

### شرح بیماری

ماستیت عفونت بافت پستان می‌باشد که موجب ایجاد درد، ورم، قرمزی و گرم شدن پستان می‌شود. این التهاب می‌تواند خود به خود یا طی شیردهی ایجاد شود.

عفونت پستان ایجاد شده در اثر شیردهی معمولاً در شش یا دوازده هفته اول بعد از زایمان یا حتی بعدها در طی دوران شیردهی رخ می‌دهد. بروز این عارضه نگهداری کودک را برای شما سخت می‌کند و گاهی مادر مجبور می‌شود که کودک خود را از شیر بگیرد. اما حتی در صورتی که با اهداف درمانی از آنتی‌بیوتیک استفاده می‌کند بهتر است که به شیردهی به کودک خود ادامه بدهید. این کار هم برای شما و هم برای کودکانتان مفید می‌باشد.



### علائم شایع

- ✓ احساس ناخوشی عمومی
- ✓ ورم پستان
- ✓ گرم شدن پستان‌ها و حساسیت آن‌ها به لمس

✓ تب بیشتر از ۳۸ درجه سانتیگراد

✓ احساس درد و سوختگی به خصوص هنگام شیر دادن به نوزاد

### علل شایع

✓ علت اصلی ایجاد این شرایط، شیوه شیردهی نادرست و باقی ماندن شیر در پستان می‌باشد.

✓ **مجرای شیر مسدود شده:** اگر هنگام شیردهی پستان به صورت کامل از شیر تخلیه نشود، امکان انسداد یکی از مجراهای شیردهی وجود خواهد داشت. این اتفاق منجر به برگشت شیر و ایجاد التهاب پستان می‌شود.

✓ **ورود باکتری‌ها به درون پستان:** باکتری‌ها از طریق پوست پستان یا دهان کودک شما و از طریق شکاف‌های موجود در نوک پستان یا از طریق یک مجرای باز شیر وارد پستان می‌شود و در صورتی که پستان به صورت کامل از شیر تخلیه نشد باشد، وجود شیر راکد محیط مناسبی را برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌کند. خاصیت ضد باکتریایی شیر شما، مانع بروز عفونت در کودک شما می‌شود.

### عوامل تشدید کننده

- ✓ شیردهی در چند هفته اول بعد از زایمان
- ✓ ایجاد زخم یا ترک در نوک سینه
- ✓ استفاده تنها از یک روش شیردهی که ممکن است منجر به تخلیه نشدن کامل پستان شود.
- ✓ استفاده از سینه بند بسیار محکم و کمربند ایمنی که فشار زیادی به پستان‌ها وارد می‌کند و یا حمل کردن کیف سنگین که می‌توانند منجر به محدود شدن جریان شیر شود.
- ✓ بیش از حد خسته شدن و تحت فشارهای روانی و استرس زیاد بودن.

✓ رژیم غذایی نامناسب

✓ سابقه قبلی التهاب سینه

### عوارض احتمالی

- ✓ در صورتی که التهاب پستان درمان نشود یا در اثر مسدود شدن یکی از مجراهای شیردهی ایجاد شده باشد، تجمعی از چرک‌ها ایجاد شده و تشکیل یک توده پستانی را می‌دهند.
- ✓ در صورت تشکیل شدن توده چرکی در پستان، چرک‌ها باید با استفاده از روش‌های درمانی خاص از پستان خارج شوند.

### تشخیص

- ✓ تشخیص توسط پزشک با اخذ شرح حال و معاینه دقیق صورت می‌گیرد. پزشک علائمی از قبیل تب و لرز و درد در پستان شما را بررسی می‌کند.
- ✓ سپس پزشک پستان‌های شما را از لحاظ وجود تجمعات چرکی بررسی می‌کند.
- ✓ از شما آزمایش خون گرفته می‌شود.
- ✓ در صورتی که التهاب شما شدید باشد، پزشک با کاشت شیر پستان شما مشخص می‌کند که چه نوع آنتی‌بیوتیکی برای درمان عفونت شما موثر می‌باشد.
- ✓ به علت این که علائم التهاب پستان بسیار شبیه علائم نوعی سرطان پستان می‌باشد، پزشک برای حصول اطمینان بیشتر، ماموگرام برای شما تجویز خواهد کرد.
- ✓ در صورتی که بعد از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها علائم تخفیف نیافت، احتمالاً برای مشخص شدن این که آیا شما دچار سرطان شده‌اید یا نه، نمونه برداری بافت پستان صورت می‌گیرد.

### ❖ درمان

#### دارودرمانی:

- ✓ پزشک معمولاً برای مقابله با این شرایط آنتی بیوتیک تجویز می‌کند. مصرف آنتی بیوتیک از ده تا چهارده روز باید ادامه پیدا کند. ممکن است شما ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از مصرف آنتی بیوتیک‌ها احساس بهتری پیدا کنید اما برای اطمینان از درمان کامل، آنتی بیوتیک تجویز شده توسط پزشک را به صورت کامل مصرف کنید و آن را نیمه رها نکنید.
- ✓ مسکن‌ها: آستامینوفن و ایپوبروفن برای کاهش درد توسط پزشک برای شما تجویز می‌شود.

#### ❖ فعالیت

- ✓ به صورت متناوب استراحت کنید ترجیحاً در تخت خود استراحت کنید و کودک خود را نیز برای تغذیه مکرر کنار خود نگه دارید.

#### ❖ رژیم غذایی

- ✓ آب و مایعات فراوان بنوشید تا بدن شما در برابر عفونت مقابله کند.
- ✓ میوه‌های تازه به خصوص لیمون و آناناس را در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- ✓ میوه‌های حاوی ویتامین ث مانند پرتقال، توت فرنگی، کیوی و ... را در رژیم غذایی خود قرار دهید.
- ✓ از سبزیجات تازه به خصوص سیر و پیاز استفاده کنید.
- ✓ مصرف امگا ۳ را افزایش دهید.
- ✓ مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین ای (E) مانند انواع آجیل و دانه‌ها را افزایش دهید.

#### ❖ مراقبت

- ✓ به شیردهی خود همچنان ادامه دهید، به خصوص زمانی که کودک شما گرسنه است.
- ✓ قبل از این که دست‌های شما با پستان‌هایتان تماس پیدا کند، آن‌ها را بشویید.
- ✓ از سینه‌بند‌های مناسب استفاده کنید تا فشار زیادی بر پستان‌های شما وارد نکند.
- ✓ از خوابیدن بر روی شکم اجتناب کنید.
- از هر پستان به طور متناوب شیر دهید.

#### ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورت مشاهده علائم آنفلانزا: گاهی قبل از بروز علائم ماستیت شما دچار علائم آنفلانزا می‌شوید که در این صورت حتماً به پزشک خود مراجعه کنید.
- ✓ اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان دارای علائم ماستیت باشید
- ✓ تب بالاتر از ۳۸/۳ درجه سانتیگراد
- ✓ علائم تشکیل آبسه
- ✓ در صورت بروز دیگر علائم نگران کننده