

# تغذیه طفل با شیر

انسداد پستان-پستان پر از شیر زیاد

علامت و نشانه، جلوگیری، معالجه

## علامت و نشانه ها

- پستان ها بسیار سخت، گرم، پر و درد می داشته باشد
- جلد روی پستان کشیده شود و جلا دار به نظر برسد
- نوک پستان شاید بزرگتر شود و هموار و برای طفل مشکل ایجاد کند که پستان را بگیرد
- شاید کمی تب کنید

## معالجه

- کمی شیر خود را قبل از تغذیه با دست و یا پمپ بکشید تا برای طفل شیر خوردن آسانتر شود
- یک دستمال تر و گرم را چند دقیقه قبل از تغذیه روی پستان خود بگذارید تا برای جریان شیر کمک کند
- آهسته آهسته پستان خود را مساج بدهید تا شیر زیادتر جریان پیدا کند و طفل شما خوب مکیده بتواند
- برای راحتی تان :

- در زیر شاور آب گرم آهسته آهسته شیر را با دست خود بکشید
- اگر پستان شما هنوز هم پر از شیر است با دست و یا پمپ شیر آن را بکشید
- پستان های خود را در بین تغذیه ها با چیز مثلا "مقدار یخ یا چیز سرد فشار دهید تا درد و ورم کمتر گردد
- سینه بند که اندازه تان نیست نپوشید چرا که مجرا ها را بند میکند و سبب ورم و درد پستان میشود
- از داکتر خود دارو برای درد تقاضا کنید
- با مشاور شیردهی تماس بگیرید اگر :
- اگر انسداد پستان شما در ظرف 24 ساعت بهتر نشد
- اگر طفل شما درست پستان را گرفته نمیتوانست و یا شما در وقت شیر دادن درد احساس میکردید
- با داکتر خود به تماس شوید اگر :
- اگر شما علامت های درد و ورم پستان دارید مثلا "سرخي درد، و درجه حرارت بدن بالای 100.6 فارنهایت
- شما شاید نگرانی های دیگری راجع به طفل خود داشته باشید

**در هفته اول معمولی است که پستان های شما بسیار پر از شیر شود وقتی تولید شیر شما زیاد شد. اگر در 24 ساعت اول به**

**طفل به طریق درست شیر دادید، شیر پستان های شما کمتر میشود لیکن اگر پستان های شما پر از شیر باقی ماند شاید انسداد کند یعنی پستان شما سخت خواهد شد و ورم، درد هم خواهد داشت**



## جلوگیری

- طفل خود را در ساعت اول بعد از تولد تغذیه کنید
- طفل خود را شیر مادر بدهید وقتی علامت گرسنگی را نشان داد و بگزارید هر قدر خواست تغذیه کند
- زیاد تغذیه کنید. 8-12 مرتبه در 24 ساعت حتی شب ها
- متوجه باشید که طفل شما در مویععت درست باشد و خوب پستان را گرفته باشد در اوایل شاید شما احساس درد کنید لیکن این درد باید تا آخر ادامه نداشته باشد. اگر مطمئن نیستید با مشاور شیردهی صحبت کنید
- طفل خود را بگذارید که اول از یک پستان خوب شیر بخورد
- پیش از اینکه پستان دیگر را بدهید میتوانید دفعه بعد از آن پستان اول شیر بدهید
- به طفل خود در هفته های اول چوشک ندهید
- طفل خود را تنها از شیر مادر تغذیه کنید به جز از وقتی که داکتر شما هدایت دیگر داده باشد
- اگر طفل شما خوب تغذیه نمیکند شیر پستان را با دست تان و یا پمپ خارج کنید تا پستان های شما خالی از شیر گردد
- اگر میخواهید طفل خود را از شیر جدا کنید بهتر است به شکل تدریجی جدا کنید

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC and Nutrition Services

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

فرصت مساوی و کارفرما اقدامات مثبت، خدمات بطور غیر تبعیضی اجرا میگردد

[health.mo.gov/living/families/wic](http://health.mo.gov/living/families/wic)