

مشکلات پستان



تهیه کننده: زهرا محمودیان

حساسیت، زخم و شقاق نیپل

- تغییرات هورمونی ناشی از حاملگی می تواند سبب حساسیت نوک پستان با شدت متفاوت شود.
- از مادر بپرسید در چه مرحله ای از شیر دادن احساس درد می کند و محل درد کجاست؟
- محل درد
- راس نوک پستان ← پستان را کامل در دهان نمی گیرد
- قاعده آن ← شیر خوار با لب پایین خود پستان را می مکد
- تمام سطح پستان ← پوشیدن نامناسب

○ **علائم:** تحریک اپیتلیوم ← شقاق ← درد شدید، ترک و خونریزی

○ **علل درد**

○ شایعترین علت **وضعیت نادرست** شیر خوردن، احتقان پستان و استفاده از پستانک، کشیدن پستان از دهان شیرخوار

○ سایر علل

○ **برفک:** سبب حساس، خارش یا سوزش نوک پستان

○ **استفاده از صابون:** از بین بردن چربی طبیعی

○ **استفاده از پمپ، بیماریهای پوستی، دندان در آوردن**

○ **درمان:** بهترین درمان پیشگیری و بهترین پیشگیری گرفتن و مکیدن پستان از روز اول است.

○ اقدامات عمومی

۱- پوزیشن مناسب ← بهترین وضعیت شیر دادن وضعیت Cross Cradle hold

۲- قبل از شیر دهی برای رگ کردن پستان از روش Relaxation

استفاده کند و کمی از شیر را بدوشد تا نرم و لغزنده شود.

۳- استفاده از مسکن یا کیسه یخ

۴- شروع شیر دهی از پستانی که درد کمتری دارد

۵- بعد از هر تغذیه کمی از شیر پستان را به نوک پستان بزند

۶- Pad پستان را بعد از خیس شدن تعویض نماید

۷- در حد امکان نوک پستان را در مجاورت هوا قرار دهد

۸- بعد از شیر دادن با کمپرس گرم یا سشوار نوک پستان را گرم کند

۹- در صورت درد شدید شیردهی به مدت ۳-۵ روز قطع و شیر با فنجان یا انگشت به شیرخوار داده شود.



○ اقدامات اختصاصی

○ **مواد موضعی:** اجتناب از هر گونه کرم یا پماد که سبب حساسیت شوند

○ اجتناب از تنتور یا الکل

○ استفاده از لانولین خالص شده یا شیر پسین بهترین راه است

○ **درمان برفک:** استفاده از پماد ضد قارچ و ماساژ آرئول به مدت ۳ دقیقه

○ درمان عفونت بر حسب عفونت تشخیص داده شده فرق می کند.

○ **تجمع شیر در زیر پوست:** خود به خود برطرف می شود ولی گاهی نیاز به برش

دارد

برفک

○ عامل کاندیدا آلبیکنس

○ **علائم:** سوزش شدید نوک پستان و درد آرنج که بعد از شیردهی تشدید می شود.

○ درد تیر کشنده عمقی

○ حساسیت شدید نوک پستان در لمس

○ خارش و سوزش نوک پستان

○ ارغوانی و قرمز شدن نیپل

○ عوامل مستعد کننده:

مصرف آنتی بیوتیک وسیع الطیف

استفاده از پدهای نا مناسب

کمبود مواد تغذیه ای مثل آهن، اسید فولیک، ویتامین A-B-C

دیابت

قرص های ضد بارداری حاوی استروژن

استفاده طولانی مدت از کورتیکواستروئیدها

○ **درمان:** در صورت تشخیص مادر و کودک همزمان باید درمان شوند.

