

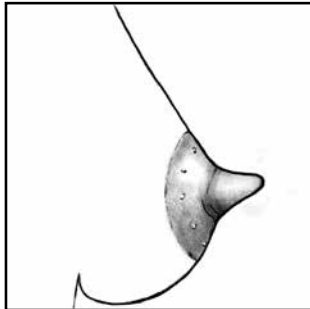


درد نوک پستان Nipple Pain

درد نوک پستان علت‌های زیادی دارد. احتمال دارد حساسیت نوک پستان در نخستین هفته‌ی پس از زایمان عادی باشد. بسیار شایع است که درد نوک پستان ناشی از طرز پستان به دهان گرفتن نوزاد باشد. اگر از پستان به دهان گرفتن نوزاد احساس راحتی نمی‌کنید، برای دریافت کمک با پرستار بهداشت همگانی تماس بگیرید.

احتمال دارد که نشانه‌های زیر را مشاهده کنید

- سرخی
- جوش‌های شفاف یا سفید
- ترک خوردگی
- خونریزی
- نوک پستان پس از شیردهی به سفیدی می‌گراید
- حساسیت و خارش پوستی
- نوک پستان پس از شیردهی حالت احتقان (التهاب یا نیشگون گرفتگی) دارد



نوک پستان دارای احتقان

طرز پیشگیری

با دیدن اولین نشانه‌های گرسنگی نوزاد به او شیر دهید

- آوردن دست به سمت دهان
- تقلا کردن. باز کردن دهان به حالتی که دنبال نوک پستان می‌گردد
- مکیدن لبها، زبان، دست‌ها، انگشتان

نوزاد را در حالت راحتی برای به دهان گرفتن پستان قرار دهید

- برای راحت قرار گرفتن نوزاد در بغلتان از یک بالش استفاده کنید
- پوشش نوزاد را باز کنید و او را به سمت خود برگردانید
- با یک دست زیر گردن و کتف‌های نوزاد را نگاه دارید
- با دست دیگر پستان خود را نگاه دارید.
- انگشت شست را بالای هاله‌ی دور نوک پستان بگذارید و انگشتان دیگر را در زیر پستان قرار دهید.
- با کمک انگشت شست نوک پستان را به سمت بالا بگیرید
- در حالی که نوک پستان به سمت بینی نوزادتان است، با پستان دهان نوزاد را لمس کنید
- هنگامی که نوزاد دهانش را باز می‌کند، نوک پستان را در دهان او بگذارید
- در طول مدت شیردهی، نوزاد را نزدیک خود نگاه دارید
- اگر در زمان شیردهی احساس درد دارید، نوزاد را از پستان خود جدا کنید و سعی کنید دوباره پستان را در دهان او بگذارید
- برای جدا کردن نوزاد از پستان، با قرار دادن انگشت در گوشه‌ی دهان و قطع مکیدن نوزاد، دهان او را باز کنید

همچنین

- اگر از پد سینه استفاده می‌کنید، به محض خیس شدن آن‌ها را تعویض کنید
- پستان را با صابون ملایم یا بدون صابون شستشو دهید
- پس از شیردهی نباید نوک پستان باشد

چه باید کرد

- قبل از شیردهی اندکی شیر بدوشید تا پستان نرم شود
- شیردهی را با پستانی که کمتر درد دارد شروع کنید
- دقت کنید که نحوه پستان به دهان گرفتن و طرز قرار گرفتن راحت باشد
- شیردهی را در وضعیت‌های مختلف امتحان کنید
- پس از هر بار شیردهی، مقدار کمی از شیر خود یا کرم لائولین (چربی پشم) به نوک پستان‌ها بمالید
- اگر درد نوک پستان شدید باشد، می‌توانید با دست یا با شیردوش مقداری شیر بدوشید تا زمانی که نوک پستان‌ها آرام‌تر شوند

درد نوک پستان ممکن است علت‌های دیگری داشته باشد از قبیل

- عفونت
- برفک یا قارچ
- جوش پوستی
- شیر دوشیدن نادرست
- کاهش جریان شیر در نوک پستان (بیماری رایبوند)
- طرز مکیدن نوزاد
- گاز گرفتن
- آبستنی
- کوتاهی بند زیر زبان نوزاد

چقدر طول می‌کشد تا درد نوک پستان بهبود یابد؟

درد نوک پستان بسته به علتش می‌تواند سریع بهبود یابد. اگر با وجود اینکه نوزاد پستان را به طرز صحیح به دهان می‌گیرد باز هم درد نوک پستان برطرف نمی‌شود، از یک پرستار بهداشت همگانی یا مراقبت‌گر بهداشتی درخواست کمک کنید.

ونکوور کویستال هلت پایبند کمک کردن به مادران است تا با موفقیت به نوزادشان شیر بدهند.
برای اطلاعات بیشتر لطفاً با واحد بهداشت همگانی محل خود تماس بگیرید.

اطلاعات دیگری نیز در باره پرورش فرزند در مرکز/اداره بهداشت اجتماعی

محل شما یا در وبسایت <http://vch.eduhealth.ca> موجود است.

اطلاعات بیشتر در باره تغذیه با شیر مادر را می‌توانید به شیوه‌های زیر به دست بیاورید:

پرستار بهداشت همگانی یا

کارشناس اجتماعی تغذیه در ونکوور کویستال هلت تماس بگیرید www.vch.ca

بهترین بخت نوزاد www.healthyfamiliesbc.ca

هلت‌لینک بی‌سی 1-8-1

خدمات ترجمه به 130 زبان موجود است www.healthlinkbc.ca

تصویرها از: اصول شیردهی، 2011 با اجازه‌ی

اداره بهداشت و سلامتی نووا اسکوشیا

تماسر قد و دینک لیمیا، تپاسدبو هب، برتشیای به مخصی ناریه <http://vch.eduhealth.ca> ای دیورید

حینک رکذ Catalogue No. GK.560.N57.FA سرد آ هب phe@vch.ca ار تاریخ نیا ع موضو

لفط لیمیا هب اشور رورید نیا ی هر بارد دهانشیا پی دلقنتا هگوز ره feedback@vch.ca حیسترفب

© هیث، فورله لوستاک رونکوو 2017

اطلاعات مندرج در این برگه فقط برای فردی است که این برگه از سوی

تیم مراقبت‌های بهداشتی به او داده شده است.

www.vch.ca