

## مراقبت از پستان پس از زایمان



مراقبت از پستان نقش ارزنده ای در تداوم شیردهی دارد. اگر مادر به نوزاد خود شیر می دهد، بایستی پستان ها را تمیز نگاه دارد. قبل از هر بار شیردهی دست خود را شسته و هر ۲۴ ساعت یک بار سینه خود را بشویید.

از مصرف صابون، مواد ضدعفونی کننده و یا شستشوی مکرر پستان ها خودداری شود.

مشکلاتی که به طور معمول امکان دارد در شیردهی اتفاق می افتد شامل:

### احتقان پستان

در روز سوم تا پنجم پس از زایمان، به دلیل افزایش حجم شیر، پستان ها دچار احتقان می شود. در این حالت

پستان حساس، متورم، گرم و سفت می شود. برخی مادران ممکن

است درجاتی از تب و سردرد نیز داشته باشند. تخلیه مکرر (هر ۲

ساعت یکبار) و ماساژ ملایم پستان ها، استفاده از داروهای ضد درد

(با نظر پزشک)، گذاشتن کیسه آب گرم قبل از شیردهی و کیسه

یخ (پیچیده در حوله) پس از شیردهی، بر روی پستان ها می تواند

در کاهش درد و التهاب موثر باشد.



برای پیشگیری از احتقان پستان، بهتر است بنا به تقاضای نوزاد و حتی از هر دو پستان به نوزاد خود شیر دهد.

### ترک نوک پستان

احساس ناراحتی خفیف نوک پستان در اوایل شیردهی طبیعی است ولی ترک خوردن، زخم شدن و سوزش شدید

نوک پستان اغلب به دلیل شیوه نادرست در آغوش گرفتن نوزاد و گرفتن نوک پستان است. اصلاح نحوه شیردهی

، گذاشتن کیسه یخ ۲ تا ۳ دقیقه قبل از مکیدن نوزاد، پاک کردن نوک پستان از بزاق نوزاد با پارچه نخی، مالیدن

یک قطره از شیر بر روی نوک پستان و خشک شدن آن در هوای آزاد، می تواند برای کاهش درد ناشی از ترک

خوردن مؤثر باشد.