



پیشگیری و رفع مشکلات شایع پستانی در شیردهی (احتقان، زخم و شقاق.....) دکتر محمود راوری

مقدمه

- ▶ شیردادن صحیح به پستان صدمه نمی زند
- ▶ مهمترین عامل در پیشگیری از مشکلات پستان در شیردهی نحوه در آغوش گرفتن شیرخوار و گرفتن صحیح پستان است
- ▶ مشکلات پستانی دلیل قطع شیردهی نیست





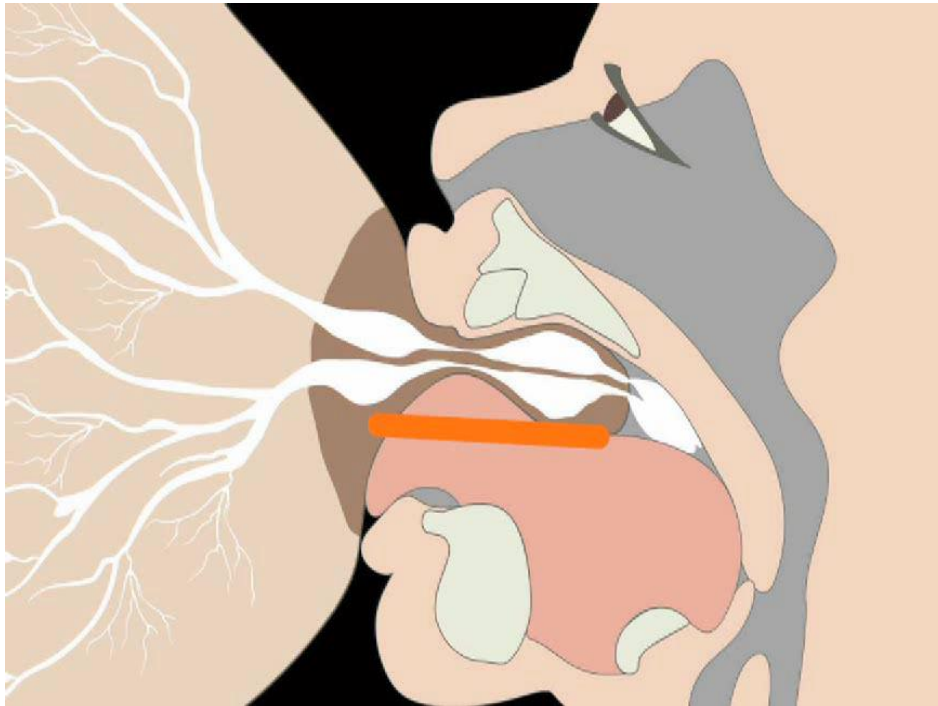
اهمیت موضوع چیست؟



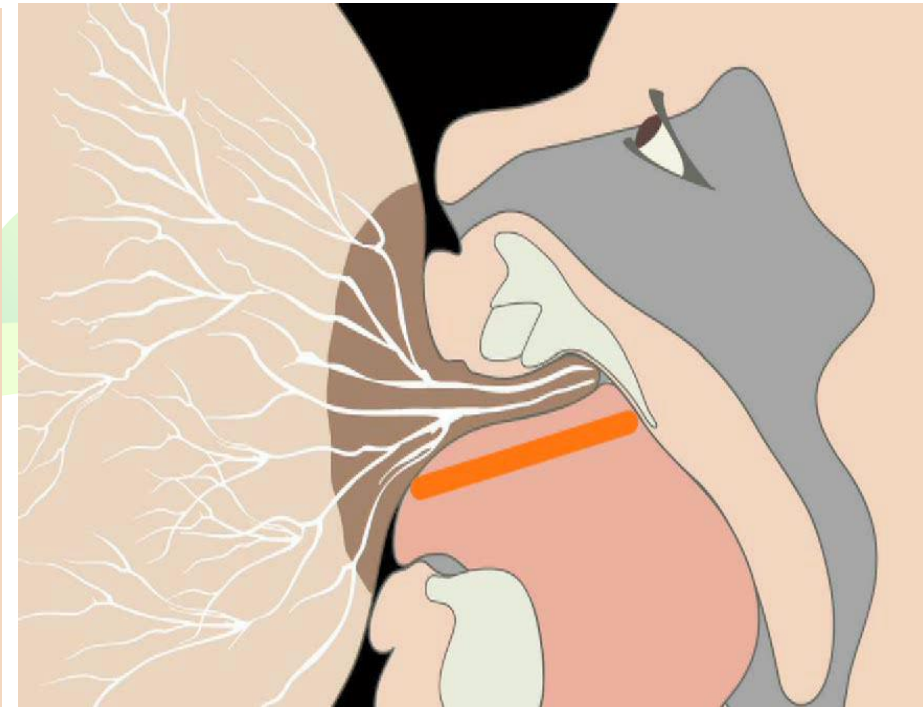
۹۴٪ مادران با مشکلات شیردهی، وضعیت غلط و سطحی مکیدن نوک پستان را داشته اند
۹۰٪ مشکلات شیردهی را می توان فقط با گرفتن صحیح پستان پیشگیری کرد

