

در سن یک تا سه ماهگی: به علت دردهای قولنجی (کولیگی) از گرفتن پستان امتناع کند و بعد از ۳ ماهگی امتناع به علت مصرف زیاد غذا، آشفتگی، بازیگوشی باشد. مواردی که به شیرخوار مربوط می شود مثل عفونت، دندان درآوردن، رفلاکس معده و مواردی که به مادر مربوط می شود مثل مصرف قرص ضد حاملگی خوراکی، بیماری مادر، عفونت پستان می باشد.

### با نوک پستان صاف و فرو رفته چه باید کرد؟

تماس پوست با پوست با شیرخوار برقرار کنید و به او اجازه دهید هر زمان راغب است پستان را بگیرد. قرار گرفتن نوزاد در وضعیت مناسب مثل وضعیت زیر بغلی. بهتر است پستان را به شکل C در هنگام شیردهی در دست بگیرید. می توان ابتدا مقداری شیر را مستقیم داخل دهان شیرخوار دوشید تا به مکیدن تمایل پیدا کند.

نحوه استفاده از سرنگ برای درمان نوک پستان فرو رفته: سرنگ به برجسته شدن نوک پستان فرو رفته کمک می کند یک سرنگ ۱۰ سی سی یا ۲۰ سی سی را بردارید سر طرفی که سوزن به آن وصل می شود را قطع کنید سپس پیستون را از طرفی که بریده اید وارد کنید انتهای صاف سرنگ را روی نوک پستان قرار داده و به آرامی بکشید و ۳۰ ثانیه نگه دارید.

این حرکت را چند بار در روز و هر بار ۳۰ ثانیه انجام دهید.

### راههای افزایش شیر مادر و تداوم شیردهی:

مکیدن صحیح و مکرر پستان مهم ترین عامل افزایش شیر مادر است. پستان ها باید به طور مرتب تخلیه شوند. با شیرخوار هم اتاق شوید از هر دو پستان شیر دهید از دادن سایر مایعات با و یا بدون بطری به شیرخوار زیر ۶ ماه پرهیز کنید. به محض کند شدن مکیدن شیرخوار او را از یک پستان به پستان دیگر جا به جا کنید.

غذاهای تازه مصرف کنید و در حد رفع تشنگی آب بنوشید اگر احساس می کنید با خوردن بعضی از غذاها شیر بیشتر تولید می کنید در صورت اطمینان از خطر نداشتن ماده غذایی مصرف آن بلامانع است.

### علت امتناع شیرخوار از گرفتن پستان:

در روز اول تولد، باید از نظر مشکلات پزشکی و بیماری ها معاینه شود. مثل شکستگی و اثر داروهای تجویز شده برای مادر

در روز دوم تا چهارم: احتقان پستان مادر در هفته اول تا چهارم: سردرگمی در گرفتن پستان ( به علت استفاده از بطری و پستانک، زخم نوک پستان، احتقا، آب )



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

## مشکلات رایج در شیر دهی



نویسنده مدرک	نجمه کشاورز/کارشناسی ارشد مامایی
تایید کننده علمی	دکتر بدیعی / متخصص زنان و زایمان
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۳
منبع	کتاب راهنمای مادران برای تغذیه با شیر مادر
کد سند	Pa-B۴-۱۱۳/۰۱

در صورت نیاز می توان مسکن (استامینوفن و بروفن) مصرف کرد. تخلیه و دوشیدن پستان پس از هر تغذیه مهم است. کمپرس گرم قبل از شیردهی (برای افزایش جریان شیر) و کمپرس سرد بعد از شیر دادن مفید خواهد بود. وضعیت شیر خوردن شیرخوار را در هر نوبت از تغذیه تغییر دهید تا تمامی مجاری شیر تخلیه شوند.

### آبسه پستان:

درمان آبسه نیز شبیه ماستیت است اما ممکن است برای تخلیه چرک نیاز به شکافتن آبسه باشد تغذیه شیرخوار از پستان مبتلا منعی ندارد مگر اینکه آبسه به مجاری شیر سر باز کرده باشد.

به تغذیه شیرخوار از پستان سالم ادامه دهید و پستان آبسه دار را بدوشید. در مواردی که آبسه شکافته شده و از نوک آن چرک همراه با شیر جاری است شیردهی از این پستان تا زمانی که درمان آنتی بیوتیکی شروع شود و دیگر چرک همراه شیر از آن ترشح نشود به طور موقت (معمولا ۳-۲ روز) مجاز نیست. شیر این پستان باید هر ۴ ساعت (۶ بار در روز) دوشیده و دور ریخته شود.

### در صورت بروز احتقان در پستان مادر چه باید کرد؟

بهترین راه پیشگیری از بروز احتقان شروع تغذیه نوزاد از پستان بلافاصله بعد از تولد و تغذیه مکرر اوست هنگام احتقان پوست روی پستان براق و نوک آن پهن می شود. ابتدا با کمپرس آب گرم به جاری شدن شیر کمک نمایید سپس مقداری از شیر را دوشیده تا تورم اطراف نوک پستان کاهش یابد به تخلیه مکرر توجه نمایید. استفاده از بطری گرم: بطری را پر از آب داغ کرده تا گرم شود سپس آب داغ را خالی کرده و دهانه بطری را داخل آب سرد گذاشته و بعد دهانه آن را روی ناحیه قهوه ای دور سینه گذاشته بطری به مرور سرد شده و باعث جریان یافتن شیر مادر می شود.

### پستانم دچار عفونت (ماستیت) شده و تب و لرز دارم روش

#### درمان چیست؟

یکی از مهم ترین اقدامات برای درمان ماستیت تخلیه مکرر شیر از پستان است. بهتر است تغذیه از پستان سالم شروع شود و بعد از اینکه شیر جریان یافت با تغذیه از پستان مبتلا ادامه پیدا کند.

مادر نیاز به مصرف آنتی بیوتیک دارد بنابراین مراجعه به پزشک الزامی است.

### علت و درمان زخم و شقاق نوک پستان:

وضعیت نادرست پستان گرفتن شیرخوار شایع ترین علت شقاق است و اصلاح آن اولین اقدام درمانی است. مثل:  
۱- شستشوی مکرر با الکل و صابون  
۲- کشیدن پستان از دهان شیرخوار  
درمان: پس از شیردهی چند قطره شیر روی پستان بمالید پستان را در معرض هوا و نور خورشید قرار دهید شیرخوار به دفعات و حالات مختلف شیر دهید از شستن پستان با آب و صابون جلوگیری کنید استفاده از پماد مویروسین یا کرم لانولین کمک کننده است.

### علت و درمان برفک نوک پستان:

برفک معمولا به دنبال درمان ماستیت و سایر عفونت ها با آنتی بیوتیک بوجود می آید. گاهی اوقات شیرخوار هم مبتلا می شود که در این صورت مادر و شیرخوار هر دو باید درمان شوند. مدت درمان مادر ۷ روز با کرم یا محلول نیستاتین که روی نوک و هاله پستان مالیده می شود (با تجویز پزشک) درمان شیرخوار هم ۷ روز و فقط با محلول نیستاتین که هر بار نیم سی سی در سطح داخل دهان شیرخوار زده می شود (با تجویز پزشک)