

توصیه‌های خانگی

شقاق، ترک خوردن و زخم شدن نوک پستان است که اغلب به دلیل شیوه نادرست شیردهی است. اصلاح نحوه شیردادن و آغوش گرفتن نوزاد، گذاشتن کیسه یخ ۲ تا ۳ دقیقه قبل از شیردادن، پاک کردن نوک پستان از بزاق نوزاد و مالیدن یک قطره از شیر روی نوک پستان به کاهش درد و بهبود ترک خوردن کمک می‌کند.

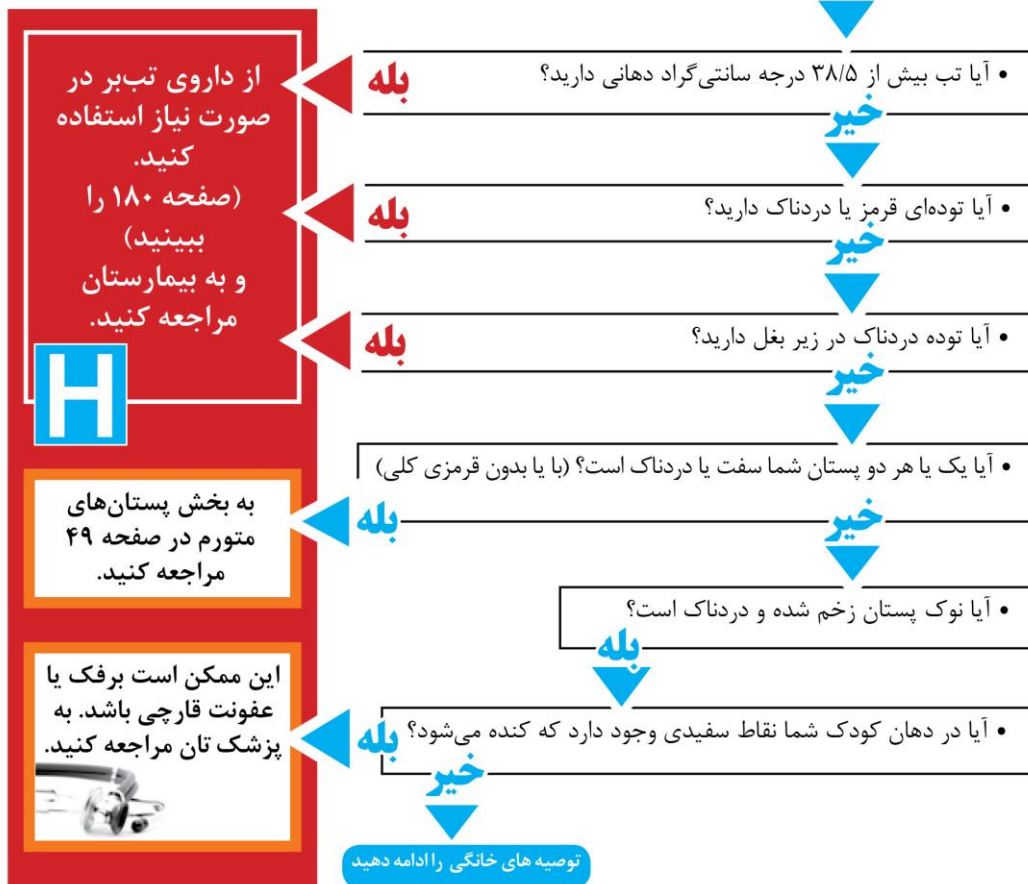
تورم یا پر بودن پستان از شیر که نمی‌تواند تخلیه گردد، معمولاً به دلیل بسته بودن مجرای شیر است نه عفونت. پستان معمولاً در لمس بسیار سفت است و ممکن است کل آن قرمز و گرم باشد. در روزهای سوم تا پنجم پس از زایمان، به دلیل افزایش حجم شیر، پستان‌ها دچار احتقان می‌شوند. تخلیه مکرر پستان هر ۲ ساعت یکبار و ماساژ ملایم، گذاشتن کیسه آب گرم قبل از شیردهی و کیسه یخ پس از شیردهی و مصرف داروی مسکن (استامینوفن) می‌تواند کمک کننده باشد. اگر این توصیه‌ها با بهبود وضعیت ظرف ۲۴ ساعت همراه نبود یا اگر قرمزی و تورم پستان‌ها بیشتر شد، نزد پزشک خود بروید.

اگر کودک خود را با شیر مصنوعی تغذیه می‌کنید، احتمال قدری تورم پستان وجود دارد. شما می‌توانید تحرک و حرکت نوک پستان‌ها را با پوشیدن پستان بند تنگ‌تر کاهش دهید. رعایت توصیه‌های بالا برای رفع تورم‌های خفیف مفید است. در گذشته پزشکان برای جلوگیری از تولید شیر، دارو تجویز می‌کردند ولی این داروها اکنون تجویز نمی‌شوند.

درد پستان

شایع‌ترین علت درد پستان یا حساسیت پستان پس از زایمان تورم پستان است زیرا پستان‌ها پر از شیر هستند. تغذیه نوزاد یا دوشیدن شیر می‌تواند این پری پستان را رفع کند. درد پستان علل دیگری هم دارد که جدی‌تر هستند. پستان‌هایی که قرمز هستند یا حساسیت موضعی به لمس دارند یا اگر هم‌زمان تب با پستان‌های حساس، دردناک و قرمز همراه باشد، باید به عفونت فکر کرد. از تابلوی زیر استفاده کنید تا تصمیم بگیرید آیا به ملاقات پزشک نیاز دارید.

از اینجا
شروع کنید



درد پستان