

**پستان کوچک:** این پستان ها علی رغم اندازه کوچک، می توانند به میزان مورد نیاز شیرخوار شیر تولید کنند. ممکن است لازم باشد مادر دفعات شیردهی را افزایش دهد، چرا که ممکن است این پستان ها شیر کمتری را ذخیره کنند.

**پستان بزرگ:** سینه بند مناسب و حمایت کننده پستان ها در کاهش مشکلات پستان های سنگین در طول روز کمک کننده است. پوشیدن سینه بند در طی شب هم تا زمانی که محدودیتی ایجاد نکند، مفید است. دوشیدن پستان ها پس از شیردهی و تخلیه کامل توصیه می شود. مادر می تواند یک حوله لوله شده را زیر پستان قرار دهد یا در وضعیت خوابیده یا زیر بغلی شیر بدهد و موقع شیر دادن پستان را نگه دارد.

**برفک پستان:** برای کاهش برفک پستان مادر و دهان شیرخوار با مشاور شیردهی تماس بگیرد و به کودک شیشه یا پستانک ندهد.

**درد نوک پستان:** وضعیت شیردهی اصلاح شود. برای حفاظت نوک پستان از اصطکاک، مادر در فواصل شیردهی می تواند موقتا از محافظ های پستان استفاده کند.

**ماستیت:** در صورت امکان شیردهی از پستان مبتلا شروع شود مگر آن که درد زیاد مانع باشد. در طی شیردهی یا قبل از آن مادر با استفاده از نوک انگشتانش پستان ها را به آرامی به طرف نوک پستان ماساژ دهد، در وضعیت های مختلف به نوزادش شیر بدهد یا شیرش را بدوشد و در فواصل شیردهی روی قسمت درگیر کمپرس سرد یا گرم (هر کدام راحت تر است) بگذارد. استراحت مادر و مصرف مایعات توصیه می شود.

اگر درد یا التهاب علی رغم توصیه های گفته شده در مدت ۲۴ ساعت بهبود نیافت باید با مشاور شیردهی مشورت کند.