



مرکز آموزشی درمانی معتضدی

احتقاق پستان

تایید کننده: دکتر بتوله ابرش پور (فوق تخصص زنان و زایمان)

تهیه کننده: الهام عزیزی (سوپروایزر آموزش به بیمار)

تلفن: ۷۲۴۶۳۵۱-۷۲۴۶۶۹۳

خط مستقیم آموزش به بیمار: ۷۲۴۷۹۰

واحد آموزش بیمار داخلی 185

www.motazedi.kums.ac.ir

فروردین 1404

احتقان پستان (تجمع شیر در پستان)

کمی بعد از زایمان شبکه عروقی پستان افزایش می یابد و تولید شیر هم به تدریج زیاد میشود به طوری که تا روز سوم بعد از زایمان شیر به مقدار فراوان ترشح می شود. این دو عامل باعث میشود 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 میشود.

علل:

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

عوارض:

گرفتن پستان در چنین شرایطی برای شیر خوار بسیار مشکل میشود 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 می شود.

درمان:

به مادر توصیه می شود:

* بطور مکرر و نامحدود هر ۱ تا ۳ 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 برحسب 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 ماساژ ملایم پستان با دست و دوشیدن مقدار کمی شیر ممکن است به تسکین درد کمک کند.

گاهی در عده ای از خانم ها تخلیه کامل هر و پستان با پمپ برقی احتقاق سینه بهبود می بخشد. اگر احتقاق شدید و تمام اقدامات جهت تسکین آن بی اثر باشد ، مادر می تواند دوش آب گرم بگیرد و به آرامی 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 ایت غیرقابل تحمل باشد این روش اغلب موثر و بدون درد می باشد.



در مواردی که امکان دسترسی به دوش آب گرم یا پمپ برقی نیست می توان برای تخلیه پستان ها از بطری بادهانه گشاد استفاده کرد. ابتدا یک بطری شبیه بطری شیر پاستوریزه را با آب داغ پر نموده و کمی بعد آنرا خالی می کند . سپس دهانه آنرا خنک کرده و به پستان می گذارند. گرما و خلا ملایم ایجاد شده اجازه میدهد که بدون آسیب رساندن به پستان و نوک آن شیر جریان پیدا می کند.

توجه :

مادر باید توجه داشته باشد که امکان استفاده از داروهای ضد درد و مسکن غیرخواب آور را بانظر پزشک دارد .

منبع: کتاب زنان و زایمان ویلیامز