



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



معاونت بهداشت

## فصل ۵ - مشکلات شایع پستانی

الف - مشکلات شایع نوک پستان، احتقان پستان مجرای بسته و ماستیت چیست؟  
ب - آبسه و برفک نوک پستان چیست؟

مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت محلات  
اداره سلامت کودکان - مرداد ۹۵

# نوڪ پستان صاف يا فرو رفته



## نوک پستان صاف یا فرورفته

▶ اگر نوک پستان مادر صاف یا فرورفته باشد، ممکن است گرفتن آن برای نوزاد مشکل باشد.

▶ پیش از تولد نوزاد هیچ اقدامی لازم نیست:

◦ تمرینات کششی برای بیرون کشیدن نوک پستان بخصوص در هفته‌های آخر بارداری می‌تواند خطرناک باشد چون باعث انقباض رحم می‌شود.

معاونت بهداشت

## نوک پستان صاف یا فرو رفته – ادامه

▶ در اغلب موارد در نزدیکی زمان زایمان نوک پستان بدون هیچ اقدامی بهبود می یابد.

▶ کمک به مادر باید بلافاصله پس از زایمان یعنی زمانی که نوزاد شروع به شیر خوردن می کند، انجام شود:

- اگر شیر دادن با حوصله ادامه پیدا کند و به مادر کمک شود، در اثر مکیدن کم کم نوک پستان وضع بهتری پیدا می کند.

معاونت بهداشت

# نوک پستان صاف یا فرو رفته

- ▶ به مادر توضیح دهید که نگران نباشد:
- ▶ زیرا شیرخوار پستان را می مکد نه نوک آن را
- ▶ تماس زیاد پوست با پوست مادر و نوزاد را برقرار کنید
- ▶ اجازه دهید نوزاد هر زمان راغب بود خودش پستان را بگیرد.

معاونت بهداشت

# نوک پستان صاف یا فرو رفته

▶ گاهی تغییر دادن وضعیت شیردهی

◦ مثلاً بغل کردن شیرخوار در وضعیت زیر بغلی، شیردهی را راحت تر می کند.

◦ گرفتن پستان به شکل C در دست مادر، پستان گرفتن را برای شیرخوار راحت تر می کند.

▶ گاهی تحریک و برجسته کردن نوک پستان با انگشت قبل

از شیردادن به شیرخوار کمک می کند پستان را بهتر بگیرد.

معاونت بهداشت

# نوک پستان صاف یا فرورفته

- ▶ کارکنان بهداشتی درمانی می‌توانند کمک‌های عملی به مادر بکنند
- مثلاً برای بیرون کشیدن نوک پستان فرورفته به طرز خاصی از سرنگ استفاده می‌کنند.
- مادران را برای آموختن این روش به آنان ارجاع دهید.

معاونت بهداشت

# نوک پستان صاف یا فرو رفته

▶ مادر از همان ابتدا باید دوشیدن شیر را شروع کند تا اگر شیرخوار در ۱-۲ هفته اول نتواند به طور مؤثر پستان را بمکد، پستان دچار احتقان نشود و کودک نیز با فنجان تغذیه شود.

▶ دوشیدن شیر پستان‌ها را نرم تر و گرفتن آن را راحت تر می کند و به تولید شیر مادر کمک می کند.

معاونت بهداشت

# نوک پستان صاف یا فرو رفته

- ▶ برای نوک پستان صاف اقدام خاصی لازم نیست.
- ▶ مادر می تواند ابتدا مقداری شیر را مستقیم داخل دهان شیرخوار بدوشد تا به مکیدن تمایل پیدا کند.
- ▶ دوشیدن شیر پستان ها را نرم تر می کند و شیر را می توان با فنجان به شیرخوار داده و او را به طور مکرر به پستان بگذارند.

معاونت بهداشت

# احتقان پستان



# احتقان پستان

▶ گاهی اوقات مخصوصاً در روزهای اول پس از زایمان شیر زیادی در پستانها جمع می شود و باعث درد و تورم آنها می گردد.

## ▶ برای پیشگیری:

- ▶ باید شیردهی در ساعت اول تولد شروع شود،
- ▶ شیر به طور مکرر و مدت نامحدود به کودک داده شود و
- ▶ در مواقع زیاد بودن شیر، مقداری از آن دوشیده شود و
- ▶ وضعیت بغل کردن و پستان گرفتن شیرخوار صحیح باشد.
- ▶ در این صورت با تخلیه پستان، این مشکل کمتر پیش می آید.

# احتقان پستان

- ▶ معمولاً رگ‌های روی پستان به رنگ آبی در می‌آید.
- ▶ پستان‌ها براق و ممکن است قرمز به نظر برسند و
- ▶ احتمال دارد تا ۲۴ ساعت تب وجود داشته باشد.

