

**انسداد مجاری پستان:** وضعیت شیر خوردن شیرخوار باید اصلاح شود. تغذیه مکرر و دوش گرفتن و قرار دادن حوله یا پارچه گرم قبل از شیردهی به جریان شیر کمک می کند. شیردهی باید از پستان مبتلا شروع شود و در صورت عدم تمایل شیرخوار به مکیدن، دوشیدن مرتب شیر توصیه می شود. مادر باید قبل از شیردهی و یا دوشیدن شیر، روی بخش درگیر پستان را به آرامی با نوک انگشتان ماساژ دهد و طی تغذیه با شیر مادر، عقب بخش درگیر پستان را فشار داده و تا زمان ایجاد احساس راحتی در پستان ماساژ و دوشیدن به طور متناوب ادامه یابد.



**درد و زخم و شقاق نوک پستان:** اغلب به علت پستان گرفتن نادرست نوزاد این اتفاق می افتد، لذا باید مادر وضعیت شیر خوردن شیرخوار را اصلاح کند. ابتدا شیرخوار را از پستان سالم شیر بدهد. از شستشوی مکرر پستان خودداری کند و در پایان تغذیه شیرخوار، یک قطره شیر روی پستان قرار دهد و با انگشت آن را روی نوک و هاله قهوه ای پستان بمالد. از صابون، کرم، لوسیون و پماد روی پستان استفاده نکند و از ایجاد تحریک با حوله جلوگیری کند. در صورت نیاز و وجود عفونت یا برفک با مشاور شیردهی تماس بگیرد.

**احتقان:** برای پیشگیری از احتقان پستان مادر باید بلافاصله بعد از زایمان تغذیه با شیر مادر را شروع کند. زمان و دفعات شیردهی را محدود نکند و به تخلیه مکرر شیر از پستان توجه کند. در صورت بروز احتقان، قبل از شیردهی یا دوشیدن شیر، از کمپرس گرم روی پستان یا دوش آب گرم استفاده کند. جهت کاهش ورم و کم شدن درد بعد از تغذیه شیرخوار، کمپرس سرد روی پستان ها قرار دهد. ماساژ گردن و پشت و ماساژ ملایم پستان ها کمک کننده است. در صورت شدید بودن درد، با مشاور شیردهی خود تماس بگیرد.