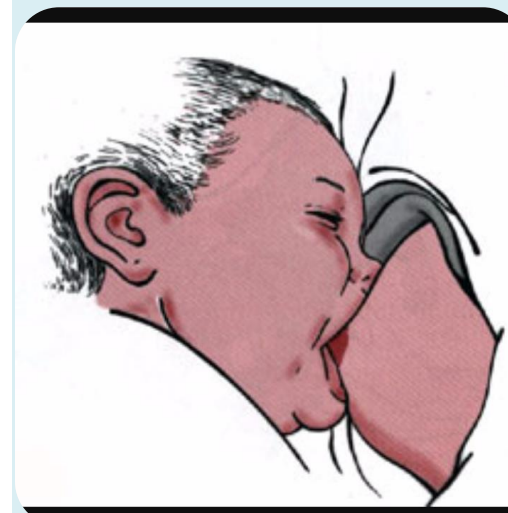


بیمارستان امام صادق (ع) دلیجان

احتقان پستان و درمان آن



تهیه کننده : فهیمه یوسفی کارشناس مامایی

منبع : مجموعه آموزشی ترویج تغذیه با شیر مادر

احتقان پستان (تجمع شیر در پستان)

کمی بعد از زایمان، شبکه عروقی پستان افزایش می یابد و تولید شیر هم به تدریج زیاد می شود به طوری که تا روز سوم بعد از زایمان شیر به مقدار فراوان ترشح می شود. این دو عامل باعث می شود که پستان در لمس، قوام محکم تا سفت داشته و دردناک و گرم باشد. اگر شیر خوار از موقع تولد بطور مکرر از پستان مادر شیر بخورد احتمال بروز احتقان کمتر می شود

علل :

- تورم پستان ها
- براق بودن پوست روی پستان
- پهن به نظر رسیدن نوک پستان

عوارض :

گرفتن پستان در چنین شرایطی برای شیر خوار بسیار مشکل می شود لذا ممکن است نوک پستان زخم و عدم تخلیه پستان سبب تجمع شیر در پستان شود. احتقان اگر درمان نشود ممکن است به علت ایجاد فشار، سبب اختلال در شیردهی می شود.

درمان :

به مادر توصیه می شود :

بطور مکرر و نامحدود (هر ۱ تا ۳ ساعت) شیر بدهد تا پستان ها بخوبی تخلیه شوند. قبل هر بار شیر دهی مقداری از شیر را بدوشد تا سینه نرم شود. همچنین شیرخوار را بطور صحیح به پستان بگذارد که پستان ها به خوبی تخلیه شود و از زخم نوک پستان جلوگیری شود.

قبل از دوشیدن یا شیر دادن به کودک به مدت بیست دقیقه کیسه اب گرم روی پستان خود بگذارد تا جریان شیر و رگ کردن پستان فعال شود.

به نوزاد برحسب تقاضای شیرخوار شیر بدهد. اجازه دهد که شیر خوار از پستان اول انقدر تغذیه کند تا سیر شود و خودش انرا رها کند. در صورت نیاز شیر خوار را جهت شیر خوردن از خواب بیدار کند.

شیردهی را از پستان پر شروع کند.

در موقع شیر دادن پستان را بطرف نوک ان ماساژ دهد.

بعد از هر نوبت شیر دادن به مدت بیست دقیقه کیسه اب سرد روی پستان خود بگذارد. ماساژ ملایم پستان با دست و دوشیدن مقدار کمی شیر ممکن است به تسکین درد کمک کند.

مادر نباید از سینه بند سفت و تنگ استفاده نماید. سینه بند با اندازه کمی بزرگتر و راحت تر توصیه می شود.

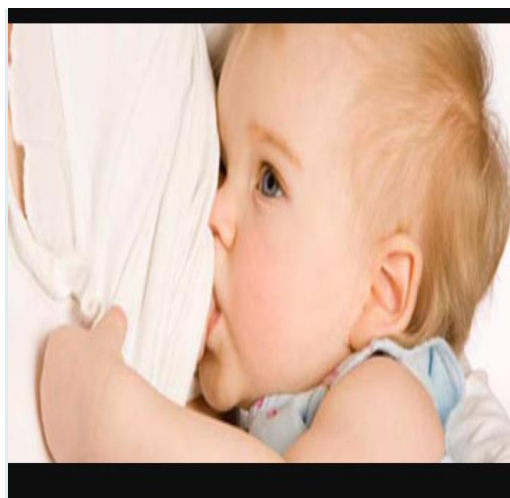
مادر باید توجه داشته باشد که امکان استفاده از داروهای ضد درد و مسکن غیر خواب آور را با نظر پزشک دارد.

❖ توجه :

در صورت داشتن هر گونه سوال و مشکل میتوانید با زایشگاه یا بصورت حضوری به درمانگاه های سطح شهر مراجعه نمایید.

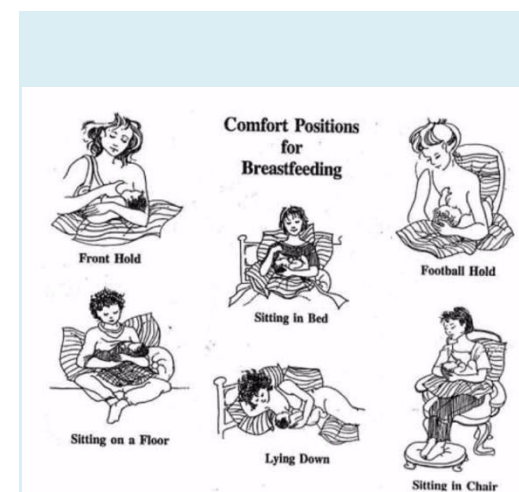
شماره تماس: ۱۸-۴۴۲۲۴۱۱۴

داخلی ۲۶۲ و ۲۶۱



در مواردی که امکان دسترسی به دوش آب گرم یا پمپ برقی نیست می توان برای تخلیه پستان ها از بطری با دهانه گشاد استفاده کرد. ابتدا یک بطری شبیه بطری شیر پاستوریزه را با آب داغ پر نموده و کمی بعد انرا خالی می کند. سپس دهانه انرا خنک کرده و به پستان می گذارند. گرما و خلایم ایجاد شده اجازه می دهد که بدون آسیب رساندن به پستان و نوک ان شیر جریان پیدا می کند.

❖ توجه :



گاهی در عده ای از خانم ها تخلیه کامل هر دو پستان با پمپ برقی احتقان سینه را بهبود می بخشد. اگر احتقان شدید و تمام اقدامات جهت تسکین ان بی اثر باشد. مادر می تواند دوش آب گرم بگیرد و به ارمی نواحی مختلف پستان را زیر آب گرم ماساژ دهد. این کار باعث شل شدن نوک و بافت پستان می شود. در جایی که سایر روش ها ممکن است غیر قابل تحمل باشند این روش اغلب موثر و بدون درد می باشد.