



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

مشکلات پستان

در

دوران پس از زایمان

سال ۱۳۹۳

هدف از تهیه مجموعه :

با توجه به اینکه از دیر باز مشکلات پستان یکی از موارد شایع در دوران پس از زایمان می باشد و تشخیص به موقع و آگاهی به مادران میتواند در شیر دهی بهتر کمک شایانی داشته باشد، جهت ارتقا عملکرد همکاران و تشخیص مشکلات مربوط به پستان در مراقبت پس از زایمان این جزوه فراهم گردیده است. در اینجا به پاره ای از مشکلات پستانی در زمان شیردهی اشاره می شود :

ماستیت : عفونت پارانشیمی غدد پستان

ماستیت عفونت نسج سینه می باشد . منبع بیماری ، عفونت بینی و گلو نوزاد یا دست آلوده مادر است که از راه خراش هایی که در سینه مادر ایجاد می شود وارد سینه شده و منجر به لرز ، تب ، افزایش ضربان قلب شده و سینه سفت ، متورم ، قرمز و دردناک می شود . ماستیت معمولا یک طرف را درگیر می کند و ۳-۴ هفته بعد از زایمان ایجاد می شود و ۱۰ درصد احتمال دارد به آبسه پستان تبدیل شود . علایم ماستیت به ندرت قبل از هفته اول رخ می دهد. به عنوان یک قانون، علایم ماستیت تا هفته ۳-۴ بعد از زایمان رخ نمی دهند.

علایم:


✓ تورم، ✓ قرمزی، ✓ گرمی و درد یک طرفه سینه ✓ تب بیش از ۳۸ درجه، ✓ لرز ✓ ضعف عمومی،
✓ افزایش تعداد نبض

راهکارها:

1- Tab Acetaminophen 325-500 mg ۱-۲ قرص هر ۴-۶ ساعت (در صورت درد)

2- Tab Cephalexin 500mg هر ۶ ساعت به مدت ۷-۱۰ روز

3- Tab Erythromycin 400mg یک قرص هر ۶ ساعت به مدت ۱۰-۱۴ روز (در صورت

حساسیت به پنی سیلین 

توجه : معمولاً ۲ روز بعد از شروع درمان، علایم برطرف می شود و شیردهی از پستان ادامه می یابد.

درمان :

برای درمان باید از آنتی بیوتیک هایی که در شیردهی منع ندارند استفاده کرد معمولاً از پنی سیلین، سفالکسین استفاده میشود و اگر مادر حساسیت داشته باشد می توان از اریترومایسین استفاده کرد. ماستیت منعی برای شیردهی ندارد و اگر به علت سفتی سینه نوزاد قادر به شیر خوردن نباشد می

توان شیر را دوشید و به نوزاد داد و بهتر است شیردهی به نوزاد را از سینه سالم شروع کرد . اگر درمان ماستیت ناقص باشد تبدیل به آبسه پستان می شود که یک توده عفونی در سینه است و در این حالت شیردهی از سینه ای که دچار آبسه شده ممنوع است و حتما باید آبسه تخلیه شود و شیر پستان ناسالم را با شیردوش دوشیده و دور انداخته شود تا شیر در پستان نماند .

آبسه پستان : (breast abscess)

آبسه پستان عبارتست است از یک ناحیه عفونی شده بافت پستان که در اثر مبارزه بدن با عفونت ، چرک در آن جمع می شود، آبسه دربر گیرنده بافت پستان، نوک پستان، غدد شیری، و مجراهای شیری است.

علائم :

✓ وجود توده ای موج و دردناک در پستان یا برطرف نشدن تب در عرض ۲-۳ روز

✓ گرمی و قرمزی پستان

✓ تب و لرز

تشخیص: سونوگرافی به تشخیص آبسه کمک می کند .

راهکارهای درمانی:

✓ از پارچه‌هایی که پستان را اذیت می‌کنند استفاده نکنید.

✓ شیردهی نباید از سینه مبتلا انجام شود.

✓ تا برطرف شدن عفونت مادر باید مرتباً سینه مبتلا را تخلیه کند.

✓ درناژ (تخلیه آبسه) با جراحی لازم است (که مستلزم بیهوشی عمومی است) یا آسپیراسیون سوزنی با

هدایت سونوگرافی با استفاده از بی‌حسی موضعی

Tab Acetaminophen 325-500 mg ۱-۲ قرص هر ۴-۶ ساعت

Tab Cephalexin 500mg یک قرص هر ۶ ساعت به مدت دو هفته

✓ استفاده از کمرست بسیار سفت و محکم یا بستن سینه‌ها تا زمانی که مجدداً نرم شوند

✓ گذاشتن پک‌های یخ روی سینه

Tab Bromocriptine 2/5 mg یک قرص ۲-۳ بار در روز همراه شیر یا غذا به مدت دو

هفته (بیش از سه هفته نباید مصرف شود)

عواقب مورد انتظار:

با درمان معمولاً در عرض ۱۰-۸ روز خوب می‌شود. برای تسریع بهبود آبسه، گاهی تخلیه آن ضروری است.