شیردهی نباید دردناک باشد!

Conventional

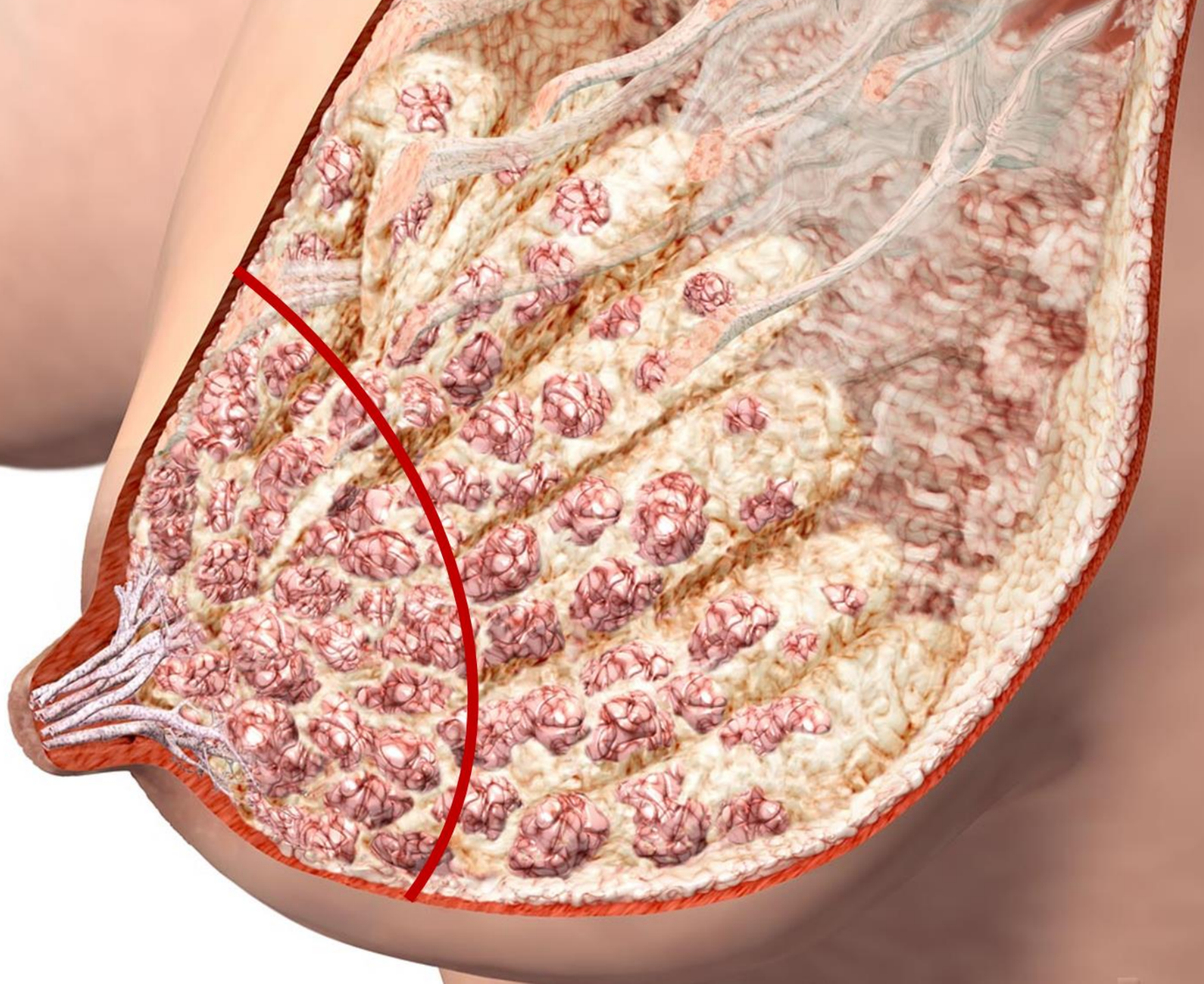


New



- Vacuum plays a key role in milk removal.
- The tongue does not move in a 'peristaltic' motion.
- There is no marked indentation of the nipple.
- The tip of the nipple does not reach the junction of the hard and soft palates





