

مشکلات شیردهی

بزرگترین مشکل در شیردهی عدم اطلاع و دانش کافی مادران و مراقبین بهداشتی می باشد .
که برای رفع این مشکل توصیه های برای حمایت شیردهی ذکر شده :

- ارائه برنامه مکتوب شیردهی به همه مراقبین
- آموزش کافی برای عمل به برنامه
- آگاهی به تمام زنان حامله در مورد فوائد شیردهی

- توصیه به مادران جهت شروع شیردهی طی یک ساعت پس از تولد
- آموزش عمل شیردهی صحیح به مادران شیرده و آموزش حفظ تولید شیر هنگام جدا شدن از نوزاد
- توصیه تغذیه نوزاد فقط با شیر مادر بدون محدودیت و با گرسنگی نوزاد
- مادران شیرده را به مصرف رژیم متعادل و متنوع و نیز مصرف کافی مایعات به ویژه شیر و مولتی ویتامین و آهن
- شایعترین دلیل قطع شیردهی توسط مادر نگرانی آن ها از ناکافی بودن شیرشان است : سرما . درد . استرس . باعث مهار خروج شیر از پستان می شود . دو سه دقیقه قبل از شیردهی با پمپ کردن سینه در داخل سوراخ بینی اسپری اکسی توسین استفاده شود .
- مادر استراحت کافی داشته باشد و طریقه نگهداری از شیر دوشیده شده را به درستی بداند .

- قبل از هر کار باید در هفته های آخر بارداری مراقب بهداشتی سینه مادر باردار را معاینه کند . ممکن است که نوک سینه مادر فرو رفته یا صاف و یا خیلی بزرگ باشد که انجام شیردهی و در آغوش گرفتن برای هر کدام فرق دارد که در مادران با سینه صاف در هفته آخر بارداری توصیه به ماساژ آرام نوک سینه با روغن زیتون شده است و در مادران با نوک بزرگ در صورتی که نوزاد مشکل نداشته باشد توصیه نمی خواهد ولی اگر نوزاد دچار اغ زدن می کند باید در هفته های اول شیر دوشیده شده با فنجان و یا قاشق به شیرخوار داده شود تا با بزرگ شدن دهان نوزاد مشکل برطرف شود و اما مهمترین مشکلات شیردهی عبارتند از : زخم نوک سینه . احتقان . ماستیت . آبسه

زخم نوک سینه یا شقاق :

- دردیکه در شروع شیردهی ایجاد و با رها کردن طفل برطرف می گردد به احتمال زیاد مربوط به نحوه غلط پستان گرفتن نوزاد است . و باعث می شود پوست سر سینه ترک خورده ، قرمز ، براق ، خارش دار ، پوسته پوسته
- ابتدا باید از نحوه درست شیردهی اطمینان حاصل کنید و شیرخوار باید علاوه بر نوک پستان هاله قهوه ای اطراف را در دهان داشته باشد و بعد باید دهان شیرخوار از نظر وجود کاندیدا و گره زیر زبانی بررسی شود .

درمان:

- علت زخم و درد نوک پستان برطرف شود (طریقه درست در بغل گرفتن و شیر دادن به نوزاد)
- پس از شیردهی با چند قطره شیر خود سر سینه را چرب کند .

- نوک سینه را با پماد هیدرودرم شقاق سینه و یا پماد ویتامین آ – د چرب کند .
- در صورت زیاد بودن شقاق باید با سشوار کسی سر سینه گرم و سینه مدتی در معرض هوا باشد .

احتقان :

- این حالت در هفته اول بعد از زایمان رخ می دهد و علت آن تجمع شیر و احتقان عروقی است .
- در زنان شکم اول بیشتر است .
- ماساژ سینه قبل از زایمان و تغذیه نوزاد به صورت مکرر یک روش پیشگیری از احتقان است .

درمان :

- استفاده از یک داروی ضد درد .
- کمپرس سرد و گرم
- تخلیه کامل پستان به صورت مکرر

ماستیت :

- علت آن باکتری استافیلوکوکاورنوس است . بیمار تب دار می شود و معمولا طی هفته های دوم و سوم پس از زایمان خود را نشان می دهد .

درمان :

- استفاده از آنتی بیوتیک
- استفاده از یک ضد التهاب
- تخلیه کامل سینه

آبسه :

- اگر شقاق و یا ماستیت درمان نشود منجر به آبسه یا بسته شدن مجرا می شود .

منبع : کتاب حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر ، تالیف :

یونیسف ، سازمان جهانی بهداشت

تدوین : زهره حاتم زاده/کارشناس مامایی

بلوک زایمان بیمارستان امام حسن عسکری (ع)

بهار 1402

شماره ثبت : PAM-BP