کرم نیستاتین برای مادر و قطره نیستاتین برای کودک
ژل مایکونازول و کلوتریمازول در کاندیدای مقاوم

درمان تا ۱۴ روز ادامه دارد

جلوگیری از عود برفک

۱. سرپستانک، سر شیشه و دندانگیر روزانه به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده شود و بعد از یک هفته مصرف دور ریخته شود

۲. در صورت استفاده از پمپ شیردوش قطعات آن هر روز جوشانده شود

۳. شیر دوشیده شده آلوده به برفک دور ریخته شود

نیپل صاف و فرو رفته

○ شدت فرو رفتگی در خانمها متفاوت است ولی اگر با تحریک و فشردن به طرف خارج برجسته شود نیاز به درمان خاصی ندارد

○ در صوتی که با فشردن، در فاصله ۲.۵ سانتی آرئول عقب تر از قاعده نیپل، نیپل فرو رود یا مقعر شود آن را نوک پستان فرو رفته می گویند.

○ درمان

۱. استفاده از پوشش پستان (Breast shell)

طی سه ماهه سوم حاملگی بکار می رود در ابتدا چند

ساعت در روزو به تدریج مدت آن افزایش می یابد

۲. استفاده از سرنگ



مشکلات پستان

- **احتقان پستان:** افزایش عروق شیری و افزایش شیر کمی پس از زایمان تا روز سوم سبب می شود پستان سفت دردناک و گرم باشد.
- اگر شیر خوار از موقع تولد به طور مکرر شیر بخورد احتمال بروز احتقان کمتر می شود.
- پوست روی پستان اغلب براق و نوک پستان پهن به نظر می رسد.
- این تغییرات پستان گرفتن شیر خوار را مشکل می کند \Leftarrow افزایش احتقان
- عدم درمان احتقان \Leftarrow آتروفی سلولهای ترشح کننده غدد شیر و اختلال در شیردهی می شود.

درمان:

- شیردهی مکرر و نامحدود هر ۱-۳ ساعت
- دوشیدن شیر قبل از شیردهی
- گذاشتن کیسه آب گرم قبل از شیردهی
- وضعیت شیردهی را تغییردهد تا تمام نواحی پستان به خوبی تخلیه شود
- در صورت نیاز شیر خوار را جهت شیر خوردن بیدار کند.
- شیر دهی را از پستان پر شروع کند.
- ماساژ پستان به طرف نوک پستان موقع شیر دادن
- گذاشتن کیسه آب سرد به مدت ۲۰ دقیقه بعد از هر نوبت شیر دادن
- مابین شیر دهی برای تشکیل و کاهش اتساع عروق می توان از کمپرس سرد استفاده کرد مانند، گذاشتن برگ های کلم سرد به مدت ۲۰ دقیقه روزی ۲-۳ بار
- دوش آب گرم و ماساژ پستان زیر دوش
- استاده از روش بطری

تولید زیاد شیر

○ احتقان و تولید شیر معمولاً در چند روز اول است ولی در بعضی از مادران پایدار می ماند. این حالت علاوه بر این که برای مادر ناراحت کننده است ممکن است به مجرای بسته و ماستیت هم منجر شود.

○ درمان:

- در هر تغذیه در یکی از پستان ها به تناوب شیر داده شود.
- پستان ها روزانه از نظر وجود توده و گره های شیری معاینه و در صورت وجود ماساژ داده و تخلیه شوند

جریان سریع شیر

○ **علامت:** شیر خوار دچار حالت خفگی شده و از گرفتن امتناع می ورزد.

○ ممکنه در اوایل شب دچار دل درد کولیکی و بی قراری گردد

○ **درمان:**

○ وضعیت شیر خوردن ← بالاتر یا هم سطح پستان قرار می گیرد.

○ مادر خوابیده و نوزاد با شکم روی مادر باشد

○ در حالت خوابیده به پهلو به کودک شیر دهد

○ وقتی جهش شیر شروع شد جریان شیر را با فشردن

○ مختصر آرنول مابین انگشتان اول و دوم کم کند.

○ تکرر در شیردهی سبب کاهش شیردهی می شود.



مجاری بسته

لمس یک توده حساس در پستان مادر به علت بسته شدن یک یا چند مجرای جمع کننده شیر.
پس زدن شیر در پشت انسداد سبب التهاب بافت می شود.

