

چالش‌های شیردهی که ممکن است با آنها مواجه شوید

- با خوابیدن به پشت «فشار معکوس» وارد کنید - از انگشتان صاف هر دو دست و بندهای انگشت برای لمس نوک پستان خود استفاده کنید - درست پیش از گرفتن پستان توسط نوزاد، هاله پستان خود را محکم و به آرامی به سمت دیواره سینه فشار دهید و تا 50 بشمارید

- کمپرس یخ روی پستان‌های خود قرار بدهید (اما مستقیماً با پوست تماس پیدا نکند)
- دوش بگیرید یا پیش از شیر دادن یک پارچه مرطوب و گرم را روی پستان‌های خود بگذارید
- ابتدا از پستانی که متورم شده است شیر بدهید

لکه‌های قرمز، دردناک روی پستان «گرفتگی مجاری»

اگر مجاری شیر (مسیری که شیر در آن جریان پیدا می‌کند) گیر کند، ممکن است یک برآمدگی یا ناحیه‌ای سفت روی پستان خود احساس کنید. مجاری بسته شده پس از یک یا دو روز باز می‌شود، اما ممکن است عفونت کند. برای جلوگیری از گرفتگی مجاری، این روش‌ها را امتحان کنید:

- زیاد شیر بدهید - حداقل 8 بار در 24 ساعت، با در نظر گرفتن شب‌ها
- فرزندتان را طوری قرار دهید که بینی یا چانه او به سمت قسمتی که درد می‌کند باشد
- از موقعیت‌های شیردهی مختلف استفاده کنید (به قسمت **موقعیت‌های شیردهی** مراجعه کنید) تا تمام قسمت‌های پستان شما تخلیه شوند
- دوش بگیرید، پستان‌های خود را ماساژ بدهید یا یک پارچه گرم، مرطوب را پیش از شیردهی روی پستان قرار بدهید
- در هنگام شیردهی پستان‌های خود را ماساژ بدهید - از پشت قسمت متورم به سمت نوک پستان

درد و سفتی

درد نوک پستان‌ها

پستان‌گیری خوب، کلید آسایش شما است. در هفته‌های اول، کمی درد کاملاً عادی و رایج است. اما اگر به پستان‌های شما آسیب برسد (ترک بخورند، خونریزی کنند، زخمی شوند یا تاول بزنند)، احتمال دارد فرزندتان خوب پستان را نگیرد. زود درخواست کمک کنید. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت و این گزینه‌ها را امتحان کنید:

- بهبود پستان‌گیری نوزاد (به قسمت **گرفتن پستان** مراجعه کنید)

- آرام کردن پستان‌ها با ریختن شیر دوشیده شده یا اجازه دادن به خشک شدن آن‌ها پیش از لباس پوشیدن
- شروع شیردهی کودک پیش از اینکه شروع به گریه کند
- شیردهی ابتدایی از قسمت‌هایی که کم‌تر درد می‌کنند
- دوشیدن شیر (به قسمت **دوشیدن شیر** مراجعه کنید) تا زمانی که درد کم شود

پستان‌های سنگین، دردناک («متورم شدن»)

با افزایش میزان شیری که تولید می‌کنید، اگر یک وعده غذایی به کودک شیر ندهید، بزرگ شدن یا احساس سنگینی، گرم شدن یا ناراحتی پستان‌ها کاملاً طبیعی است. اگر این کار باعث صاف شدن نوک پستان شما شود، ممکن است گرفتن پستان را برای نوزاد دشوار کند. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت و این گزینه‌ها را امتحان کنید:

- زود و مکرر شیر بدهید - حداقل 8 بار در هر 24 ساعت، با در نظر گرفتن شب‌ها
- پستان‌های خود را به آرامی ماساژ بدهید و برای نرم شدن هاله دور پستان پیش از شروع تغذیه نوزاد، شیر خود را بدوشید

ممکن است کمی زمان ببرد تا به شیردهی عادت کند. اما با صبر، تمرین و - شاید مهم‌تر از همه - پشتیبانی کسانی که در اطراف شما هستند، می‌توانید راهی برای رسیدن به اهداف تغذیه‌ای خود پیدا کنید.

