



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ارومیه معاونت امور  
درمان

بیمارستان حضرت فاطمه الزهرا(س) نقده

## مراقبت‌های پس از زایمان

### پیشگیری از زخم پستان، ترک خوردن، شقاق 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 جدی تر هستند. پستان‌هایی که قرمز هستند یا حساسیت موضعی به لمس دارند یا اگر زمان تب با پستان‌های حساس، دردناک و قرمز همراه باشد، باید به عفونت فکر کرد. مادر به علت احساس درد هنگام شیر دادن به شیرخوار کمتر شیر می‌دهد بنابراین شیر کمتری تولید میشود چون کودک به اندازه کافی نمی‌مکد و پستان‌ها را تخلیه نمیکند. پستان ممکن است عفونی شود چون به شیر احتباس یافته‌تر در پستان باکتری اضافه میشود.

### علل احتقان یا پرخونی پستان:

پرخونی پستان یک پدیده طبیعی در چند روز اول بعد از زایمان است فراوانی شیر، تاخیر در شروع شیردهی، عدم تخلیه مکرر شیر، شیردهی برحسب ساعت، محدود کردن زمان شیردهی

### درمان احتقان پستان:

۱. دفعات شیردهی را زیاد بکنید. (تخلیه مکرر پستان هر دو ساعت یکبار و ماساژ ملایم)
۲. اگر شیرخوار بتواند بمکد او را به طور صحیح در آغوش گرفته و مکرر شیر بدهید.
۳. اگر شیرخوار قادر به مکیدن نیست شیر را با دست بدوشید و با فنجان یا قاشق به شیرخوار بخورانید.
۴. در هر زمان که احساس کردید پستان‌ها پر شده اند شیر بدهید
۵. کمپرس آب گرم یا دوش آب گرم، ماساژ گردن و پشت، ماساژ ملایم پستانها، تحریک پوست و نوک پستانها و استراحت مادر
۶. قبل از شیردهی با حوله گرم اطراف پستانها را بپوشانید یا از بالای پستانها آب گرم بریزید و سپس آن را با حوله تمییز خشک کنید آنگاه مقداری از شیر را بدوشید.
۷. بعد از تغذیه شیرخوار برای کاهش ورم پستان‌ها کمپرس سرد به روی پستان‌ها قرار دهید. مصرف داروی مسکن (استامینوفن)



## مادر گرمی در صورت داشتن مشکلات زیر به پزشک مراجعه نمایید

- تب بیش از ۳۸/۵ درجه سانتیگراد دهانی
- توده قرمز یا دردناک
- توده دردناک در زیر بغل
- یک یا هردو پستان سفت و دردناک باشند (بایابدون قرمزی)
- نوک پستان زخم شده و دردناک باشد
- دهان کودک نقاط سفیدی وجود دارد که کنده میشود که ممکن است برفک یا عفونت قارچی باشد .

### شایع ترین علل زخم نوک:

- در اغوش گرفتن و مکیدن شیر خوار در وضعیت نادرست
- شیرخوار به قدر کافی از هاله پستان را در دهان قرار نداده و تنها نوک پستان را می مکد. و مادر به دفعات کمتر و برای مدت کوتاهتر به کودک شیر میدهد.

### پیشگیری از زخم نوک پستان :

- اصلاح نحوه شیر دادن و اغوش گرفتن نوزاد
- گذاشتن کیسه یخ ۲ تا ۳ دقیقه قبل از شیر دادن
- پاک کردن نوک پستان از بزاق نوزاد و مالیدن یک قطره از شیر روی نوک پستان که به کاهش درد و بهبود ترک خوردن کمک میکند .



### نکات زیر را به خاطر بسپارید :

۱. در هر شیردهی منتظر بمانید تا کودک خودش پستان را رها کند .
۲. طول مدت شیر دهی محدود نشود .
۳. از کرم یا پماد یا لوسیون به دلیل تحریک پوست پستان استفاده نشود
۴. اگر زخم بیش از یک هفته طول کشید کودک را از نظر برفک دهان کنترل کنید .

منبع : بارداری زایمان و یلیامز – راهنمای خود مراقبتی خانواده ۱

مددجویان محترم در صورت داشتن هرگونه سوال و یا مشکل با شماره تلفن ۳۵۶۳۳۸۴۴ (بخش زایمان) تماس حاصل فرمایید .

