



بیمارستان و زایشگاه جوادالائمه (ع)
Javad Al Aemeh Hospital and Maternity

مشکلات شایع دوران شیردهی



گروه هدف: مادر و خانواده نوزاد

شماره سند: JAMH/B-1/PA/03/07

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۶/۲۰

واحد آموزش بیمار



با مشاوره با کارمندان بهداشتی و رفع علل زمینه برطرف می شود.

نشانه های کفایت شیر مادر:

- بعد از شیر خوردن باید ۲-۴ ساعت به راحتی بخوابد.
- شیرخوار ۶-۸ مرتبه در ۲۴ ساعت کهنه خود را خیس کند.
- دفع مدفوع ۲-۵ بار در روز که البته با افزایش سن شیرخوار تعداد دفعات مدفوع کاهش می یابد.
- شیرخوار پوست شاداب دارد و هوشیار و سالم است.

منابع:

دستورالعمل ترویج تغذیه با شیر مادر

کلینیک سلامت همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ تا ۱۲
پاسخگوی سوالات شما خواهد بود. داخلی ۲۵۶

آدرس: مشهد، خیابان طبرسی، حدفاصل میدان طبرسی و چهارراه
مقدم
تلفن: ۰۵۱-۳۳۰۱۲
www.jmhmc.ir

• بسته شدن مجاری و التهاب پستان:

توقف شیر در قسمتی از پستان است که تغذیه نامکرم و تغذیه شیرخوار در یک وضعیت، باعث انسداد یکی از مجاری شیر می شود که اگر برطرف نشود پستان عفونی شده و ممکن است دچار التهاب (ماستیت) شود. جهت درمان، اصلاح وضعیت شیرخوردن شیرخوار، خم شدن به طرف جلو در پستان های سنگین و پاندولی، تغذیه مکرر شیرخوار، دوشیدن پستان در مواقع پری و ماساژ قسمت درگیر پستان به طرف نوک پستان به آرامی قبل از شیر دادن و خود داری کردن از پوشیدن لباسهای تنگ، دوش گرفتن، کمپرس گرم روی پستان قبل از شیردهی، به جریان یافتن شیر کمک می کند. اگر این التهاب درمان نشود منجر به تجمع چرک در پستان می شود که این پستان باید دوشیده شود و شیردهی از پستان سالم ادامه یابد و طبق دستور پزشک با آنتی بیوتیک درمان گردد.

• امتناع شیرخوار از گرفتن پستان:

امتناع شیرخوار از گرفتن پستان، یکی از علتهای شایع قطع شیردهی است. این امر ممکن است به دلایلی مانند درد و بیماری کودک، گرفتگی بینی کودک، خواب آلودگی کودک، درست نبودن روش شیردهی، بیماری مادر، تغذیه به وسیله بطری و پستانک، فشار وارد کردن به پشت سر کودک جهت اصلاح وضعیت نادرست، محدود کردن تغذیه با شیر مادر در ساعات خاص، تغییر در بوی مادر و یکباره جاری شدن مقدار زیادی شیر که کودک را دچار مشکل تنفس می کند که این مشکل موقتی بوده و

• مادر محترم با آرزوی سلامتی برای شما و فرزندتان:

این مطالب به منظور آشنایی با فواید شیرمادر تهیه شده است. امید است این مطالب مفید و موثر باشد.

اغلب مادران می توانند مقادیر کافی شیر تولید کنند اغلب شیرخواران نیز به نحو موثری تغذیه شده و حجم کافی از شیر مادرشان را مصرف می نمایند. اما برخی عوامل خاص در مادر و شیرخوار می تواند نوزاد را در معرض خطر تغذیه ناکافی قرار دهد.

در هر حال مشکلات شایع تغذیه با شیر مادر با مداخلات مناسب قابل پیشگیری می باشد. در دوران شیردهی ممکن است مادران با هریک از موارد زیر مواجه شوند که در اغلب موارد مشاوره با کارمندان بهداشتی- درمانی در رفع این مشکلات و تداوم شیردهی کمک کننده می باشد.