1- علت ایجاد احتقان پستان چیست و در صورت بروز احتقان در پستان چه باید کرد؟

معاونت بهداشت

پری پستان

- ▶ حالت طبیعی، دوطرفه، ۳-۵ روز اول، هنگام افزایش شیردر طی مرحله دوم تولید شیر (لاکتو ژنزیس ۲)
- ▶ بموازات تولید شیربیشتر، خون بیشتری نیز در پستان جریان می یابد
- ▶ پستان ها بزرگتر، گرمتر، سنگین، بدون درد (کمی ناراحت) و بدون تب و قرمزی با جریان شیرطبیعی
- ▶ برای رفع پری پستان
 - تغذیه مکرر شیرخوار، کمپرس سرد دربین وعده های شیردهی
 - ظرف چند روزتنظیم تولید شیر متناسب با نیاز شیرخوار



پری پستان



احتقان پستان

- ▶ شایع در روز های ۳-۵ پس از زایمان، غموما دو طرفه، امکان تب خفیف
- ▶ پستانها تحت فشار، براق، داغ، متورم، قرمز و دردناک، (گاهها دردزیر بغل)
- ▶ امکان کاهش تولید شیر، رسپتور های پرولاکتین در کاهش بیشتر تولید شیر
- ▶ امکان قطع تولید شیر (صدمه لاکتوسیت ها)
- ▶ احتقان پستان ویا همراه با **احتقان هاله** (نیپل صاف، زخمی و تحریک نامطلوب)، اشکال در گرفتن پستان
- ▶ ادم و زخم نوک پستان
- ▶ پستان ها بزرگ و آویزان، ادم عمومی یا ازدیاد فشارخون



Summary of differences between full and engorged breasts

- ▶ NORMAL 36/72 hours after birth.
- ▶ Hot, heavy, may be hard
- ▶ Milk flowing
- ▶ Fever uncommon

Full breasts

- ▶ ABNORMAL can occur at any time during breastfeeding
- ▶ Painful, Oedematous
- ▶ Tight, especially nipple area
- ▶ Shiny
- ▶ May look red
- ▶ Milk NOT flowing
- ▶ Fever may occur
- ▶ Engorgement may cause a decrease in milk supply if it happens often

Engorged breasts

احتقان پستان



In areolar engorgement the nipple is flattened.



علل احتقان پستان

- تاخیر در شروع تغذیه با شیرمادر پس از تولد
- گرفتن مایعات وریدی زیاد در طی زایمان
- پستان گرفتن نادرست
- تغذیه نامکرر، عدم شیردهی در شب و دفعات کوتاه مدت تغذیه
- درد و جراحی نوک پستان
- **احتقان موضعی**
 - لباس تنگ (تاپ، سینه بند)
 - بند آغوشی شیرخوار یا کمر بند ماشین
 - قیف پمپ شیردوش، شیلد پستان



پیشگیری احتقان پستان

- ▶ شروع زودرس تغذیه با شیرمادر در ساعت اول پس از تولد
- ▶ تغذیه مکرر و بر حسب میل و تقاضای شیرخوار
- ▶ وضعیت شیردهی مطلوب و گرفتن صحیح پستان و شیردوشی در صورت نیاز
- ▶ پرهیز از پستانک و بطری
- ▶ تخلیه کامل یک پستان قبل از دادن پستان دیگر
- ▶ ماساژ پستان بعد تغذیه در ۴ روز اول کمک کننده است
- ▶ مادران مساعد: پستان کوچک (بجز هیپوپلازی و توبولر)، تولید شیر زیاد،