آموخته‌های کلیدی

اگر با مشکل روبرو شدید یا احساس دل‌سردی می‌کنید، فوراً کمک بگیرید.

داستان خانواده

در ابتدا، پستان‌های من متورم شده بود و نوک پستانم درد می‌کرد. احساس می‌کردم دارم کم می‌آورم. اما با حمایت پزشک و سایر مادرانی که به فرزندانشان شیر می‌داند و تجربیات مشابهی داشتند، خیلی راحت‌تر شد. پس از چند هفته، دردهای کوتاه مدت به دست فراموشی سپرده شدند و می‌دانستم بهترین کار را برای بچه‌ام انجام می‌دهم.

چطور باید



پستان‌های خود را سالم نگه دارید

- قبل از دست زدن به پستان‌ها، دست‌هایتان را بشویید.
- با شیردهی منظم نوزاد و دوشیدن شیر یا استفاده از شیردوش، جریان شیر خود را حفظ کنید.
- پس از هر بار شیردهی، چند قطره از شیر خود را بدوشید یا روی نوک پستان‌ها بمالید، سپس اجازه بدهید در تماس با هوا خشک شود.
- تا حد امکان با پوشیدن لباس‌های شل، نوک پستان‌های خود را در معرض هوا قرار بدهید.
- اگر با نداشتن بالابوش یا سوتین در منزل راحت هستید، آن‌ها را نپوشید.
- اگر از پدهای شیردهی استفاده می‌کنید، آن‌ها را به محض خیس شدن تعویض کنید.
- مطمئن شوید سوتین کاملاً اندازه است. ممکن است متوجه شوید در دوران شیردهی به یک سایز بزرگ‌تر نیاز دارید.
- تا حد امکان استراحت کنید و مایعات زیادی بنوشید.

آموخته‌های کلیدی



اگر درد شما ادامه پیدا کرد یا اگر برای مقابله با درد به کمک نیاز داشتید، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود صحبت کنید یا از طریق شماره 8-1-1 یا HealthLink BC تماس بگیرید.

«همسران»



شما می‌توانید چه کار کنید

با یاد گرفتن هر آنچه می‌توانید، گوش دادن و تشویق و حمایت سریع از همسران، به او کمک کنید.

خارش یا سوزش پستان یا جوش روی هاله دور پستان («برفک نوک پستان»)

اگر در نوک پستان خارش یا سوزش احساس می‌کنید یا در هاله دور پستان (قسمت رنگی دور نوک پستان) جوش مشاهده می‌کنید، ممکن است به یک عفونت قارچی («برفک») دچار شده باشید. اگر روی نوزادان تأثیر گذاشته باشد، ممکن است در دهان او لکه‌های سفیدی ببینید یا در ناحیه‌ای که پوشک می‌شود جوش‌های قرمزی مشاهده کنید. ممکن است نوزاد از خوردن شیر امتناع کند، افزایش وزنش آرام باشد و نفخ کرده و بهانه‌گیر شود. هم شما و هم فرزندتان باید با کرم‌های ضدقارچی تحت درمان قرار بگیرید. فوراً به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود مراجعه کنید. ممکن است لازم باشد همسران تحت درمان قرار بگیرد. علاوه بر این، مطمئن شوید:

- سوتین‌های خود را هر روز می‌شوید
- نوک پستان‌های شما خشک است
- شیردوش شما هر روز شسته و ضدعفونی می‌شود
- از ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی درباره پروبیوتیک‌ها سؤال کنید
- از پستانک استفاده نکنید یا آن را هر روز برای مدت 5 تا 10 دقیقه بجوشانید یا مکرراً تعویض کنید
- فقط از پدهای پستان بدون پوشش پلاستیکی استفاده کنید و پدها را مرتباً تعویض کنید. اگر از پدهای پستان استفاده می‌کنید، آن‌ها را پس از هر بار تغذیه تعویض و تمیز کنید.

