



# اولین دوره توانمند سازی متخصصین طب ایرانی در حیطة زنان و ناباروری

شروع دوره: ۳۰ آذر ماه  
مدت دوره: ۹۰ ساعت  
چهارشنبه هر هفته  
ساعت برگزاری: ۸-۱۰

با همکاری:  
گروه علمی نسل طیب  
انجمن علمی مامایی  
انجمن علمی طب سنتی



اولین دوره توانمند سازی متخصصین طب ایرانی

برگزار کننده: دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی



**نام مدرس: خانم دکتر فرشته قراط**  
**نام مبحث: نحوه بر خورد با مشکلات شایع دوران شیردهی**  
**تاریخ برگزاری: ۱۴۰۲/۶/۲۸**

**فهرست:**

- ۱- آشنایی با انواع اختلالات شیر مادر
- ۲- بررسی علل اختلال کمبود شیر مادر از دیدگاه طب نوین و طب ایرانی
- ۳- روش های تشخیص کفایت شیرمادر از دیدگاه طب نوین و طب ایرانی
- ۴- آشنایی با علایم کمبود کاذب شیر مادر
- ۵- نحوه برخورد با مادر با شکایت کمبود شیر
- ۶- آشنایی با غذاها و داروهای شیر افزا
- ۷- تدبیر شیر کثیر
- ۸- تدبیر اختلالات کیفیت شیر (شیر رقیق/ شیر غلیظ و ...)
- ۹- از شیر گرفتن شیرخوار / بند آوردن شیر
- ۱۰- انسداد مجاری شیری در حین شیردهی

