

مشكلات شايع دوران شير دهي



**آموزش همراه**

**واحد آموزش**

**انسداد مجاري شيري**

* **مجراي شيري مسدود سبب توده حساس يا دردناك مي شود . در انسداد نوك پستان ، در انتهاي آن تاول يا نقطه سفيدي ديده مي شود . روش نامناسب شيردهي ، پوشيدن لباس سفت يا تنگ ، كاهش ناگهاني شيردادن ،احتقان و عفونت از علل ايجاد آن هستند .**

**روش هاي پيش گيري يا برخورد با مجراي بسته شده عبارتند از :**

* **شيردهي را در وضعيت صحيح انجام دهيد .**

**وضعيت خود را در زمان تغذيه تغيير دهيد تا تمام پستان بتواند تخليه شود . مي توانيد وضعيت فرزندتان را طور تغيير دهيد كه چانه او نزديك ناحيه بسته شده قرار گرفته و آن را تخليه كند . مي توانيد پس از شيردادن آن ناحيه را با دست يا پمپ بدوشيد ، شيردهي را متوقف نكنيد ، زيرا سبب احتقان و تشديد اين مشكل مي گردد.**

* **از كمپرس گرم استفاده كنيد يا دوش گرم بگيريد ، سپس پستان خود را از بخش خارجي آن به سمت نوك پستان يا در مسير مخالف ماساژ دهيد.**
* **در صورت نياز ، از يك مسكن ملايم مانند استامينوفن يا بروفن استفاده كنيد .**
* **اگر در طي 2 روز بهتر نشديد، با پزشك خود يا مشاور شيردهي مشورت نمائيد .**

**ترشح خوني نوك پستان**

* **برخي از خانم ها در روزها يا هفته هاي اول شيردهي ترشح خوني از نوك پستان دارند ، اين مورد ، در بارداري اول شايع تر است . به نظر مي رسد كه علت آن افزايش جريان خون پستان و مجاري شيري در شروع توليد شير مادر است . رنگ شير از صورتي تا قرمز متفاوت بوده و معمولاً در طي چند روز رفع مي شود . در صورت تداوم ترشح خوني براي بيش از يك هفته با پزشك يا مشاور شيردهي مشورت نمائيد .**

**عفونت هاي پستان**

**التهاب پستان ( ماستيت) اغلب با تب ، درد عضلاني ، درد پستان و قرمزي همراه است . اين التهاب ، هميشه با عفونت روي دهد ،اما اغلب در 6 هفته اول پس از زايمان ديده مي شود . آسيب نوك پستان يا احتقان پستان به مدت طولاني يا تخليه ناكافي سبب ماستيت مي شود.**

**اگر هر يك از موارد زير را داريد با پزشك يا مشاور شيردهي مشورت نمائيد :**

* **ناحيه سفت ، قرمز يا حساس در پستان**
* **تب بيش از 5/38 درجه سانتي گراد**
* **درد عضلاني ،لرز ، كسالت يا علائم شبيه آنفولانزا لازم است كه به موارد زير توجه فرمائيد :**
* **اگر براي درمان به شما آنتي بيوتيك داده شد آن را مطابق دستور مصرف كنيد . چنانچه 3- 2 روز پس از مصرف آنتي بيوتيك بهبود نيافتيد ، حتماً مراجعه كنيد زيرا ممكن است نياز به تغيير دارو داشته باشيد .**
* **حتي در زمان درمان ، شيردهي را ادامه دهيد ، روش شيردوشي را اصلاح كرده و پستان خود را كاملاً تخليه كنيد .**
* **در صورت نياز، از يك مسكن ملايم مانند استامينوفن يا بروفن استفاده كنيد .**
* **از كمپرس سرد يا كيسه يخ استفاده كنيد .**

**عفونت قارچي**

**درموارد زير عفونت قارچي پستان يا نوك پستان ( عفونت كانديدايي ) مطرح است :**

* **درد پستان بيش از اندازه قابل توجيه**
* **سابقه عفونت واژن در مادر يا شرح حال برفك يا ضايعات پوستي در ناحيه پوشك شير خوار**
* **پوست براق ، پوسته پوسته يا برفكي در نوك پستان مبتلا**

**درمان عبارتند از : كرم يا ژل ضد قارچ موضعي ، قبل از شير دادن دارو را از پستان پاك كرده وپس از شيردهي دوباره استفاده كنيد .**

**از پماد هاي ضد قارچ استفاده نكنيد .زيرا پارافين آن ها مي تواند براي شير خوار مضر باشد. ويوله دوژانسين 25/0 % تا 1% داروي ارغواني است كه مي توانيد قبل از تغذيه در دهان شيرخوار بماليد . پس از تغذيه آن را به هر ناحيه اي از هاله و نوك پستان كه ارغوني نيست بماليد . اين كار را يكبار در روز براي 4- 3 روز تكرار كنيد . مادراني كه با درمان هاي فوق بهتر نمي شوند ، مي توانند از قرص هاي ضد قارچ استفاده كنند . با مصرف اين داروها شيردهي را مي توان ادامه داد .**

**توليد بيش از حد شير**

**توليد زياد شير مي تواند شيردهي را با مشكل مواجه سازد . معمولاً نياز شيرخوار توليد شير را تعيين مي كند اما در اين حالت ،توليد شير بيش از نياز او است . اين مشكل در اوايل شيردهي شروع شده و معمولا دراولين بارداري شايع تر است . جريان شير مي تواند آن قدر زياد باشد كه موجب خفگي و سرفه نوزاد شود . اين نوزادان ممكن است سريع وزن بگيرند يا برعكس به دليل عدم توانايي خوردن شير يا دريافت شير انتهايي كه كالري بيشتري دارد ، دچار اختلال در وزن گيري شوند . روش هاي مناسب براي شيردادن در اين موارد عبارتنداز :**

* **در وضعيت عمودي شير دهيد ، نگه داشتن نوزاد در حالت عمود و تكيه دادن به پشت يا خوابيدن به پهلو به كنترل جريان شير كمك مي كند.**
* **از انگشتان خود براي كاهش جريان شير كمك بگيريد، مانندقيچي روي هاله را بگيريد يا با قرار دادن كف دست روي پستان جريان شير را محدود كنيد.**
* **به شيرخوار اجازه دهيد تا تغذيه را به طور مكرر متوقف نمايد و آروغ بزند .**
* **از پمپ شير استفاده نكنيد زيرا سبب توليد بيش تر مي شود . مي توانيد در شروع شيردهي كمي با دست خود بدوشيد تا از فشار كاسته شود .**
* **براي كاهش نشت شير ، از آب سرد يا يخ روي نوك پستان استفاده كنيد.**