

<< درمان احتقان (تورم) پستان >>

- دفعات شیردهی را زیاد کنید .
- اگر شیر خوار می تواند بمکد او را به طور صحیح در آغوش گرفته و مکرر شیر دهید .
- اگر شیر خوار قادر به مکیدن نیست شیر را با دست بدوشید و با فنجان یا قاشق به شیرخوار بخورانید .
- در هر زمان که احساس کردید پستانها پر شده اند شیر بدهید یا بدوشید .
- قبل از شیر دادن از کمپرس آب گرم یا دوش آب گرم استفاده کنید و بعد از شیردهی کمپرس سرد استفاده کنید .
- قبل از شیر دادن پستانها را ملایم ماساژ دهید .



<< احتقان پستان >>

تورم و پر خونی پستان را احتقان پستان گویند .

<< علت احتقان >>

۱. تولید زیاد شیر
۲. تاخیر در شروع شیردهی
۳. عدم تخلیه مکرر شیر
۴. درست نگرفتن پستان
۵. محدود کردن زمان شیر دهی
۶. شیردهی برحسب ساعت

<< پیشگیری از احتقان پستان >>

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



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان ثامن الحجج (ع)

احتقان و زخم نوک سینه



آخرین بازنگری تابستان ۱۴۰۵

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر به سایت بیمارستان مراجعه
نمائید.

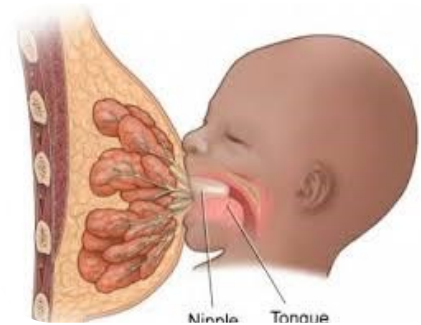
Samenalhojajhp.sirums.ac.ir

منبع: کتاب ترویج تغذیه با شیر مادر

چرا نوک پستان زخم می شود؟

شایعترین علت زخم نوک پستان در آغوش گرفتن نادرست نوزاد توسط مادر است که در این وضعیت نوک پستان و هاله آن در دهان نوزاد بدرستی قرار نمی گیرد و باعث زخم نوک پستان می شود.

اگر وضعیت شیر خوردن کودک صحیح نیست آن را تصحیح کنید.



نکات زیر را بخاطر بسپارید

(۱) در هر شیر دهی منتظر بمانید تا کودک خودش پستان را رها کند .

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

(۳) لازم نیست که شیر دهی را متوقف کنید یا به پستان استراحت بدهید .

(۴) لازم نیست طول مدت محدود شود .
بهترین وضعیت شیر خوردن کودک :

(۱) دست و بازوی خود را زیر سر و شانه شیر خوار قرار دهید و دست دیگر را زیر پستان و چهار انگشت دیگر را زیر پستان قرار دهید و مراقب باشید که هاله قهوه ای رنگ پستان نیز علاوه بر نوک پستان در دهان شیر خوار قرار گیرد و در عین حال راه بینی و دهان او باز باشد .

درمان زخم نوک پستان:

● **احتیاجی نیست از کرم پودر و لوسیون استفاده کنید به دلیل اینکه این مواد بیشتر باعث تحریک پوست پستان می شود .**

● **برای درمان زخم نوک پستان فقط کافی است چند قطره از شیر خودتان را بدوشید و روی نوک پستان نگه دارید و در مجاورت هوای آزاد قرار دهید.**