

## مراقبت ها

- مایعان فراوان بنوشید و رژیم غذای پرکالری و سرشار از ویتامین ث مانند: آناناس و مرکبات استفاده کنید.
- پستان را به طرف نوک نوک آن به ملایمت ماساز دهید.

## نکات قابل توجه

احتمال عود مجدد ماستیت در افرادی که قبلًا مبتلا شده اند وجود دارد لذا:

- وضعیت در آغوشگرفتن و به پستان گذاشتن نوزاد را برای پیشگیری از ترک یا شفاق نوک پستان اصلاح کنید.
- در صورت تجمع شیر با دوشیدن مکرر پستان های خود را تخلیه کنید.
- شستن صحیح دست برای پیشگیری مؤثر است.
- در صورت بروز تب ، لرز و بیحالی، قرمzi و تورم قسمتی از پستان سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

بخش اطفال



کمیته آموزش بیمارستان امینی  
لنگرود  
سال ۱۳۹۴

درد و تورم پستان  
(ماستیت)

- در صورتیکه خیلی دردناک نیست، بهتر است از پستان مبتلا به شیردهی شروع شود و گرنہ ابتدا از پستان سالم شروع شده پس از جهش شیر، شیرخوار را به پستان مبتلا بگذارید.
- برای تشدید رفلکس جهش شیر از تکنیک های آرام بخشی استفاده کنید.
- وضعیت شیردهی شیرخوار را تغییر دهید، این امر به تخلیه قسمت های مبتلا کمک میکند.
- برای تسکین پستان از کمپرس گرم (ترجیحاً قبل از شیردهی) استفاده کنید.

سایر علل: عفونت های ویروسی مثل اوریون، ضربه های مکرر پستان، استرس، خستگی، ناخوشی عمومی و سوء تغذیه را می توان نام برد.

## درمان

در ماستیت غیر عفونی: تخلیه مکرر پستان؛ مؤثرترین راه تخلیه شیر، شیرخوردن مکرر پستان است، ولی دوشیدن شیر هم می تواند مؤثر باشد.

در ماستیت عفونی: تجویز آنتی بیوتیک به مدت ۱۰ روز تحت نظر پزشک انجام می شود.

در صورتی که درمان صحیح و به موقع انجام شود، در عرض ۳۶ تا ۴۸ ساعت علیم بیماری بهبود پیدا می کند.

در صورت درد مسکن تجویز شده را استقاده کنید.

## علیم

لرز از اولین نشانه هاست و به فاصله کمی تب و بالا رفتن درجه حرارت بدن تا ۳۸.۵ درجه و افزایش ضربان قلب، بیحالی، قرمزی، تورم و درد قسمتی از پستان بروز می کند.

## علل ماستیت

- تخلیه ناکافی پستان، که می تواند به دلیل تأخیر در شیردهی، تغییر در برنامه تغذیه شیرخوار، از شیر گرفتن ناگهانی، از دیاد تولید شیر، ناهنجاری در مجاری شیر، وضعیت نامناسب به دهن گرفتن پستان باشد.

- آسیب به نوک و بافت پستان، در اثر شقاق نوک پستان، الودگی باکتریایی از بینی و دهان بچه یا کرم های مالیده شده به نوک پستان باشد.

ماستیت یا التهاب پستان به دنبال انسداد مجرای شیرانتفاق می افتد، اغلب سفتی و برآمدگی دردناک شدن از ربع فوقانی-خارج پستان شروع شده و تقریباً در تمامی موارد یک طرفه است و به دو نوع عفونی و غیر عفونی تقسیم می شود. این عارضه معمولاً تا هفته سوم یا چهارم بعد از زایمان دیده نمی شود و بیشتر در چهار ماه اول بعد از زایمان بروز می کند، اما می تواند تا زمان از شیر گرفتن شیرخوار هم رخ دهد.



ماستیت غیر عفونی به دلیل نشت شیر به داخل بافت های اطراف مجرای پستان ایجاد می شود.

ماستیت عفونی معمولاً به دنبال توقف شیر یا ترک و شقاق نوک پستان و سپسورد یک میکروارگانیسم به وجود می آید. ارگانیسم شایع عامل ماستیت استافیلوکوک طلایی است.