**مراقبت از نوك پستان**

بعد از زايمان تغذيه نوزاد با شير مادر در 6 ماهه اول زندگي بسيار حائز اهميت مي باشد . لذا جهت موفقيت در امر شيردهي ار پستان لازم است مراقبت مناسب از پستان مادر به عمل آيد .

**مادر مهربان با رعايت نكات زير همواره تغذيه نوزاد با شير خود را تضمين مي كند ؟**

1- **تميز نگه داشتن نوك پستان** فقط كافي است پستانها را يك بار در روز با آب ساده شستشو دهيد و در معرض هوا خشك كنيد

2- **جلوگيري از زخم شدن نوك پستان** جهت اين كار تمام هاله پستان را در دهان نوزاد قرار دهيد .

3- **بهبود زخم يا ترك نوك پستان** بعد از تغذيه نوزاد يك قطره شير خود را روي نوك پستان قرار دهيد

4- **استفاده از صابون ، كرم ها داروها** و شستشوي زياد به پستان آسيب مي رساند .

5- **مهمترين كار به منظور مراقبت از پستانها** شيردهي صحيح و مناسب و صحيح و كامل در هر نوبت مي باشد.

**دوشيدن شير و زمان مناسب :**

**يادآور مي شويم كه :**

درد و حساسيت نوك پستان در روزهاي اوليه شيردهي امري كاملا طبيعي است .

 **در چه مواقعي و چگونه بايد شير مادر را دوشيد؟**

گاهي مادر مجبور مي شود شير دوشيده و با قطره چكان و شيشه ، سرنگ يا لوله معده به نوزاد بخوراند .

**از جمله در :**

1-نوزاد نارس كه در بيمارستان بستري مي باشد.

2-نوزادي كه نقص لب و دهان دارد.

3-مادران شيردهي كه شاغل مي باشند

4- از بيماريهاي مادران



هر زمان كه مادر احساس كرد پستانها پر از شير است مي تواند آنها را بدوشد

**بهتر است** :

10 تا 20 دقيقه قبل از دوشيدن شير ، مادر كمي استراحت كند يك ليوان شير ، آب ميوه ، چاي كمرنگ يا سوپ بخورد . يك حوله گرم و مرطوب به مدت 10-5 دقيقه روي پستان و نوك پستان قرار دهد .

شير را مي توان با دست يا شير دوش هاي دستي يا برقي دوشيد.

**نحوه دوشيدن شير**

**1-دوشيدن با دست** : براي اين كافي است دو انگشت زير پستان درست در لبه تحتاني حاله پستان و انگشت شصت روي لبه فوقاني هاله قرار گيرد ابتدا پستان را بطرف قفسه سينه و سپس به جلو آورد تا شير به آساني خارج شود با قراردادن انگشتان در جهات مختلف هاله ، جاري ديگر شير هم تخليه مي شود .

2- شير دوش برقي كه به صورت تكي يا دوتايي مي توان استفاده كرد ( نوع دوتايي جهت دوشيدن همزمان پستانها است شير دوشهاي دستي زياد مناسب نيستند .

**شير دوش برقي :**

 الف. قابل استريل شدن در آب جوش مي باشد

ب. با برق يا باتري كار مي كند

ج. بدون درد و ناراحتي مقدار بيشتري شير در زمان كمتري دوشيده مي شود

چون با دست تماس ندارد ميزان آلودگي شير كمتر است .

**نكات مهم قبل از دوشيدن شير**

1-شستن دستها با آب و صابون .

2-شستن پستانها با آب ساده .