۳) تب پستانی

علائم:

۷) اتساع (بزرگی) پستان

۷) سفت و ندولر شدن پستان در ۲۴ ساعت اول بعد از زایمان

۷) تب

علت:

پر خونی و تورم پستان

درمان:

۷) استفاده از کیسه یخ

۷) مصرف داروهای ضد درد

۷) استفاده از شیر دوش یا تخلیه شیر با دست

احتقان پستان

علائم:

- ✓ تب خفیف و گذرا
- ✓ گرمی و سفتی و قرمزی
- ✓ حساس بودن پستان ها

راهکارها:

- ✓ گذاشتن یک پارچه گرم و خیس روی سینه یا گرفتن دوش آب گرم
- ✓ ماساژسینه (ماساژمجاری متورم به سمت نوک سینه با نوک انگشتان) بعد از ماساژ، شیر جریان می یابد.
- ✓ ✓ قبل از شیردهی باید مقداری شیر بدوشد و دور بریزد و سپس به نوزاد شیر دهد.
- ✓ ✓ ابتدا از سینه مبتلا به نوزاد شیرداد.
- ✓ ✓ بعد از شیر دهی می توان از کمپرس سرد استفاده کرد.
- ✓ برای کاهش درد می توان از:
- ✓ **۱- Tab Acetaminophen 325-500 mg** ۱-۲ قرص هر ۴-۶ ساعت استفاده کرد.

گالاکتوسل :

توده ای از شیر که در سینه می ماند و دلمه ایجاد می کند به آن گالاکتوسل می گویند. گاهی نیز در اثر ضربه به سینه مجاری شیری آسیب می بینند و شیر از مجاری به داخل بافت رفته و ایجاد توده می کنند .

علایم :

✓ توده سفت , قرمز, متورم و دردناک

درمان : مادر باید شیردهی را ادامه دهد کمپرس گرم و ماساژ کمک کننده است .

برفک سینه :

یکی از مشکلاتی که در زمان شیر دهی ممکن است اتفاق بیفتد برفک نوک سینه است ، علت آن برفک دهان نوزاد یا مصرف آنتی بیوتیک ها می تواند باشد.

علایم :

✓ سوزش سینه

✓ کم رنگ شدن نوک سینه

✓ پوسته ریزی

✓ قرمزی و التهاب نوک سینه.

درمان :

برای مادر از پماد نیستاتین و برای نوزاد از قطره نیستاتین تجویز می شود .

راهکارها:

۱- هنگام شیردادن به نوزاد، قسمت هاله و نوک پستان را وارد دهان نوزاد کنید.

۲- قبل و پس از شیردادن به نوزاد نوک پستان ها را با آب گرم بشوئید.

۳- همواره نوک پستان و هاله اطراف آن باید تمیز و خشک نگه داشته شود .

۴- هر گاه نوزاد شما گرسنه بود، به او شیر بدهید.

زخم نوک پستان (شقاق)

راهکارها:

✓ تمام آرئول(هاله قهوه ای رنگ اطراف پستان)را در داخل دهان نوزاد بگذارد.نه فقط نوک پستان

را.شیر دهی را با پستان سالم شروع کند.تا قبل از حرکت نوزاد به سمت پستانی که زخم دارد خروج

شیر شروع شود.پستان را مکررا از طریق مکیدن نوزاد تخلیه کند .

✓ در صورت درد شدید تخلیه با شیر دوش انجام شود.

✓ بعد از شیر دهی از کشیده شدن نوک سینه توسط نوزاد جلوگیری کند. حداقل به مدت ۱۰ دقیقه سینه هایش را در معرض هوا بگذارد تا خشک شود و سپس آن را در معرض حرارت خشک قرار دهد. استفاده از سشوار، با کمترین درجه حرارت یا چراغ مطالعه با لامپ ۴۰ وات از فاصله ۴۵ سانتی متری ۲-۳ بار در روز و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه.

✓ اگر نوک پستان خیلی حساس شده باشد بلافاصله قبل از شیر دهی (۲-۳ دقیقه قبل) روی آن قطعات یخ بگذارد.

✓ به مدت ۵-۷ دقیقه از سینه ای که زخم است شیر بدهد.

✓ اگر با استفاده از محافظ نیپل و داروهای موضعی شقاق (زخم) برطرف نشد نباید به نوزاد اجازه داد از سینه مبتلا شیر بخورد و باید سینه را بدوشد و شیر را تخلیه کند.

۱- Tab Vit E100iu یک قرص در روز

سوالات خود ارزیابی:

۱. ماستیت اغلب چه زمانی بعد از زایمان رخ می دهد؟
۲. پیشنهاد شما جهت سفت شدن پستان در ۲۴ ساعت اول بعد از زایمان چیست؟
۳. آیا با وجود آبسه شیر دهی ادامه می یابد؟
۴. راهکارهای خود را جهت بهبود زخم پستان بگویید

منبع:

- ۱- سلامت نیوز- ویرایش و تلخیص: آکاایران
- ۲- مقاله سایت پارسی طب مقاله سایت پارسی طب
- ۳- مجله مطب مجازی یک ماما
- ۴- ویلیامز

–۵ Mayo clinic ,Rochester. Aug.27.2012

تهیه و تدوین :

اعظم السادات نیاکان - لیسانس مامایی - کارشناس مسئول بهداشت خانواده - کارشناس برنامه

مادران - معاونت بهداشت

اعظم پناهی - لیسانس مامایی - کارشناس برنامه مادران - شبکه بهداشت و درمان ری

اکرم السادات محسنی - لیسانس مامایی - کارشناس برنامه مادران - مرکز بهداشت جنوب تهران

فرشته چوبساز - لیسانس مامایی - کارشناس برنامه مادران - شبکه بهداشت و درمان اسلامشهر