درمان احتقان پستان

- ▶ ادامه شیردهی، مسکن، اصلاح گرفتن پستان، دوش آب گرم یا کمپرس گرم به مدت ۲۰ دقیقه روی پستان قبل از شیردهی، فشردن پستان در حین تغذیه
- ▶ نرم کردن هاله قبل گرفتن پستان با کمی دوشیدن
- ▶ کمپرس سرد روی پستان‌ها جهت کاهش احتقان بعد از تغذیه شیرخوار
- ▶ استفاده از برگ کلم روی پستان‌ها به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه ۳ تا ۴ بار در روز برای کاهش ادم و درد بعد تغذیه
- ▶ دوشیدن شیر بعد از تغذیه
- ▶ ماساژ گردن و پشت و ماساژ ملایم پستان‌ها کمک کننده
- ▶ در صورت ادم هاله کاهش ادم با روش استفاده از فشار انگشت ها در هاله اطراف نیپل Reverse Pressure Softening (RPS)

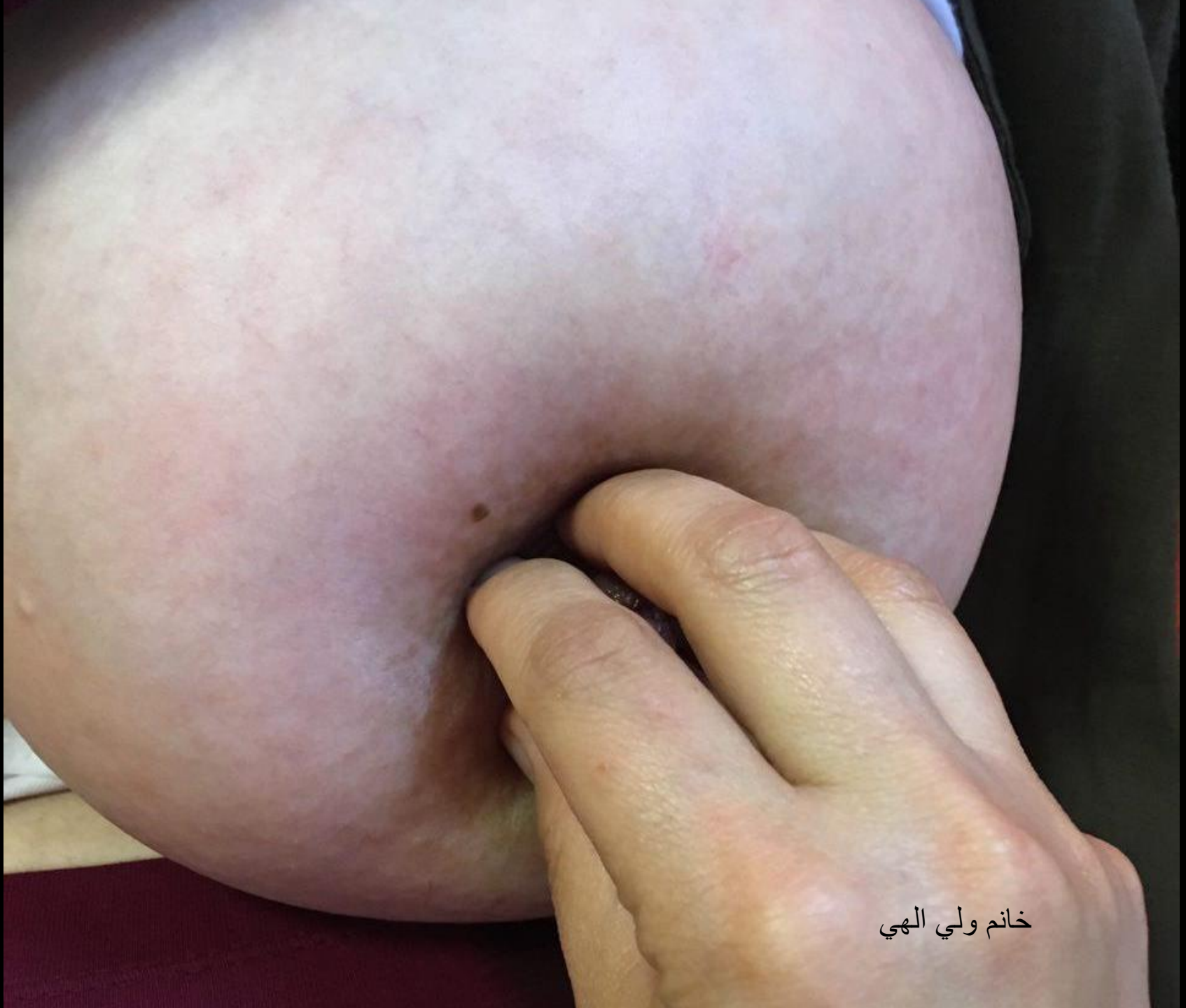






معاونت بهداشت