معاونت بهداشت

# احتقان پستان

- ▶ در این مدت ممکن است به علت کشیده بودن نوک پستان شیردادن آسان نباشد.
- ▶ در این مواقع باید ابتدا کمی از شیر دوشیده شود و سپس کودک را به پستان بگذارند.
- ▶ نکته اساسی در درمان احتقان **تخلیه پستان** است.
- ▶ مکیدن مکرر شیرخوار پستان را خالی می کند، اگر شیرخوار نمی تواند بمکد دوشیدن شیر لازم است.

معاونت بهداشت

# احتقان پستان

- ▶ گذاشتن حوله گرم روی پستان،
  - ▶ دوش گرفتن با آب گرم،
  - ▶ ماساژ پشت مادر و پستان‌ها،
  - ▶ تحریک نوک پستان به جاری شدن شیر کمک می‌کند.
- ▶ پس از شیردهی
- کمپرس سرد به کم شدن تورم پستان‌ها کمک می‌کند.

معاونت بهداشت

# ترک (شقاق) و زخم نوک پستان



# ترک (شقاق) و زخم نوک پستان

- ▶ بیشترین علت ترک خوردگی و زخم نوک پستان، آن است که شیرخوار پستان را درست در دهان نمی گیرد.
- ▶ شستن پستان با صابون و کرم زدن به نوک پستان
- ▶ کشیدن پستان از دهان شیرخوار بدون قطع مکش

## ▶ برای بهبود زخم و ترک (شقاق) نوک پستان:

- اول باید علل فوق را برطرف کرد.
- پس از شیردادن مالیدن یک یا چند قطره شیر روی نوک پستان، آن را چرب و نرم نگه می دارد.

معاونت بهداشت

## ترک (شقاق) و زخم نوک پستان

- ▶ شیرخوار را به دفعات و در حالات مختلف (مثل وضعیت گهواره‌ای متقاطع، دراز کشیدن و زیر بغلی) شیر بدهند.
- ▶ از شستن پستان با آب و صابون قبل از هر بار شیردهی و استفاده از کرم، لوسیون و پماد روی پستان پرهیز کنند.
- ▶ شیردهی را از پستان سالم یا کم ضایعه که درد کمتری دارد شروع کنند تا قبل از شیردهی از پستان دردناک، واکنش جهش شیر برقرار شود.
- ▶ قبل از شیردهی قرار دادن پارچه گرم و مرطوب روی پستان به جاری شدن شیر کمک می‌کند.
- ▶ زخم یا شقاق را در معرض سرما قرار ندهند.



# ترک (شقاق) و زخم نوک پستان

▶ دومین علت زخم و شقاق نوک پستان، برفک است.

▶ اگر روی نوک پستان مادر نقاط سفیدی ظاهر شود، دچار برفک شده است.

▶ برفک ممکن است بعد از درمان عفونت پستان یا سایر عفونت‌ها ایجاد شود که سبب زخم و خارش نوک پستان می‌شود.

▶ مادر را برای درمان به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع دهید.

برجستگی در دناک و مجرای بسته در پستان

و

ماستیت



## برجستگی دردناک و مجرای بسته در پستان

▶ گاهی ممکن است شیر بخشی از پستان با مکیدن شیرخوار تخلیه نشود.

- ممکن است به دلیل فشار از خارج مثل

- سفت بودن سینه بند و یا

- خوابیدن روی پستان، یا

- عادت شیرخوار به شیر خوردن در یک وضعیت خاص

یا

- فشار دست مادر روی پستان هنگام شیردادن،

▶ یک یا چند راه خروجی شیر بسته شود

# برجستگی دردناک و مجرای بسته در پستان

- ▶ علائم بسته شدن مجرای شیر عبارتند از:
- ▶ وجود توده دردناک که گاهی پوست روی آن قرمز است
- ▶ اما مادر تب ندارد و
- ▶ حال عمومی او خوب است.
- ▶ اگر شیر تخلیه نشود، مادر دچار التهاب بافت پستان و آبسه می شود. **معاونت بهداشت**

## اقداماتی که برای رفع مجرای بسته شیر مورد نیاز است

- ▶ بهترین اقدام ادامه‌ی شیردهی و تغذیه مکرر شیرخوار است.
- ▶ تغذیه را باید از پستان مبتلا شروع کنند تا تخلیه مؤثر را تقویت کند.
- ▶ شیرخوار در وضعیت صحیح به پستان گذاشته شود.
- ▶ شیردادن در وضعیت‌های مختلف برای خالی شدن همه مجاری شیر لازم است.
- ▶ مادر هم زمان با مکیدن شیرخوار پستان خود را از بالای محل برجستگی به طرف نوک آن ماساژ دهد.