علل و پیشگیری:

فاصله طولانی بین دفعات شیردهی، تخلیه ناکامل پستان، ضربه و فشار به پستان، مناسب نبودن لباس زیر، خوابیدن به شکم، سفت بستن آغوشی بچه، به خواب رفتن شیر خوار روی پستان

درمان: باید فوراً درمان شود تا ماستیت و آبسه ندهد

شیردهی مکرر، شروع شیردهی باید از پستان مبتلا باشد

پوزیشن مناسب

امتحان وضعیت های مختلف شیردهی

استفاده از کیسه آب گرم قبل شیردهی و بعد آن کیسه آب سرد

ماساژ به طرف نبیل هنگام شیر دادن و دوشیدن

جهت کمک به رگ کردن مادر باید آرامش داشته باشد

ماستیت

○ اغلب متعاقب انسداد جریان شیر اتفاق می افتد زیرا شیر از مجاری به داخل بافت های اطراف نشت می کند که لزوما نشانگر عفونت نیست. گرچه علائم و تظاهرات اولیه ممکن است یکسان یا مشابه باشند فقط یک تاریخچه دقیق به تمایز آن کمک می کند.

○ انواع ماستیت:

۱. **غیر عفونی:** متعاقب نشت شیر به داخل بافت های اطراف یک مجرای بسته ایجاد می شود.
۲. **عفونی:**

الف) سلولیت بافت همبند بین لوبولی (شایعترین مشکل)

ب) عفونت مجاری شیر همراه با آدنیت

الف) شایعترین ارگانیزم **استافیلوکوک** و با شیوع کمتری اشیرشیاکولی می باشد. به ندرت استرپتوکوک ماستیت دو طرفه ایجاد می کند. گرچه توقف شیر اغلب در اتیولوژی ماستیت دخالت دارد ولی بسیاری از حملات آن بدون هر گونه نشانه ای از پر بودن پستان یا مجاری بسته اتفاق می افتد. ترک یا شقاق نوک پستان در بروز ماستیت دخالت دارد.

راه ورود ارگانیزم های عفونی ممکنه از طریق خون یا سیستم لنفاتیک یا به طور معکوس از مجاری شیری باشد

محل ماستیت: بیشتر در ربع فوقانی خارجی و اغلب در طرفی است که مادر ترجیح می دهد کودک را در همان طرف بغل کند.

○ ۴۸٪ ماستیت در ۴ ماه اول پس از زایمان است

○ **علائم:** افزایش درجه حرارت بدن (۳۸.۵)، بی حالی، قرمزی، تورم، درد و افزایش لکوسیت های شیر مادر

○ در شیر مبتلا به ماستیت میزان کلر، سدیم و ایمونوگلوبولین افزایش یافته و لاکتوز کاهش می یابد.

○ **علل ماستیت:**

○ تخلیه ناکافی پستان

(احتقان پستان بعد از برقراری شیردهی، ازدیاد تولید شیر، ناهنجاری مجاری شیر یا اسکار جراحی، پوزیشن نامناسب زمان شیردهی)

○ آسیب به نوک و بافت پستان و منابع خارجی عفونت

شقاق یا ترک، آلودگی باکتریای از بینی و دهان شیرخوار یا کرم مالیده شده به پستان

○ **سایر علل:**

عفونت ویروسی مثل اوریون، ضربه های مکرر، استرس، خستگی، ناخوشی عمومی، سوء تغذیه و پایین بودن IgA

درمان:

غیر عفونی ← تخلیه مکرر و کامل پستان

عفونی ← درمان آنتی بیوتیک به مدت ۱۰ روز، شیردهی از پستان مبتلا شروع شود مگر اینکه بسیار دردناک باشد.