3- قرار گرفتن مادر در وضعيت راحت (بهتر است بنشينيد و پاها را كمي بالا بگذاريد )

4-هنگام دوشين فقط به نوزاد خود فكر كنيد

**مراقبت از شير دوشيده شده** :

 1-جهت جمع آوري شير دوشيده شده از ظروف پلاستيكي كه قبلا جوشيده و سرد شده است استفاده كنيم (ظروف پلاستيكي بهتر از ظروف شيشه اي است

2-زمان نگه داري شير دوشيده شده در :

دماي معمولي اتاق 6 تا 8 ساعت

**یکی از مشکلات شایعی که ممکن است برای مادران باردار در طول دوران بارداری ایجاد شود، عفونت قارچی واژن می باشد. اگر زنی قبل از دوران بارداری به این عفونت مبتلا شده باشد، ممکن است در طول دوران بارداری هم به آن مبتلا شود.**

به زنان باردار توصیه می شود که علایم عفونت قارچی واژن را بشناسند و به محض مواجهه با آن، سریعا به پزشک متخصص زنان مراجعه کنند.

**علایم عفونت قارچی واژن شامل موارد زیر می باشد :**

1.ترشحات واژن: یکی از شایع ترین علایم عفونت قارچی در طول دوران بارداری، ترشحات سفیدرنگی است که از ناحیه واژن خارج می شود. هم چنین ممکن است به رنگ سبز یا زرد هم باشد. مقدار این ترشحات می تواند زیاد یا کم باشد.

2. خارش و سوزش: ناحیه تناسلی این بانوان معمولا متورم می باشد و در طول بارداری احساس خارش و سوزش در این ناحیه دارند. سوزش این ناحیه ممکن است شدید شود و شدت سوزش در هنگام رابطه جنسی با همسر و ادرار کردن بسیار بدتر می شود.

3. بوی واژن: موقع عفونت قارچی، بوی نامطبوعی ایجاد می شود. البته [بوی نامطبوع واژن](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=243808) و یا ترشحات واژن، در بیماری هایی نظیر واژینوباکتریال نیز دیده می شود. آزمایش ترشحات توسط پزشک متخصص، در تشخیص قطعی و دقیق بیماری به پزشک کمک می کند.

**تذکر**

[ترشحات طبیعی واژن](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=244228) در زنان را نباید با عفونت قارچی اشتباه گرفت. ترشحات طبیعی شبیه ترشحات زنان قبل از قاعدگی می باشد. اگر در مورد طبیعی یا غیر طبیعی بودن این ترشحات شک دارید، با پزشک خود مشورت نمایید.

اگرچه امکان درمان طبیعی عفونت قارچی واژن در دوران بارداری وجود دارد، اما به دلیل اهمیت این دوران بهتر است مادران مبتلا تحت نظر پزشک متخصص زنان به درمان این بیماری بپردازند

**پیشگیری از عفونت قارچی واژن در دوران بارداری**

**1-** بانوان باید به خشک و تمیز بودن واژن خود در تمام طول زندگی، بویژه در دوران بارداری توجه کافی داشته باشند.

**2-** برای خشک کردن ناحیه واژن، از دستمال تمیز استفاده کنید و از جلو به عقب خشک کنید تا میکروب های ناحیه عقب به جلو وارد نشوند.

**3-** در دوران بارداری از لباس زیر نخی و [شلوار گشاد](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=199471) استفاده کنید تا هوا به خوبی در این ناحیه جریان داشته باشد.

**4-** مصرف یک لیوان ماست برای کاهش ابتلا به عفونت قارچی بسیار مناسب است.

يخچال 48 ساعت

جا يخي يخچال 2 هفته

 فريزر خانگي 3 ماه و فريزر صنعتي 6 ماه مي باشد

   **شير فريزر شده را چگونه ذوب كنيم ؟**

1-ظروف محتوي شير فريز شده در در ظرف آب ولرم نگه داشته و تكان داده تا كم كم يخ آن باز شود

2-ظرف محتوي شير را درون قابلمه هايي كه مقداري آب دارد گذاشته و قابلمه را روي اجاق قرار دهيد

هرگز ظرف محتوي شير منجمد شده را مستقيم روي اجاق يا فر يا ميكرويو قرار ندهيد

شير منجمد شده اي كه گرم شده بايد ظرف مدت يك ساعت مصرف شود و هرگز نبايد دوباره منجمد گردد



****

**شبكه بهداشت و درمان شهرستان بجستان**

بيمارستان آيت ا... مدني

مراقبت از نوك پستان

نحوه دوشيدن شير

مراقبت از شير دوشيده شده