خطر



در دوران شیردهی کدئین یا داروهای حاوی کدئین (مانند تیلنول 3) را مصرف نکنید. ممکن است به نوزاد شما آسیب جدی وارد کند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره داروهایی که استفاده از آن‌ها در دوران شیردهی ایمن است با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود یا از طریق شماره 8-1-1 یا یک داروساز HealthLink BC صحبت کنید.

- پیش از رفتن به طرف دیگر، تمام شیر داخل یک پستان را تخلیه کنید
- اگر پس از غذا دادن به نوزاد باز هم برآمدگی را احساس کردید، شیر خود را بدوشید (به قسمت دوشیدن شیر مراجعه کنید)
- اگر برآمدگی پس از گذشت دو یا سه روز از بین نرفت، از طریق شماره 8-1-1 یا HealthLink BC تماس بگیرید

پستان‌های دردناک و علائم آنفولانزا مانند («ورم پستان»)

اگر احساس می‌کنید که به آنفولانزا مبتلا شدید و پستان‌های شما سفت، متورم، داغ، قرمز و دردناک هستند، با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی یا HealthLink BC از طریق شماره 8-1-1 تماس بگیرید. ممکن است دچار عفونت شده باشید و به آنتی‌بیوتیک نیاز باشد. نه عفونت و نه آنتی‌بیوتیک، هیچکدام به نوزاد شما آسیب نمی‌زنند و شیر شما همچنان برای نوشیدن ایمن خواهد بود. آنتی‌بیوتیک‌ها را به شکلی که توصیه شده مصرف کنید و همزمان:

- به طور مکرر شیردهی، دوشیدن شیر با دست یا شیردوش را ادامه بدهید - حداقل 8 بار در هر 24 ساعت، با در نظر گرفتن شب‌ها
- ابتدا از طرف دردناک شیردهی را شروع کنید، اگر درد خیلی زیاد شد، به محض اینکه شیر پستان دیگر جاری شد، به طرف دیگر بروید
- کودک خود را به شکلی قرار بدهید که بینی یا چانه او به سمت ناحیه‌ای که درد می‌کند قرار بگیرد
- مطمئن شوید نوزاد شما به خوبی پستان را گرفته است و خوب تغذیه می‌کند (قسمت گرفتن پستان را مشاهده کنید)
- به توصیه‌هایی که در قسمت «لکه‌های قرمز، دردناک روی پستان» ارائه شد، عمل کنید

امتحان کنید



اگر ورم پستان دارید می‌توانید با استراحت بیشتر، نوشیدن مایعات و استفاده از کمپرس گرم یا سرد روی پستانی که درد می‌کند، احساس بهتری پیدا کنید.

نوک پستان‌های صاف یا تو رفته

اگر نوک پستان‌های شما دچار فرورفتگی شدند یا اگر پس از تحریک بیرون نزدند، ممکن است یاد گرفتن پستان‌گیری برای فرزندتان بیشتر طول بکشد. به آرامی نوک پستان‌ها را با انگشتان مالش بدهید، یا از یک شیردوش برقی روی تنظیمات سرعت پایین استفاده کنید تا نوک پستان‌ها پیش از گرفتن نوزاد، بیرون بیایند. اگر نوزاد شما باز هم نتوانست به خوبی تغذیه کند، تا زمانی که امکان گرفتن پستان محیا نشده، به کودک شیر دوشیده شده بدهید.

جراحی پستان و سینه

اگر جراحی پستان و سینه داشتید، احتمالاً می‌توانید شیر بدهید. اگر ایمپلنت داشتید، احتمالاً می‌توانید شیر کافی تولید کنید. اما اگر پستان‌ها را برداشته‌اید یا جراحی بالاتنه داشتید، ممکن است نتوانید. و اگر برش جراحی در طول لبه‌های هاله دور نوک پستان انجام شده باشد، ممکن است به عصب شما آسیب رسیده باشد و شیر کمتری تولید کنید. برای مشاهده مکان‌هایی که می‌توانید حمایت دریافت کنید، به منابع مراجعه کنید.