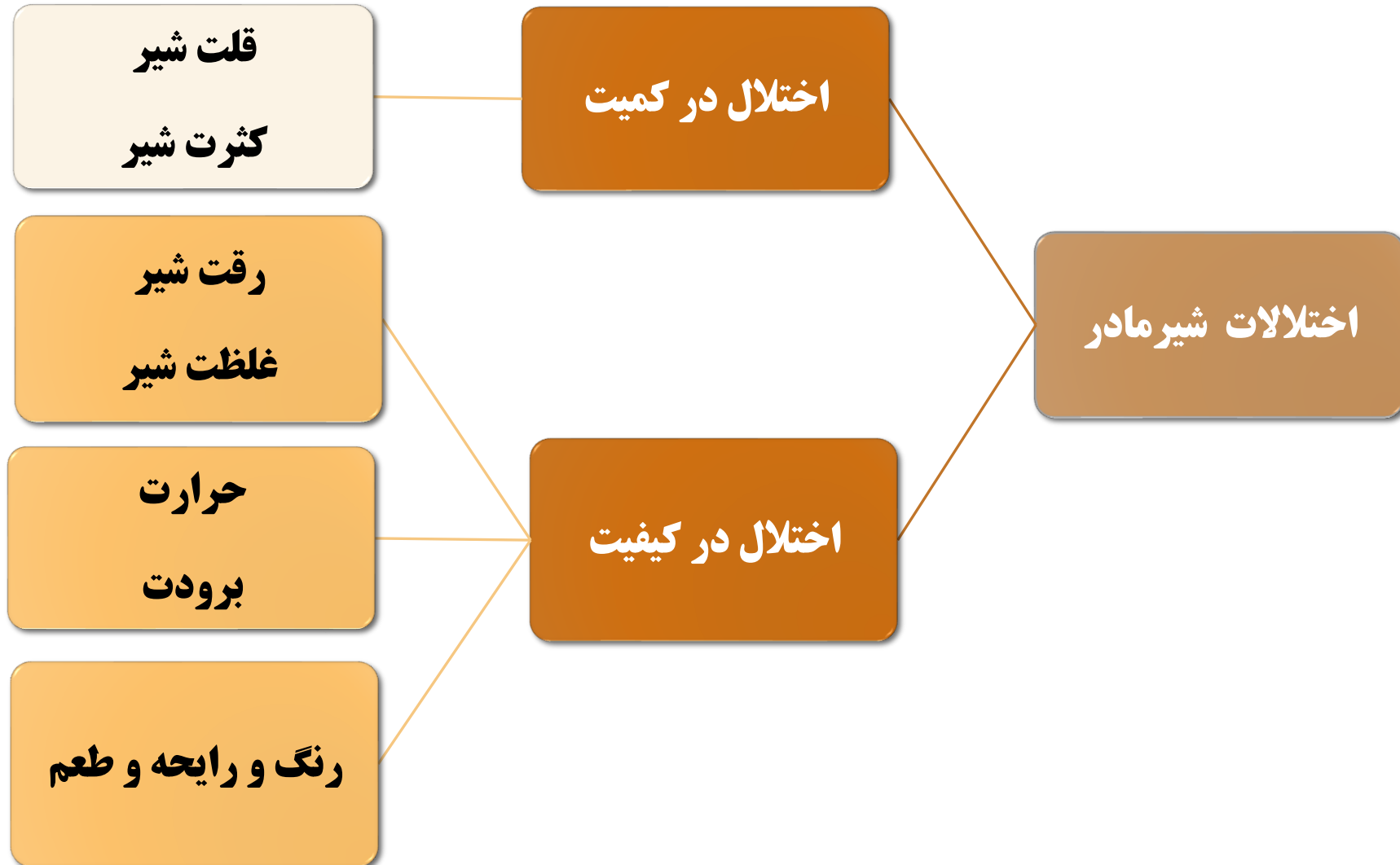




# در پایان این جلسه شما قادر خواهید بود:

- ۱- انواع اختلالات شیر مادر را نام ببرید.
- ۲- علل اختلال کمبود شیر مادر از دیدگاه طب نوین و طب ایرانی را شرح دهید.
- ۳- روش های تشخیص کفایت شیرمادر از دیدگاه طب نوین و طب ایرانی را توضیح دهید
- ۴- علایم کمبود کاذب شیر مادر را نام ببرید
- ۵- نحوه برخورد با مادر با شکایت کمبود شیر را شرح دهید
- ۶- غذاها و داروهای شیر افزا را توضیح دهید
- ۷- تدبیر شیر کثیر را شرح دهید
- ۸- تدبیر اختلالات کیفیت شیر (شیر رقیق / شیر غلیظ و ...) را توضیح دهید.
- ۹- روش های از شیر گرفتن شیرخوار / بند آوردن شیر را شرح دهید
- ۱۰- نحوه برخورد با انسداد مجاری شیری در حین شیردهی توضیح دهید.

# انواع اختلالات شیر مادر



---

# بررسی علل اختلال کفایت شیردهی (قلت شیر)

## شکایت ناکافی بودن شیر مادر

- ❖ یکی از شایع ترین علل قطع شیردهی این است که مادر فکر می کند شیر کافی ندارد.
- ❖ تقریباً تمام مادران می توانند برای یک یا حتی دو کودک شیر تولید کنند.
- ❖ حتی وقتی مادر تصور می کند شیر کافی ندارد تمام نیازهای کودکش برآورده می شود.
- ❖ گاهی اوقات کودک شیر کافی نمی خورد اما معمولاً به این دلیل است که مکیدن کافی یا مؤثری ندارد
- ❖ در موارد نادری به دلیل تولید ناکافی شیر توسط مادر است.

## معیار کفایت شیر

### طب سنتی

- اگر پس از شیردهی، گریه کودک متوقف شود و به آرامی به خواب رود، شیردهی موفق تلقی می‌شود.

### طب نوین

- دفع ادرار بی رنگ و رقیق و بدون بوی بد ۶ بار در روز یا بیشتر، از روز چهارم به بعد داشته باشد.
- دفع مدفوع ۳ تا ۸ بار در روز خصوصا در روزهای اول. بعد از ماه اول حجم هر بار مدفوع افزایش و دفعات آن کاهش می‌یابد.
- کودک، هوشیار باشد، قدرت عضلانی مناسب، پوست شاداب، چشمانی درخشان، لب‌های مرطوب و تون پوستی خوب داشته باشد.
- کودک در فواصل زمانی بین تغذیه‌ها خشنود و راضی باشد.
- کودک در پایان شیردهی به آرامی، دو تا چهار ساعت می‌خوابد.

## بهترین راه برای تشخیص کفایت شیر مادر:

❖ افزایش وزن شیرخوار

❖ ترسیم منحنی رشد

علائم معتبری که نشان می دهد شیرخوار به اندازه کافی شیر دریافت نمی کند عبارتند از:

