



بیمارستان شهید بهشتی قزوین

آموزش به بیمار با موضوع: احتقان پستان



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

تأیید کننده علمی: خانم دکتر شکوفه شاملو رضایی
(متخصص زنان و زایمان)

بهمن ۱۴۰۱

*استراحت در بستر تا حداقل ۲۴ ساعت از قطع تب توصیه می شود. مصرف غذای کافی و مایعات توسط مادر باعث حفظ آب بدن مادر می شود.

* برای کاهش احتقان هاله پستان توصیه می شود که مادر با دو انگشت خود د اطراف نوک پستان به طرف قفسه سینه به مدت یک تا سه دقیقه فشار بیاورد تا ضمن کاهش احتقان همان ناحیه، نوک پستان برجسته شده و شیر خوار بتواند پستان را به راحتی بگیرد.

در صورت داشتن علائم ذیل به پزشک خود یا درمانگاه زنان مراجعه کنید:

- *تب بیش از ۳۸/۵ درجه
 - *توده های قرمز دردناک
 - *سینه سفت و دردناک
 - *نوک پستان زخم و دردناک
 - *توده دردناک در زیر بغل
- منبع - کتاب بارداری و زایمان ویلیامز - راهنمای خدمات کشوری مامایی



با آرزوی سلامتی و تندرستی

*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 آن 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.

*مادر باید توجه داشته باشد که امکان استفاده از داروهای ضد درد و مسکن غیر خواب آور را با نظر پزشک دارد.
*به دلیل احتقان ممکن است گرفتن سینه برای نوزاد مشکل باشد بنابراین بهتر است مادر شیرش را تا حدی که احساس ناراحتی او بر طرف شود بدوشد. بعد از تخلیه شیر یا بعد از شیر دادن کمپرس سرد مفید می باشد. از انجام سرما درمانی بیش از حد پرهیز کنید زیرا منجر به کاهش تولید و جریان شیر در سینه ها می شود.

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

علائم:

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

در روز های سوم تا پنجم بعد از زایمان به دلیل افزایش حجم شیر و ناتوانی نوزاد تازه متولد شده در تخلیه کامل شیر از مجاری شیری، پستان ها دچار درجاتی از احتقان می شوند. بسیاری از زنان درجاتی از احتقان را در این دوره تجربه می کنند. احتقان پستان در زنانی که به نوزادان خود شیر نمی دهند یا به دفعات کمتری شیر می دهند، شایع تر است و با نشست شیر، درد و حساسیت، تورم، سفتی، گرمی پستان ها و گاهی تب مشخص می شود.

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 شود.

به مادران جهت درمان توصیه می شود:

* بطور مکرر و نامحدود (هر 1 تا 3 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 آب گرم روی پستان خود بگذارد تا جریان شیر و رگ کردن پستان فعال شود. * به نوزاد بر حسب 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 آب سرد روی پستان خود بگذارد. ما ساژملایم 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. استفاده از سوتین شیر دهی استاندارد برای کمک به بهبود این مشکل مفید است.