خانم ولي الهي



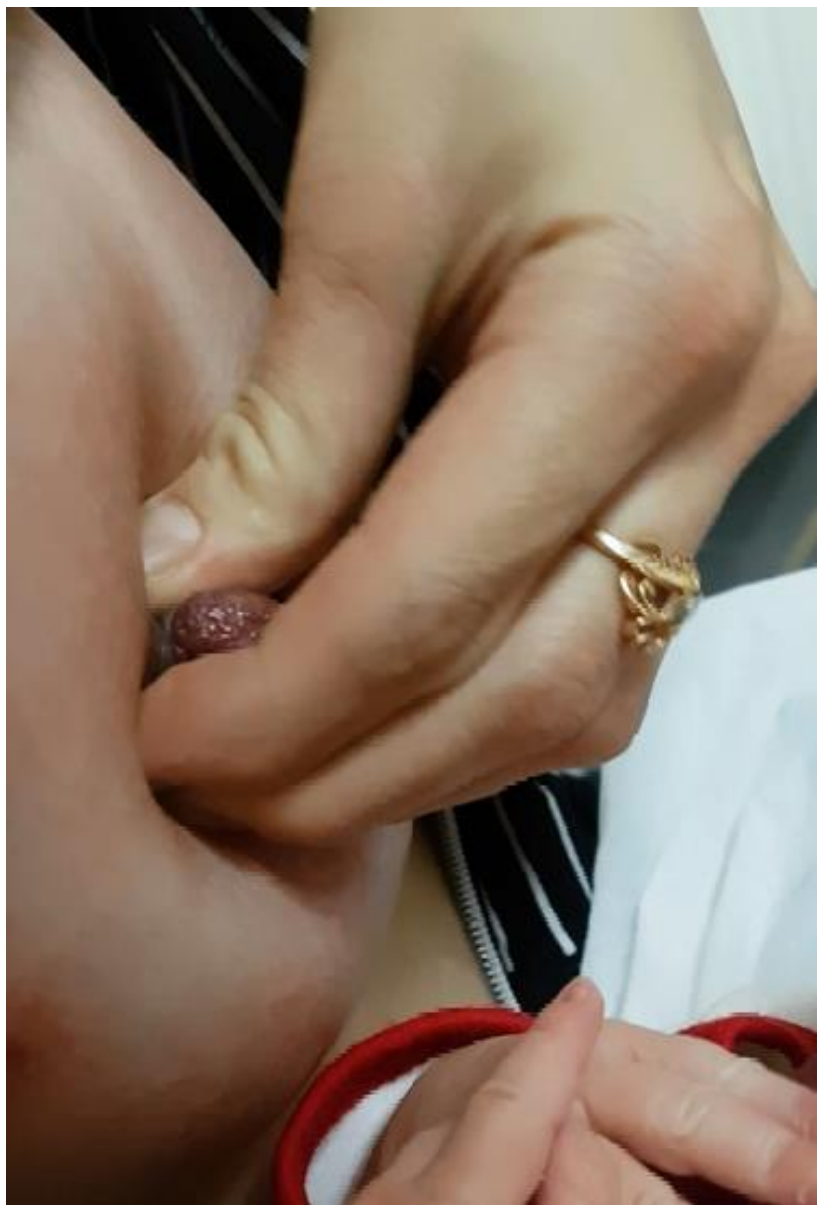




Dr. Ravari



Dr. Ravari



۲- زخم و شقاق پستان به چه دلیل ایجاد می شود؟



معاونت بهداشت

حساس شدن نوک پستان

- ▶ در آخر بارداری و اوایل شیردهی
- ▶ با شدت بیشتر در ۳-۶ روز بعد زایمان
- ▶ حساس بودن خیلی خفیف در شروع تغذیه ولی بهبودی در مدت ۱-۲ دقیقه

معاونت بهداشت



علل درد و زخم و شقاق نوک پستان

- ▶ پستان گرفتن نادرست
- ▶ استفاده از بطری و پستانک، شستشوی مکرر پستان با صابون والکل
- ▶ متعاقب احتقان پستان
- ▶ کشیدن پستان از دهان شیرخوار
- ▶ شیردوشی با قدرت مکش زیاد یا تنوره تنگ شیردوش و یا محافظ نوک پستان
- ▶ عفونت، کاندیدا (دهان شیرخوار)
- ▶ بند زیر زبان نوک پستان بزرگ و طویل، نوک صاف..
- ▶ وازواسپاسم نوک پستان