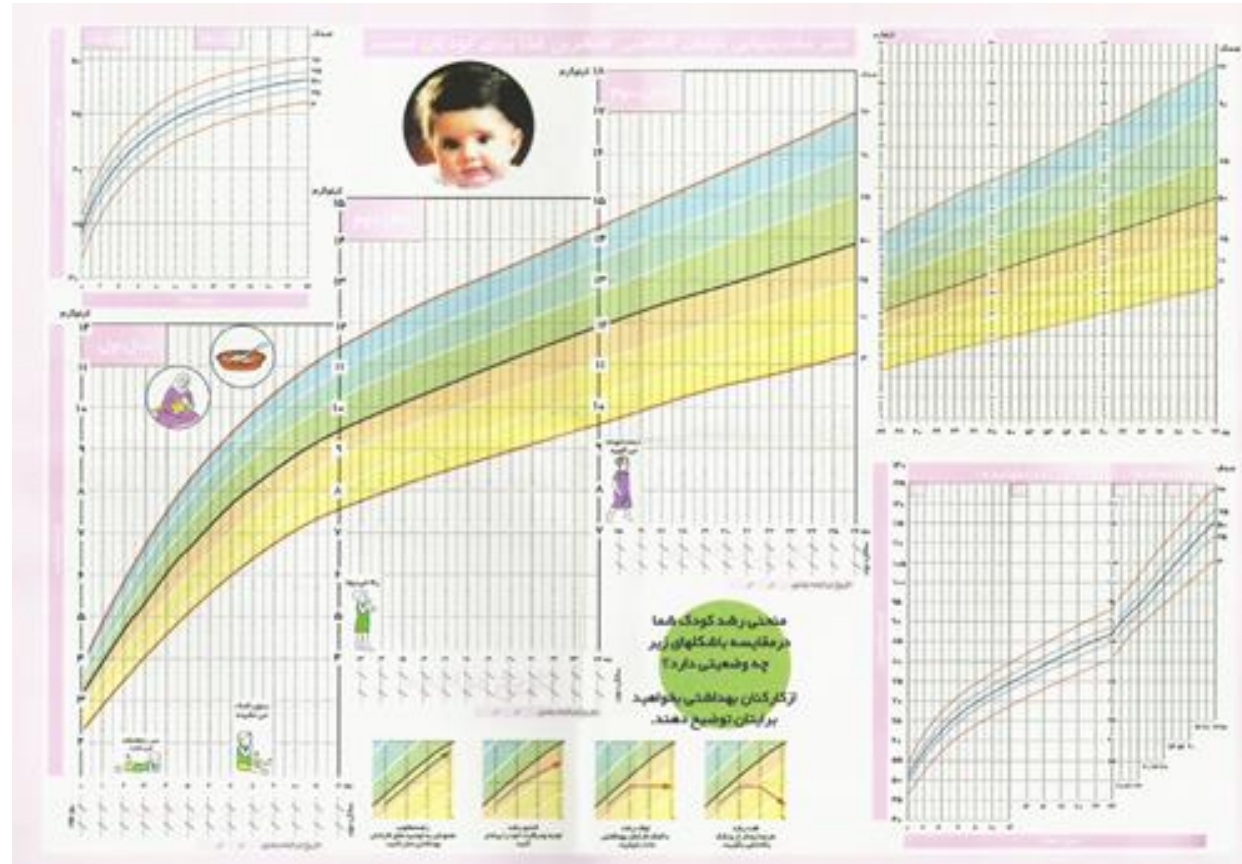
وزن گیری ناکافی بر اساس منحنی رشد: (کمتر از ۵۰۰ گرم در ماه)

دفع مقدار کم و غلیظ ادرار: (دفع ادرار کمتر از ۶ بار در روز)



# اولین قدم در برخورد با مادر مراجعه کننده با شکایت کمبود شیر:

## بررسی منحنی رشد شیرخوار



---

# بررسی منحنی رشد

نشان دهنده کفایت شیردهی

## بررسی منحنی رشد: نشان دهنده کفایت شیردهی

❖ گاه مادر شیر کافی تولید می کند ولی به دلیل عدم اعتماد به نفس و یا رفتارهای شیرخوار تصور می کند شیر کافی ندارد.

❖ در صورتی که کودک سر حال و وزن گیری بر اساس منحنی رشد مناسب است، جای نگرانی نیست

( احساس کم شدن شیر کاذب )

## برخی حالات شیرخوار نباید به حساب کمبود شیر گذاشته شود:

- ❖ گریه زیاد و بی قراری شیرخوار: عواملی مانند گرما، لباس نامناسب، دود سیگار و بیماری، کولیک (دل درد)
- ❖ میل مکرر شیرخوار به خوردن شیر: هضم آسان و سریع شیر مادر، نیاز شیرخوار به آرامش و تماس با مادر
- ❖ دوره رشد سریع یا جهش رشد کودک (۲-۳ هفتگی، ۴-۶ هفتگی و ۳ ماهگی)
- ❖ پستان های نرم و سبک و عدم نشت شیر: همیشه دلیل کمبود شیر نیست. ۶ هفته بعد از زایمان و یا حتی زودتر میزان هورمون ها کاهش می یابد و پستان ها سبک تر می شوند که این حالت کاملاً طبیعی است. همراه با مکیدن شیرخوار، تولید شیر ادامه یافته و شیر جریان می یابد. در بسیاری از زنان نشت شیر از پستان فقط در چند هفته اول زایمان دیده می شود.

