های هورمونی است یا انسداد در تخلیه مجاری لنفاوی.

مدیریت و مراقبت:

درمان احتقان پستان شامل

مراقبت و مدیریت از احتقان پستان:

- کمپرس گرم و مرطوب به مدت ۲۰ دقیقه یا گرفتن حمام گرم قبل از شیردهی برای تسهیل در جریان شیر
- ماساژ ملایم پستان‌ها با دست برای تخلیه شیر معمولاً گرفتن پستان را آسان می‌نماید.
- شیردهی مکرر و مؤثر هر یک تا سه ساعت یکبار
- تخلیه مکرر و مؤثر پستان با دست یا پمپ اگر مادر و نوزاد از هم جدا هستند یا اگر شدت به حدی است که نوزاد نتواند به درستی شیر بخورد.
- کمپرس سرد بعد از شیردهی به مدت ۲۰ دقیقه
- ایجاد شرایطی برای مادر که به راحتی بتواند پستان سنگینش را تحمل کند.
- مصرف ضد دردها مثل آیبوبروفن یا استامینوفن/ح