• زخم و شقاق نوک پستان:

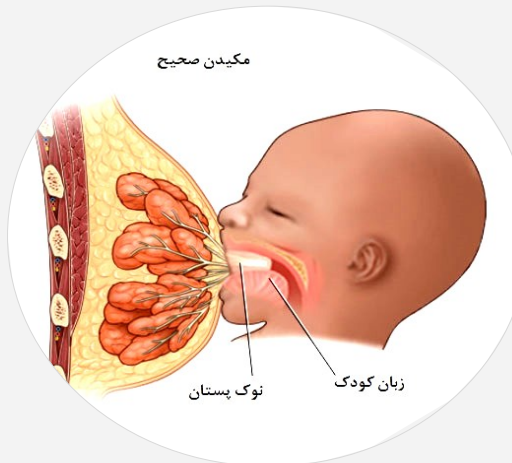
شایعترین مشکلی است که مادران در روزهای اول شیدهی از آن شکایت دارند و شایع ترین علت آن وضعیت نادرست مکیدن شیرخوار و شستشوی زیاد پستان است که با کاهش احتقان و پری پستان در اثر دوشیدن یا شیردهی، قرار دادن پستان در معرض هوا و نور خورشید، استفاده از شسوار، عدم استفاده از کرم و لوسیون و پماد در روی پستان و درمان برفک دهان نوزاد می توان به رفع این مشکل کمک کرد.

• احتقان پستان (پرشدن دردناک پستان):

احتقان و پرخونی پستان در روزهای ۳-۵ پس از زایمان و به محض اینکه تولید شیر افزایش می یابد ایجاد می شود و می تواند با درد یا تب مختصر همراه باشد که موجب ترس و نگرانی مادر شود. بهترین درمان برای پیشگیری شروع تغذیه با شیر مادر بلافاصله پس از زایمان، دوشیدن شیر با دست یا شیردوش، گذاشتن حوله گرم روی پستان یا دوشیدن شیر با دست یا شیر دوش، گذاشتن حوله گرم روی پستان یا دوش آب گرم قبل از تغذیه شیرخوار، ماساژ گردن و پشت و کمپرس سرد پس از تغذیه شیر خوار است. در صورت شدید بودن درد می توان از مسکن استفاده کرد.

• مشکلات نوک پستان:

نوک پستان به اشکال مختلف، معمولی، صاف، کوتاه، بلند و فرو رفته ممکن است باشد.



در همه موارد شیرخوار قادر است به راحتی پستان مادر را بگیرد ولی در نوع فرو رفته نیاز به کمک بیشتری دارد. مادر نباید در این باره نگران باشد و بعد از تولد نوزاد و شروع تغذیه او با شیر مادر کم کم مشکل نوک پستان تغییر کرده و اکثر مادران میتوانند کودک را با شیر خود تغذیه کنند، اگر شیرخوار نتوانست پستان مادر را بگیرد برای چند روز شیر را با فنجان یا قاشق به نوزاد بدهد. اقدامات دیگر شامل مکیدن پستان توسط نوزاد بزرگتر و کشیدن نوک پستان توسط سرنگ می باشد.

• احساس کمبود شیر (سندرم شیر ناکافی):

فقدان شیر چه واقعی و چه به تصور مادر علت شایع قطع تغذیه با شیرمادر است. از این جهت تشخیص بین کم بودن تولید شیر حقیقی و احساس تولید کم شیر توسط مادر اهمیت دارد. خالی به نظر رسیدن پستان، نرمی پستان و کوچک بودن آن و بی قراری شیرخوار یا عدم ترشح شیر از پستان لزوماً به دلیل ناکافی بودن شیر نیست. ظاهر شفاف شیر نشانه کم انرژی بودن شیر نسبت به شیرخشک یا شیر گاو نمی باشد. مکیدن مشت توسط شیرخوار جز تکاملش می باشد و لزوماً علت گرسنگی وی نیست. مادر ممکن است نتواند مقدار زیاد شیر بدوشد که به میزان شیر دریافتی شیرخوار از پستان ربطی ندارد. اندازه گیری وزن در نوبت های توصیه شده توسط مراقبین بهداشتی راه حل خوبی برای ارزیابی کفایت شیر مادر می باشد.