**در موارد فوق اطمینان بخشی به مادر و تقویت اعتماد به نفس کمک کننده است.**

---

# بررسی منحنی رشد

**نشان دهنده عدم کفایت شیردهی (عدم وزن گیری مناسب)**

# بررسی منحنی رشد: نشان دهنده عدم کفایت شیردهی

## ۱. گرفتن شرح حال دقیق و معاینه فیزیکی مادر و نوزاد

### ۲. بررسی نحوه شیر دادن توسط مادر

- نحوه پستان گرفتن توسط شیرخوار
- توجه به علایم مکیدن موثر شیرخوار
- در آغوش گرفتن شیرخوار توسط مادر
- شرح حال از میزان تخلیه پستان در طی شیردهی
- شرح حال استفاده از شیشه و پستانک و موادی غیر از شیر مادر

- در صورت اشکال در نحوه صحیح شیر دادن، آموزش کافی در این زمینه به مادر داده شود.
- به مادر تاکید گردد بهترین روش جهت افزایش شیر، مکیدن صحیح و مکرر پستان و افزایش دفعات شیردهی است.

# بررسی منحنی رشد: نشان دهنده عدم کفایت شیردهی

## ۳. ارائه توصیه های حفظ الصحة به مادر باردار

- اصلاح آداب خوردن و آشامیدن، مصرف مکمل های ضروری
- توجه به کیفیت خواب و بیداری
- توجه به اعراض نفسانی
- توجه به وضعیت حرکت و سکون
- احتباس و استفراغ

## بررسی منحنی رشد: نشان دهنده عدم کفایت شیردهی

### ۴. محدود کردن عوامل فساد شیر

- ❖ توجه به حالات روحی روانی مادر: نیاز مادر در دوران شیردهی به حمایت های روحی و روانی از طرف خانواده
- ❖ کنترل افسردگی بعد از زایمان: یک پدیده شایع بوده با اثر نامطلوب روی فرایند شیردهی
- ❖ مصرف غذاهای مفرح از جمله فالوده سبب در مادران شیرده با افسردگی بعد زایمان توصیه می شود.
- ❖ روابط جنسی در در دوران شیردهی امکان پذیر است لیکن بهتر است از فعالیت جنسی زیاد پرهیز شود.
- ❖ بارداری یکی از موانع جدی شیردهی می باشد و می تواند روی کیفیت شیر مادر تاثیر بگذارد؛ در اینصورت لازم است شیردهی قطع شود



## بررسی منحنی رشد: نشان دهنده عدم کفایت شیردهی

### ۵. تقویت بافت پستان

**ماساژ:** ماساژ مکرر سینه‌ها از بهترین راه های جلب خون به آنها و تقویت بافت پستانی است

- ماساژ با روغن های گرم و مقوی مانند روغن زیتون یا سیاهدانه
- ماساژ با روغن رازیانه یا آب جوشانده رازیانه، علاوه بر تقویت بافت پستان، محرک رشد بافت آن و افزایش شیر
- ماساژ با روغن حیوانی گوسفندی

### داروهای خوراکی

- مصرف رازیانه به اشکال مختلف آن
- خوراکی‌های حاوی ویتامین E و به ویژه جوانه گندم ( تقویت کننده و رشددهنده).
- مصرف شیر

### بادکش گذاری

- بادکش گذاری پستان‌ها به افزایش جریان خون و تقویت آنها کمک می کند

## عوامل اصلی کاهش شیر(قلت لبن) از دیدگاه طب ایرانی

قلت خون

کثرت خون

فساد خون

# اسباب کمبود شیر (قلت لبن) از دیدگاه طب ایرانی

## ۱. قلت خون

### ❖ ماده

- ✓ قلت غذا
- ✓ تناول اغذیه و ادویه مقلل خون (سرد و خشک)
- ✓ از دست دادن خون (نزف حیض، خونریزی بواسیر، فصد، حجامت، زالو، خونریزی از جراحی و...)
- ✓ انصراف طبیعت (اعراض بدنی و نفسانی، **قلت شفقت بر ولد**)