ماساژ پستان به طرف نیپل

کمپرس گرم و سرد

استفاده از مسکن

نوشیدن مایعات کافی و خوردن خوراکی های مغذی

دریافت آهن توسط مادر

ماستیت اپیدمیک حوالی زایمان:

یکی از انواع نادر ماستیت باکتریال عفونی است

ارگانیزم عامل آن یک سوش بیماری زای استافیلوکوکی است که از طریق دست کارکنان بیمارستان گسترش می یابد.

درمان: آنتی بیوتیک

ماستیت راجعه

○ خانمهایی که در شیردهی فعلی یا قبلی دچار ماستیت شده اند در معرض خطر بیشتر هستند

○ **درمان:** آموزش به مادر جهت معاینه و روش های پیشگیری

○ استراحت کامل، مقابله با استرس، تخلیه کامل پستان و تغذیه رژیم غذایی از جمله استفاده از غذاهای کم چرب

○ آنتی بیوتیک: اریترومايسين - سولفامتوکسازول

○ **عوارض ماستیت:**

○ آبسه پستان

○ تهاجم ثانویه ارگانیزم های قارچی مثل کاندیدا آلبیکانس مخصوصا بعد از مصرف آنتی بیوتیک ممکنه اتفاق بیفتد که خانم ها از درد شدید پستان و احساسی شبیه کشیدن یک میله داغ که تا بعد از شیردهی ادامه دارد شکایت می کنند.

آبسه پستان

○ یک تجمع موضعی چرک است که به علت تخلیه ناکافی عفونت باکتریایی تشکیل می گردد.

○ شایعترین عارضه ماستیت عفونی است. از شیر گرفتن ناگهانی در طی یک حمله التهاب حاد پستان، علت شایع دیگر آن است.

○ **علائم:** بی حالی، تهوع، خستگی زیاد، درد عضلانی همراه با تورم، درد و قرمزی موضعی

○ **تشخیص:** سونوگرافی

○ **درمان:** آنتی بیوتیک، استراحت و تخلیه کامل پستان گاهی با جراحی یا اسپیراسیون

توده های پستانی

- مادر باید ماهی یک بار خودش پستان هایش را معاینه کند.
- توده های پستان در زمان شیردهی شامل مجاری مسدود شده و عفونت پستان و گه گاه تومورهای خوش خیم مثل فیبروم یا کیست ناشی از احتباس شیر (گالاکتوسل) و ندرتا تومور بدخیم می باشد.
- **تشخیص توده های پستان:**
- عکس برداری از سینه با اشعه ایکس: تاثیری روی شیردهی ندارد
- سونوگرافی و سی تی اسکن: برای افتراق توده های سفت و توپر از کیست و آبسه
- MRI: اثری روی شیردهی ندارد
- بیوپسی: برای توده های سفت

وجود خون در پستان

- خروج خون از پستان در اواخر حاملگی و دو هفته اول بعد از زایمان به طور معمول به دلایل زیر است که خطر چندانی ندارد:
- احتقان عروقی
- پاپیلومای داخل مجاری و بیماری فیبرو کیستیک (تومور خوش خیم پستان)
- پاره شدن مویرگ های داخل پستان

ناکافی بودن شیر مادر



○ به دو دسته تقسیم می شود:

۱. تصور ناکافی بودن (غیر واقعی)
۲. واقعی

تصور ناکافی: فقط تصور و برداشت اطرافیان اوست

علل:

۱. زود به زود شیر خوردن شیرخوار بر خلاف شیرمصنوعی خواران
۲. ظاهر شیر اولیه
۳. گریه های شیرخوار و بی قراری او برای خوردن شیر بخصوص در شب
۴. احتقان و بزرگی پستان در ۴۸ ساعت اولیه بعد از زایمان
۵. استرس و اضطراب مادر در مورد شیر

رد دلایل: رشد و تکامل شیر خوار

واقعی

- به دو دسته اولیه و ثانویه تقسیم می شود.
- اولیه: از همان ابتدا شیر زیاد تولید نمی کنند ۵-۲٪
- دلایل:

 ۱. مشکلات تشریحی ← آپلازی یا هیپوپلازی غدد شيرساز
 ۲. جراحی های پستان
 ۳. رادیوتراپی
 ۴. بیماری شدید مادر نظیر عفونت، هیپرتانسیون، سندرم شیهان
 ۵. حاملگی در سنين نزدیک به ۴۰ سالگی

ثانویه: شایعتر است

در ابتدا زیاد است ولی به دلیل مشکلات مادر و شیرخوار به سرعت حجم آن کم می شود

علل مادری:

۱. عدم تخلیه مناسب ← تولید ماده شیمیایی بازدارنده شیر ← آترزی غدد شیرساز
۲. جدایی مادر و کودک
۳. بارداری - عفونت پستان - مصرف استروژن و کاهش شدید کالری دریافتی مادر

علل مربوط به شیرخوار:

۱. نارس بودن و کم وزن بودن (دو قلوها)
۲. افزایش بیلی روبین در روزهای سوم به بعد ← نشانه شایع کم شیر خوردن
۳. هیپو و هیپرتونی - آسفاکسی - سندروم داون - بیماری مادرزادی قلب - مشکلات تنفسی - عفونت - مشکلات دهان - اشکال در پستان گرفتن - فاصله طولانی بین نوبت های شیر خوردن - زیاد مکیدن پستانک و خوردن شیشه

○ تشخیص به موقع ← توزین به موقع شیر خوار

○ علائم خطر مربوط به مادر:

○ سابقه ناکافی بودن شیر مادرو یا افزایش وزن ناکافی فرزند قبلی، صاف یا فرو رفتن نوک پستان، احتقان زیاد پستان، سابقه جراحی، شقاق، خونریزی، هیپرتانسیون یا عفونت مادر، دیابت، عارضه قلبی و یا سیستمیک فایبروزیس مادر، جاری نشدن شیر تا ۴ روز پس از زایمان، نداشتن سابقه شیردهی و سن بالاتر از ۳۷ سالگی

○ مربوط به شیر خوار:

○ نارس و کم وزن بودن، جدایی ۲۴ ساعت اول عمر از مادر، مشکلات دهانی نوزاد، اختلالات عصبی عضلانی، زردی نوزاد، نیاز به فتوتراپی، دو قلبی بیماری سیستمیک (عفونت، بیماری قلب و ...) مشکل گرفتن پستان، خواب آلودگی، کاهش وزن بیش از ۱۰-۷٪ از وزن زمان تولد در ۴ روز اول، کمتر از ۴ بار دفع مابین روزهای ۴ تا هفته ۴، وجود بلورهای اوره در پوشک نوزاد بعد از روز سوم تولد...

- **پیشگیری** : دوشیدن پستان موجب افزایش و نگهداری حجم خوبی از شیر می شود.
- بهترین و موثرترین شیوه دوشیدن پستان های مادر استفاده از شیردوش های برقی است.
- **توزین شیر خوار**: وزن کردن نوزاد قبل و بعد از شیر خوردن
- تاخیر در شروع استفاده از شیر کمکی: در صورت نیاز به شیر مصنوعی ابتدا شیر مادر به خصوص شیر پستین به شیر خوار داده شود و سپس شیر مصنوعی



امتناع شیر خوار از گرفتن پستان

- به مادر باید اطمینان داده شود که حتما دلیلی برای رفتار کودکش وجود دارد.
- حمایت از مادر بسیار مهم است.
علل امتناع از گرفتن پستان

الف) در هفته های اول

۱. نوزاد از روز اول پستان مادر را نمی گیرد ← بررسی از نظر مشکلات پزشکی، طرز بغل کردن کردن شیرخوار،
۲. در روزهای دوم تا چهارم ← احتقان پستان مادر، بازتاب قوی جهش شیر،
۳. امتناع بین هفته های اول تا چهارم عمر ← سردرگمی در گرفتن پستان، زخم نوک پستان ناشی از وضعیت نادرست شیردهی، احتقان پستان، برفک دهان، عفونت گوش نوزاد، حساسیت به مواد غذایی یا دارویی خورده شده توسط مادر

