احتقان پستان

وقتی پستان از شیر تخلیه نمی شود مجاری شیر تحت فشار قرار می گیرد و جریان شیر متوقف می شود . در این حالت به علت هجوم خون ، لنف و شیر به پستان ، پستان ها متورم و دردناک شده و پوست پستان براق می شود و به علت کشیدگی پوست پستان و هاله ، نوزاد نمی تواند نوک پستان و هاله را به درستی و راحتی در دهان بگیرد و پستان ها حساس ، متورم ، گرم و سفت می شوند . این حالت بیشتر در روز سوم تا پنجم و گاهی تا هفتم پس از زایمان دیده می شود و برخی از مادران ممکن است در حالت درجاتی از تب و سردرد نیز داشته باشند.



علت احتقان معمولاً تأخیر در شروع تغذیه بلافاصله بعد از تولد یا محدود نمودن طول مدت تغذیه و غفلت از تغذیه شبانه نوزاد است . پستان گرفتن نادرست نوزاد در نتیجه عدم تخلیه شیر از پستان به طور مؤثر می باشد . همچنین شیردهی غیر مؤثر در دفعات کم و غیر مکرر ، شیر خوار خواب آلود و یا جدایی شیرخوار از مادر و همچنین گرفتن مایعات وریدی فراوان و در حین زایمان، خصوصاً زایمان های همراه با بی حسی موضوعی از علل رایج احتقان پستان می باشد.

برای رفع احتقان پستان چه باید کرد؟

برای درمان احتقان در صورت عدم پستان گرفتن نوزاد ، دوشیدن و تخلیه مکرر پستان (هر ۲ ساعت یکبار) گذاشتن کیسه آب گرم و یا حمام با آب نسبتاً داغ و یا خم شدن و قراردادن پستان هادر ظرف آب گرم و یا ریختن آب نسبتاً داغ بر روی شانه ها و پشت مادر به صورت اسپری خانگی قبل از شیردهی و کیسه یخ (پیچیده در حوله) پس از شیردهی تأثیر فراوانی در کاهش درد احتقان پستان دارد.

قرار دادن برگ کلم پیچ شسته شده بر روی پستان ها هر دو ساعت یکبار به مدت ۱۵ دقیقه استفاده از داروهای ضد درد (با نظر پزشک) می تواند در کاهش درد و احتقان مؤثر باشد.



ماساژ ملایم پستان ها و ایجاد فشار ملایم در محدوده دو تا پنج سانتی متری نوک پستان به طرف قفسه سینه به مدت چند ثانیه به منظور کاهش درد وبرجسته شدن نوک پستان به نحوی که شیر خوار بتواند پستان را به راحتی به دهان بگیرد.

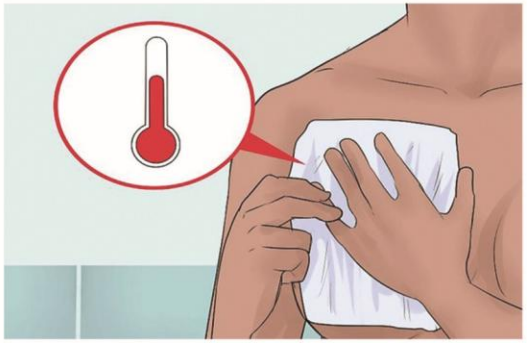
ماساژ پشت و گردن یا سایر روش های آرام شدن (ریلکسیشن) نیز به جریان انداختن شیر کمک می کند.

به مادر باید اطمینان خاطر داد که این مشکل موقتی است و به زودی بر طرف می شود.

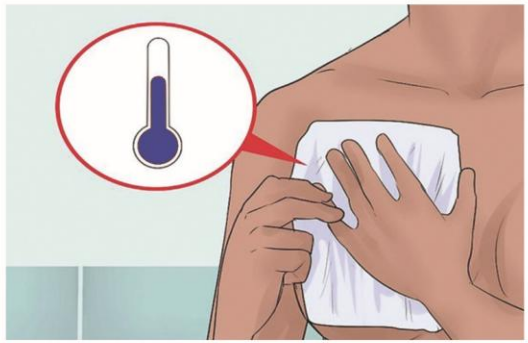
برای درمان کامل احتقان ، برداشت شیر از پستان ها بر تخلیه آن ضروری است. این اقدام سبب رفع ناراحتی مادر پیشگیری از بروز مشکلات بیشتر مثل ماستیت و آبسه ، کمک به تداوم تولید شیر و قادر نمودن شیرخوار به دریافت شیر می گردد.

برای پیشگیری از بروز احتقان پستان چه باید کرد؟

* برای پیشگیری از احتقان پستان ، بهتر است بنا به تقاضای نوزا و حتی شب ها از هر دو پستان به نوزاد خودشیر دهند.
* در دوران شیردهی استفاده از سینه بند با اندازه مناسب و نوع مخصوص شیردهی توصیه می گردد ولی هنگام شیر دادن بهتر است پستان ها آزاد باشند
* پستان گرفتن نوزاد باید کنترل شود تا او بتواند به نحو درست نوک و هاله پستان را در دهان بگیرد و قبل از شیر دادن مادر به آرامی مقداری از شیرش را بدوشد تا زمانی که احساس راحتی کند.
* درست قبل از شیر دادن کمپرس گرم استفاده کند تا به جریان یافتن شیر کمک شود . دوش گرفتن یا حمام گرم نیز به جریان یافتن شیر کمک می کند

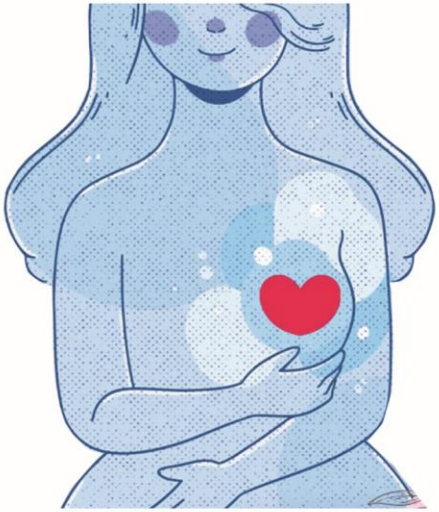


* در فواصل تغذیه نوزاد کمپرس سرد پستان ها می تواند درد را کاهش دهد.



* تخلیه کامل یک پستان قبل از استفاده از پستان دیگر و همچنین عدم استفاده از پستانک و شیشه شیر و شیردهی بر حسب میل و تقاضای شیرخوار به طرز چشمگیری مؤثر خواهد بود.

احتقان پستان



بیمارستان درمانی- آموزشی
سینا زرند