## اقداماتی که برای رفع مجرای بسته شیر مورد نیاز است

- ▶ دوشیدن مابقی شیر بعد از شیردادن،
- ▶ حمام کردن و
- ▶ گذاشتن حوله با آب گرم روی پستان در قبل و  
حین شیردادن،
- ▶ دوشیدن در فاصله بین نوبت‌های شیردهی و
- ▶ ماساژ محل برجستگی با نوک انگشت پیش از  
دوشیدن تا زمان ایجاد احساس راحتی مادر توصیه  
می‌شود.

معاونت بهداشت



## اقداماتی که برای رفع مجرای بسته شیر مورد نیاز است

- ▶ هرگاه پستانی که دچار احتقان یا بسته شدن مجرا شده به موقع و کامل تخلیه نشود، ممکن است سبب تورم و التهاب بافت پستان (ماستیت) شود.
- ▶ اگر در هنگام تورم پستان، تب هم وجود داشته باشد نشانه عفونت (ماستیت عفونی) است.
- ▶ اگر درمان زود شروع نشود و یا کامل نباشد می تواند منجر به آبسه شود.

معاونت بهداشت

## اقداماتی که برای مادر مبتلا به ماستیت مورد نیاز است

▶ بهترین اقدام، شیردادن مکرر به کودک یا دوشیدن شیر برای تخلیه پستان است (معمولاً عفونت خارج از مجاری شیر است، شیردادن به کودک در این حالت اشکالی ندارد).

### ▶ توصیه‌های زیر به مادر کمک کننده است:

- شیرخوار را مکرر شیر بدهد.
- هم‌زمان با مکیدن شیرخوار، پستان را به آرامی ماساژ دهد.
- شیردادن را از پستان سالم شروع کند که دردناک نیست و پس از آن که شیر جریان پیدا کرد با تغذیه از پستان مبتلا ادامه دهد.

معاونت بهداشت

## اقداماتی که برای مادر مبتلا به ماستیت مورد نیاز است

- بین وعده‌های شیردهی حوله گرم روی پستان بگذارد.
- شیردهی را در وضعیت‌های مختلف انجام دهد.
- اگر درد و التهاب بهتر نشود و مادر تب داشته باشد، برای بررسی نیاز به درمان دارویی باید حتماً به پزشک مراجعه نماید.

## • به طور کلی درمان التهاب پستان (ماستیت):

- استراحت،
- مصرف مایعات و
- تجویز آنتی‌بیوتیک توسط پزشک

معاونت بهداشت

# آبسه پستان



# آبسه پستان

▶ اگر درمان التهاب پستان (ماستیت) زود شروع نشود و یا کامل نباشد می تواند منجر به آبسه شود.

## ▶ درمان آبسه

◦ شبیه التهاب پستان (ماستیت) است اما ممکن است شکافتن آبسه توسط پزشک برای تخلیه چرک لازم باشد. مادر را برای مراجعه به پزشک تشویق کنید.

▶ اگر پزشک به مادر بگوید که دچار آبسه شده و درمان او را شروع کند، شما هم می توانید با توصیه های زیر مادر را کمک کنید:

▶ به طور کلی تغذیه شیرخوار از پستان مبتلا منعی ندارد مگر آنکه آبسه به مجاری شیر سرباز کرده باشد. اما معمولاً آبسه به بیرون از بافت پستان باز می شود.

# آبسه پستان

▶ اگر پزشک به مادر بگوید که دچار آبسه شده و درمان او را شروع کند، شما هم می‌توانید با توصیه زیر به مادر کمک کنید:

▶ به طور کلی تغذیه شیرخوار از پستان مبتلا منعی ندارد مگر آنکه آبسه به مجاری شیر سرباز کرده باشد.  
( معمولاً آبسه به بیرون از بافت پستان باز می‌شود و نه به مجاری).

معاونت بهداشت

# آبسه پستان

▶ اگر آبسه شکافته شود و شکاف نزدیک به نوک پستان نباشد: ادامه تغذیه از پستان مبتلا اشکالی ندارد.

▶ اگر محل شکاف به نوک پستان و هاله نزدیک باشد: در مواردی که آبسه توسط پزشک شکافته شده و از نوک آن چرک همراه شیر جاری است تا زمانی که آنتی بیوتیک شروع شده و چرک همراه شیر ترشح نشود (۲ تا ۳ روز) مادر نباید از این پستان شیر بدهد.

◦ برای این که جریان شیر برقرار بماند، باید هر ۴ ساعت شیر این پستان دوشیده شده و دور ریخته شود.

◦ طی این مدت باید شیر خوار مکرراً از پستان دیگر تغذیه شود.

با تشکر از توجه شما

معاونت بهداشت