معاملت بهداشت

درد و زخم نوک پستان منجر به کوتاه شدن طول مدت شیردهی و یکی از شایعترین علل از شیر گرفتن زودرس است



معاونت بهداشت

۳- اقدامات لازم جهت بهبود زخم نوک سینه چیست؟

معاونت بهداشت

اقدامات لازم جهت بهبود زخم نوک پستان

- ▶ ادامه شیردهی، تغییر و یا اصلاح وضعیت شیردهی و
- ▶ آموزش صحیح گرفتن پستان مهمترین اقدام است
- ▶ یافتن علت و درمان مناسب آن
- ▶ ماساژ و کمپرس گرم پستان قبل شیردهی جهت کمک به جاری شدن شیر
- ▶ شیردهی ابتدا از طرف پستان سالم یا کم ضایعه تر
- ▶ استفاده از شیر مادر و یا کرم لانولین purloin خالص در صورت خشکی و یا سوزش نوک پستان پس از شیردهی (نرم و چرب)
- ▶ در معرض هوا و نور قرار دادن و استفاده از سشوار
- ▶ شیردهی به دفعات و در حالات مختلف مناسب
- ▶ استفاده از محافظ پستان و نه محافظ نوک پستان در فواصل شیردهی به منظور کاهش تماس نوک پستان با لباس



► ۴- با نوک پستان صاف و فرورفته چه باید کرد؟



معاونت بهداشت



Dr. Ravari



معاونت بهداشت

صاف بودن نوک پستان

- معمولاً اقدام خاصی لازم نیست
- تلاش در گرفتن صحیح پستان توسط شیرخوار قبل از احتقان و زخم نوک پستان
- دوشیدن مستقیم شیر به داخل دهان شیرخوار
- دوشیدن شیر به منظور نرم شدن هاله و دادن شیر دوشیده با فنجان
- استفاده پمپ شیردوش یا **سرنگ ۲۰** توسط خود مادر برای کمی برجسته نمودن نوک قبل از گرفتن پستان
- استفاده از **محافظ پستان** در فواصل شیردهی به منظور برجسته نمودن بیشر نوک پستان (کمک کننده)
- استفاده کوتاه مدت و صحیح از **محافظ نوک پستان** با کمک مشاور شیردهی در صورت عدم موفقیت



نوک پستان فرورفته

- ▶ درمان قبل از زایمان کمک کننده نیست. ممکن است کاذب و یا واقعی باشد
- ▶ دادن اعتماد به نفس به مادر
- ▶ آموزش مناسب در نحوه گرفتن پستان با حداکثر نسج پستان (لچ عمیق)
- ▶ نرم تر شدن پستان ها در هفته اول یا دوم بعد از زایمان (تسهیل در گرفتن پستان)
- ▶ ترغیب مادر را به برقراری تماس زیاد پوست با پوست با شیرخوار و تغذیه مکرر برحسب تقاضای او قبل از اینکه پستانش محققن و سفت شود



نوک پستان فرورفته

- ▶ قرار گرفتن شیرخوار در یک وضعیت خاص، مثلاً بعضی از مادران وضعیت زیربغلی را مفید یافته‌اند و مکیدن شیرخوار راحت تر انجام شده است.
- ▶ تحریک و فشردن لبه هاله ممکن است در بیرون کشیدن نوک پستان قبل از شیردهی در مواردی که **نوک پستان فرورفته** **کاذب** باشد، شیرخوار را برای گرفتن پستان کمک می‌کند
- ▶ استفاده از یک پمپ دستی و یا سرنگ ۲۰ برای بیرون کشیدن نوک پستان
- ▶ استفاده کوتاه مدت و صحیح از **محافظ نوک پستان** در صورت عدم موفقیت بخصوص در نوک پستان فرورفته واقعی، با کمک مشاور شیردهی



نوک پستان فرورفته

- ▶ پیشگیری از بروز احتقان از همان ابتدا با شروع دوشیدن شیر
- ▶ کمک به مادر برای شیردوشی و دادن شیر با فنجان در صورت عدم توانائی در گرفتن پستان
- ▶ دوشیدن مقدار کمی از شیر مستقیماً به داخل دهان شیرخوار و گذاشتن مکرر او به پستان و مشاور شیردهی در صورت نیاز

معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

۵- عفونت پستان و یا ماستیت چیست و چه اقدامی باید انجام شود؟

معاونت بهداشت





معاونت بهداشت

عفونت پستان و یا ماستیت

- ▶ ماستیت یعنی التهاب پستان، بخشی و یا تمام آن با بیشترین شیوع در هفته ۲-۳ بعد زایمان
 - اغلب متعاقب توقف جریان شیر (از انسداد مجاری شیر به سادگی تشخیص داده نمیشود)، نشست شیر از مجاری به بافت های اطراف، عموماً یکطرفه
 - ممکن است بعلت عفونت باشد
- ▶ تشخیص ماستیت اغلب بر اساس علائمی شبیه آنفلوآنزا، امکان تب ۳۸، لرز/سردرد، بی حالی عمومی، و پوست پستان دچار قرمزی، براقی، تورم و درد قسمتی از پستان باشد.
- ▶ اگر درمان ماستیت زود شروع نشود و یا کامل نباشد می تواند منجر به آبسه پستان گردد



علل ماستیت (استاز شیر و نه عفونی)

- ▶ تخلیه ناکافی پستان
 - جابجائی زود از پستان اول به دوم، بسته شدن یک یا چند مجرای شیر و یا نوک پستان، فشار خارجی روی پستان (کمر بند ایمنی، لباس تنگ)
- ▶ مهار رفلکس جهش شیر
- ▶ محدودیت ناگهانی دفعات و طول مدت تغذیه،
- ▶ بیماری و یا جدائی مادر یا شیرخوار
- ▶ شیر ندادن در شب (خواب طولانی شیرخوار در شب و یا مکیدن بطری و پستانک)
- ▶ وضعیت شیردهی نامناسب و نادرست گرفتن پستان (برداشت کم شیر)
- ▶ از شیر گرفتن ناگهانی
- ▶ جراحی نوک پستان، احتقان پستان

معاونت بهداشت



جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

درمان التهاب پستان (ماستیت)

- ▶ **ادامه شیردهی، اصلاح جریان شیر** (مهم ترین اقدام تخلیه مکرر شیر از پستان)
- ▶ شیردهی مکرر و یا دوشیدن شیر پس از شیردادن
- ▶ شیردادن در ابتدا از پستان مبتلا (مگر خیلی درد داشته باشد)
- ▶ اصلاح گرفتن پستان و یا تغییر وضعیت شیردهی در هر نوبت
- ▶ **افزایش دریافت مایعات و استراحت** مادر و نه پستان
- ▶ در صورت نیاز، دادن مسکن به مادر
- ▶ **کمپرس گرم** پستان قبل از شیردهی و **کمپرس سرد** بعد از شیر دادن
- ▶ ویا برگ کلم در فواصل تغذیه
- ▶ در صورت ادامه تب، عدم بهبودی یا بدتر شدن علائم در طی ۲۴ ساعت
- ▶ ارجاع فوری به پزشک (آنتی بیوتیک ۱۰ الی ۱۴)



دیگر اقدامات مفید در درمان

- ▶ شناور و یا آویزان کردن و یا دوشیدن پستان مبتلا در یک لگن آب گرم قبل از شیردادن
- ▶ درحالت رکوع شیردادن به شیرخوار
- ▶ ممانعت از افتادن بیش از حد پستان (استفاده از حوله لوله شده) بخصوص در حین شیردهی
- ▶ ماساژ پستان و ماساژ و انبساط عضله پکتورال
- ▶ اولتراسوند، گرمای تابشی، اولترا ویو

معاونت بهداشت





► ۶- آبسه پستان چیست و چه اقدامی باید برای بهبود وضعیت باید انجام شود؟

معاونت بهداشت



آبسه پستان چیست

► تجمع موضعی چرک با جدار مشخص در بافت عفونی

► علت:

◦ عارضه ماستیت عفونی ۱۱٪-۲٪

◦ تقریبا همیشه بدنال درمان نامناسب و غیرموثر ماستیت

► علایم و نشانه های آن شامل بیحالی، تهوع، خستگی زیاد،

درد عضلانی همراه تورم و قرمزی موضعی است.