ج) در سن یک تا ۳ ماهگی

- دانستن اینکه در چه مرحله ای از گرفتن امتناع می کند مهم است
- اگر در اوایل تغذیه باشد به علت سردر گمی در گرفتن پستان، وضعیت نادرست شیردهی، نوک پستان صاف یا فرو رفته، عفونت گوش و کاهش قدرت مکیدن
- اگر در اواخر تغذیه باشد به احتمال نیاز به آروغ زدن شیر خوار است
- سن ۳ ماهگی به بعد
- کاهش تمایل به شیر خوردن به علت دادن غذای جامد زودتر از موعد و یا در شیرخواران بزرگتر دادن بیش از حد این مواد
- آشفستگی و بازیگوشی

د) در هر سنی

- علل مربوط به شیر خوار
- ۱. عفونت تنفسی: چکاندن قطره بینی، دادن مسکن و مرطوب کردن هوا
- ۲. دندان در آوردن: جویدن چیزی قبل از شیر خوردن، ماساژ ملایم لثه،
- ۳. ریفلاکس گاسترو ازوفازیال: ممکن است با درد همراه باشد
- ۴. داروها
- ۵. برفک یا تب خال در دهان شیر خوار

۶. هوای گرم

۷. هراس

۸. تمایل شیر خوار به از شیر گرفتن: قبل از ۹ ماهگی شایع نیست

علل مربوط به مادر:

۱. بیماری مادر

۲. عفونت پستان

۳. تغییرات هورمونی: قرص های ضد حاملگی

۴. تغییر بو یا ظاهر مادر

۵. تغییر مزه شیر

علل مربوط به تولید شیر:

۱. تولید کم

۲. بازتاب آهسته جهش شیر

۳. بازتاب سریع جهش شیر



ترغیب شیر خوار برای گرفتن پستان

- دفعات شیر خوردن واقعی شیر خوار در طی ۲۴ ساعت
- ارزیابی وضعیت شیرخوار از نظر کفایت دریافت شیر
- توجه به رفتار شیر خوار در فواصل تغذیه
- توجه به وضعیت در آغوش گرفتن و شیر خوردن



در صورت سر سختی نوزاد چه کنیم؟

- مادر وقتی که شیرخوار خواب آلود است به او شیر دهد
- قبل شیر دادن شیر خوار را با آواز خواندن ماساژدادن و تکان دادن آرام کند
- در زمانی که کودک هنوز زیاد گرسنه نیست به او شیر بدهد
- اگر شیر خوار دچار سردرگمی در گرفتن پستان است قبل از برقرای رفلکس جهش شیر شیر را بدوشد سپس پستان را به کودک عرضه کند
- استفاده از قطره چکان و تغذیه با انگشت
- وقتی کودک پستان را نمی گیرد وادار کردن وی به گرفتن پستان از طریق گرسنه نگه داشتن او کار درستی نیست.
- امتحان کردن وضعیت های مختلف شیردهی

امتناع از گرفتن یک پستان

- از موقع تولد ← باید با پزشک در میان گذاشت
- در هر سنی ← ماستیت، عفونت گوش، نوک پستان صاف یا فرو رفته، متفاوت بودن اندازه پستان ها، کاهش تولید شیر در یک پستان، واکنش به مواد آرایشی، تومور پستان
- ترغیب شیر خوار به گرفتن پستانی که کمتر ترجیح می دهد
- ابتدا به پستانی که ترجیح میدهد گذاشته شود و بعد از برقراری رفلکس جهش شیر به پستان دیگر گذاشته شود
- امتحان وضعیت های مختلف شیر دهی
- مادر در حال قدم زدن یا در اتاق تاریک و یا در حالی که کودک خواب آلود است از آن پستان شیر دهد
- دوشیدن پستانی که کمتر شیر دارد

خسته نباشید