### ❖ مزاج

- ✓ سوء مزاج کل بدن (خشکی مزاج و یا فرط مائیت)
- ✓ سوء مزاج پستان (خشکی مزاج و یا فرط مائیت)

## ۲. کثرت خون

❖ عجز قوت از تصرف در ماده بسیار زاید

## ۳. فساد خون (فقدان جودت خون)

❖ غلبه یکی از اخلاط ثلاثه صفرا، بلغم، سودا

# علاج قلت لبن: استعمال اغذیه موثر تر از ادویه

## ۱. قلت خون

- ✓ تناول غذاهای حار رطب
- ✓ پرهیز از تناول اغذیه و ادویه مقلل خون (سرد و خشک)
- ✓ درمان نرف الدم
- ✓ تقویت قوای بدنی، کاهش تعب و ریاضت، مصرف غذاها و داروهای مفرح و مقوی قلب
- ✓ سوء مزاج کل بدن (خشکی مزاج و یا فرط مائیت): تعدیل و تبدیل سوء مزاج به ضد آن
- ✓ سوء مزاج پستان (خشکی مزاج و یا فرط مائیت): ازاله سوء مزاج با ادویه موضعی

## ۲. کثرت خون

❖ فصد، مصرف مواد غذایی مقلل خون

## ۳. فساد خون (فقدان جودت خون)

❖ درمان سوء مزاج

# تجویز غذاهای مولد خون و شیر

شیری با کیفیت مناسب است که از خون صالح تولید شود. برای تولید خون صالح یکی از مهمترین فاکتورها نوع و کیفیت غذاهای مصرفی مادر شیرده است

❖ توصیه می شود مادر شیرده از **غذاهای با طبیعت گرم و معتدل** استفاده کند ( افراط در مصرف مواد غذایی با طبیعت خیلی گرم سبب کاهش یا خشک شدن شیر )

❖ انواع متنوعی از **غذاهای گرم و تر** (خونساز و تولید کننده شیر) در برنامه غذایی مادر شیرده گنجانده شود

## غذاهای پیشنهادی جهت افزایش شیر مادر:

- ❖ خوردن اکثر حسوها (شعیر و گندم و حبوب)
- ❖ در اغذیه و حسوها: بیخ و تخم رازیانه و شبت و شونیز
- ❖ خوردن پخته پستان شیردار میش یا بز
- ❖ آب کله ، آبگوشت
- ❖ ماهی
- ❖ زرده تخم مرغ
- ❖ شیر با عسل
- ❖ شیر با خرما
- ❖ شیر برنج
- ❖ گوشت بره و بزغاله و پرندگان
- ❖ شوربا با گوشت پرندگان یا بره
- ❖ سوپ ماش با نخود
- ❖ ماءاللحم (عصاره گوشت)
- ❖ حریره آرد گندم با کمی شنبلیله ، رازیانه و عسل
- ❖ هویج و پلو زعفرانی (مزعفر) ، حلوای زردک
- ❖ نخوداب
- ❖ مغز بادام
- ❖ حریره نشاسته و مغز بادام

## غذاهای پیشنهادی مولد شیر مادر

- ❖ مصرف **ماءالشعیر** با روغن بادام و یا عسل
- ❖ مصرف **نخود** یا **باقلا**ی پخته، فرنی از آرد نخود و شیر و کمی رازیانه
- ❖ مصرف جلاب، **شیر بز** همراه با تخم رازیانه
- ❖ استفاده از **اسفیدباج** به عنوان وعده غذایی مادر شیرده
- ❖ تهیه انواع فرنی و یا حریره از گندم، نخود و جو به همراه گیاهان موثر در افزایش شیر از **جمله رازیانه، قدومه، تخم شوید و انجیر** می تواند به عنوان وعده غذایی در رژیم غذایی مادر قرار گیرد
- ❖ حریره تهیه شده از آرد برنج و **زیره** و شیر گاو
- ❖ استفاده از **عصاره کنجد**
- ❖ از مواد غذایی بسیار خوب جهت افزایش شیر، **روغن گاو** ( بهتر است به صبحانه اضافه شود)
- ❖ مغز **بادام** پوست کنده، مغز **پسته**، مغز **نارگیل** هر کدام ۱۲۰ گرم، کنجد سفید پوست کنده ۲۰۰ گرم پودر شده و سپس با شکر مخلوط شود. هر روز یک قاشق غذاخوری از مواد فوق همراه با شیر تازه مصرف شود.