آبسه پستان

- ▶ درمان آبسه نیز شبیه ماستیت است اما ممکن است برای تخلیه چرک نیاز به شکافتن آبسه هم باشد.
- ▶ به طور کلی تغذیه شیرخوار با شیر مادر از پستان مبتلا منعی ندارد مگر این که آبسه به مجاری شیر سر باز کرده باشد. البته معمولاً آبسه به بیرون از نسج پستان باز می شود.
- ▶ اگر آبسه پستان شکافته شود و شکاف نزدیک در محل گرفتن پستان نباشد ادامه تغذیه از پستان مبتلا بدون اشکال است
- ▶ اگر محل شکاف به نوک پستان و هاله نزدیک باشد می توانید مدت ۴۸ تا ۷۲ ساعت شیر آن پستان را بدوشید و دور بریزید ولی تغذیه کودک را از پستان دیگر ادامه دهید.

معاونت بهداشت



۷- آیا اعمال جراحی برای زیبائی پستان روی شیردهی اثر می گذارد؟

معاونت بهداشت



بزرگ کردن پستان (Breast Augmentation)

- ▶ می تواند مشکلاتی را در رابطه با تولید شیر ایجاد کند.
- ▶ آیا مادر پیش از عمل دچار هیپوپلازی یا فاصله بیش از حد بین پستان ها بوده یا خیر
- ▶ آیا نوک و هاله پستان دارای حس می باشد یا خیر،
چون نتیجه فقدان حس:
 - تخریب عصبی ، کاهش تحریک نوک پستان ، کاهش تولید پرولاکتین ، کاهش تولید شیر.
 - آسیب نوک پستان
- ▶ برداشتن نوک پستان حین جراحی، توقف جریان شیر پستان

معاونت بهداشت



بزرگ کردن پستان

- ▶ برش از روی هاله در مقایسه با برش زیر پستانی - زیربغلی تأثیر بیشتری را در کاهش تولید شیر دارد.
- ▶ در تحقیقی میان ۴۲ زنی که این جراحی را انجام داده بودند ۲۷ مورد (۶۴٪) شیردهی ناکافی داشتند. از میان ۴۲ زنی که این جراحی را انجام نداده بودند فقط ۳ مورد (کمتر از ۷٪) شیر کافی نداشتند.
- ▶ پلی آکری لامید هیدروژل
 - شیوع زیاد عفونت پستان در حین شیردهی (نرخ ابتلا به عفونت بالای ۵۰٪)
 - احتمال اینکه نوزاد در پایان یک ماهگی منحصراً با شیر مادر تغذیه شده باشد در زنان بدون جراحی ۸۰٪، در زنانی که جراحی بزرگ کردن انجام داده بودند ۴۵٪ بود



The breast needs time to regain its shape



50-year-old multiparous woman, gravida 5/para 3, three children breastfed for a total of three years



50-year-old woman who has never been pregnant



کوچک کردن و بالا کشیدن پستان

هر دو عمل کوچک کردن و بالا کشیدن پستان یکپارچگی بافت پستان را از

بین می برند و **خطر عدم تولید شیر کافی** را ایجاد می کنند.

▶ توانایی شیردهی بستگی به میزان در ارتباط بودن مجراهای شیر، مسیرهای عصبی، عروق تأمین کننده خون و نیز حجم برداشته شده از بافت غددی پستان دارد

▶ کاهش چشمگیر تغذیه انحصاری با شیر مادر در نوزادان یک ماهه و شیرخواران چهار ماهه بود. در پایان یک ماهگی ۷۰٪ درصد زنانی که جراحی کوچک کردن پستان انجام نداده بودند نوزاد خود را منحصراً با شیر مادر تغذیه می کردند در حالی که این رقم در زنانی که جراحی کوچک کردن انجام داده بودند ۲۱٪ بود. در پایان ۴ ماهگی این رقم به ۲۲٪ در زنان جراحی نکرده و فقط ۴٪ در زنانی که جراحی کوچک کردن پستان انجام داده بودند تنزل پیدا کرد.



نتیجه

► عوامل مهم در پیشگیری بیماریهای پستان در شیردهی:

- شروع زودرس تغذیه با شیرمادر در ساعت اول پس از تولد
- وضعیت شیردهی مطلوب و گرفتن صحیح پستان
- تغذیه مکرر و بر حسب میل و تقاضای شیرخوار
- شیردوشی در صورت عدم تخلیه پستان

► درد و زخم نوک پستان منجر به کوتاه شدن طول مدت شیردهی و یکی از شایعترین علت از شیر گرفتن زودرس است

► **باور غلط:** هر درد در پستان و نوک آن نیاز به آنتی بیوتیک دارد و **حقیقت** اینکه اکثر دردهای پستان میکروبی نیستند و نیاز به آنتی بیوتیک ندارند





آلرژی پوستی