گره زبانی

اگر اتصال بین زبان نوزاد و زیر دهان او بیش از حد کوتاه باشد، ممکن است نحوه حرکت دادن زبان را محدود کند و باعث دشواری تغذیه شود. موقعیت‌های شیردهی مختلف را امتحان کنید (به قسمت موقعیت‌های شیردهی با شیر مادر مراجعه کنید) و از کسی که با گره زبانی آشنایی دارد، کمک بگیرید. اگر باز هم مشکلی ایجاد شد، به ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود مراجعه کنید؛ اگر گره زبانی با تغذیه تداخل ایجاد کند، می‌توان گاهی اوقات آن را برطرف کرد.

بالا آوردن

بالا آوردن مقدار کمی از غذا پس از هر بار تغذیه در چند ماه ابتدایی، امری عادی است. ممکن است با رشد کودک شما این اتفاق متوقف شود. قسمت نگرانی‌های بهداشتی رایج را مشاهده کنید.

سوءاستفاده یا ضربه روحی

برای بعضی از والدین که تجربه ضربه روحی داشتند، تغذیه با شیر مادر ممکن است یک واکنش عاطفی طاقت‌فرسا را برانگیزد. برای دیگران، تغذیه با شیر مادر می‌تواند مفید و آرامش‌بخش باشد. مهم‌ترین چیز این است که شما و فرزندتان احساس ایمن و راحتی کنید. با ارائه‌دهنده مراقبت بهداشتی خود درباره اهداف تغذیه و دریافت حمایت برای دستیابی به آن‌ها صحبت کنید.

احساس می‌کنید دارید کم می‌آورید؟

یاد گرفتن یک مهارت جدید نیاز به تمرین دارد و این مسئله می‌تواند دلسردکننده باشد. با کسی که به او اعتماد دارید، صحبت کنید. اهداف کوچکی تعیین کنید، مثلاً پشت سر گذاشتن شیردهی بعدی یا شیردهی برای یک هفته یا بیشتر. تا جایی که فکر می‌کنید می‌توانید، به شیردهی ادامه بدهید. و به خودتان یادآوری کنید کم شیر دادن بهتر از اصلاً شیر ندادن است.

داستان خانواده

بهترین نصیحتی که می‌توانم بکنم این است که به تلاش کردن ادامه بدهید. تغذیه کودک با شیر مادر ارزشش را دارد. و افراد و گروه‌های زیادی هستند که می‌توانند از شما حمایت کنند. من نصیحت‌های خیلی مفیدی سایر کسانی که به فرزندانشان شیر داده بودند و پزشکم دریافت کردم.

آیا می‌دانستید

اطلاعات بیشتر درباره تغذیه با شیر مادر و بازگشت به اولین گام‌های کودک نوپ وجود دارد و می‌توانید آن را از طریق واحد بهداشت عمومی یا به شکل آنلاین از healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps دریافت کنید.

شیردهی در مکان عمومی

در بریتیش کلمبیا قوانینی وجود دارند که از حق شما برای شیردهی در هر مکان و در هر زمان، حمایت می‌کنند. شیردهی در مکان عمومی یک فعالیت عادی، سالم و کاملاً قانونی است و هیچکس حق ندارد از شما بخواهد آن را متوقف یا از دیگران مخفی کنید.

خجالت می‌کشید؟

با تمرین، می‌توانید به شکلی شیر بدهید که فقط قسمت کوچکی از پستان شما قابل مشاهده باشد. و در بسیاری از مکان‌های عمومی و فروشگاه‌ها، یک فضای خصوصی وجود دارد که می‌توانید در آن به فرزندتان شیر بدهید.

امتحان کنید

اگر دوست دارید و راحت هستید، در هنگام شیردهی در مکان عمومی، وقتی فرزندتان پستان را می‌گیرد، یک پارچه سبک روی او قرار بدهید. می‌توانید در هنگام شیر خوردن نوزاد پارچه را همانطور بگذارید یا وقتی پستان را گرفت آن را بردارید.