## تشخیص عوامل مربوط به فساد خون (سوء مزاجات عمومی بدن)

### ❖ حرارت:

- سوء مزاج (ساده/مادی) در کل بدن: شرح حال، بررسی نبض و ادرار
- سوء مزاج (ساده/مادی) پستان: زردی و رقت شیر، تندى و تیزی طعم و بوی شیر

### ❖ برودت:

- سوء مزاج (ساده/مادی) در کل بدن
- سوء مزاج (ساده/مادی) پستان
- **غلبه خلط سودا:** شیر بسیار غلیظ، سفیدی شیر همراه با تیرگی آن، کم بودن شدید شیر، گاه به سبب افراط خشکی شیر به شدت غلیظ شده و رشته مانند بیرون می آید.
- **غلبه خلط بلغم:** شدت سفیدی شیر، آبکی بودن قوام شیر، ترشی طعم و بو در صورت غلبه سردی اما اگر بلغم با حرارت باشد شور می شود.



## تدبیر شیر قلیل ناشی از سوء مزاج حار ساذج

---

- ❖ در کل بدن: تعدیل مزاج یا تنقیه سپس تعدیل مزاج با مبردات
- ❖ موضعی: تعدیل مزاج به اضمده و اطلیه بارده
- ❖ مصرف سکنجبین با عرق های بارده، کشک الشعیر، کاهو، اسفناج، خرفه، آشامیدن تخم خیارین
- ❖ پرهیز از خوراندن شیر ناشتا به طفل (به سبب غلبه حرارت به شیر)

## تدبیر شیر قلیل ناشی از برودت (ضعف قوه جاذبه پستان)

اغذیه لطیف مایل به حرارت، تدبیر مسخن

- ❖ جوشانده کرفس و نعنا و رازیانه
- ❖ جزر و تخم آن (للجزر نفسه منفعه شدیدة)
- ❖ گذاشتن محاجم ناری بدون عنف زیر پستان
- ❖ مصرف اغذیه و ادویه مسخنه
- ❖ پرهیز از مبردات

## تدبیر شیر قلیل ناشی از سوء مزاج مادی (غلبه خلط صفر)

---

- ❖ شیره مغز تخم کدو و تخم خرفه
- ❖ آب انار
- ❖ سکنجبین ساده
- ❖ ماء الشعیر، کشک جو
- ❖ اغذیه حامضه، اجاصیه، رمانیه، لیمونیه
- ❖ تمر هندی، آلو بخارا
- ❖ شیر بز
- ❖ منع حرکات شدید

## تدبیر شیر قلیل ناشی از سوء مزاج مادی (غلبه خلط بلغم)

---

### مصرف غذاهای گرم و رطب

- ❖ جزر، تخم جزر
- ❖ بادیان، کرفس، شوید، زیره، انیسون
- ❖ گوشت طیور
- ❖ ماء الشعیر با عسل (مفید در سوء مزاج بلغمی و سوداوی)
- ❖ نخوداب
- ❖ تعب قبل طعام

## تدبیر شیر قلیل ناشی از سوء مزاج مادی (غلبه خلط سودا)

مصرف غذاهای مسخن مشابه سوء مزاج بلغمی با **ترطیب** بیشتر

❖ نوشیدن شیر

❖ حریره گندم، نخود و جو و انجیر با روغن بادام

❖ سکنجبین بزوری

❖ جوجه مرغ

❖ نخودآب

❖ روغن مالی بدن و پستان با روغن بنفشه و بادام

❖ ماء الشعیر با عسل یا جلاب

## تدبیر شیر قلیل ناشی از کثرت خون

---

❖ فصد

❖ حجامت بین دو کتف

❖ ادویه مقلل خون

❖ پرهیز از مفسدات خون

---

# غذاها و داروهای شیرافزا

## غذاهای پیشنهادی جهت افزایش شیر مادر:

---

زرده تخم مرغ نیم برشت

شیر با عسل

شیر با خرما

شیر برنج

نخوداب

مغز بادام

حریره نشاسته و مغز بادام

حلوای زردک



## غذاهای پیشنهادی جهت افزایش شیر مادر

- مصرف **ماءالشعیر** با روغن بادام و یا عسل
- مصرف نخود یا باقلای پخته، فرنی از آرد نخود و شیر و کمی رازیانه
- مصرف جلاب، شیر بز همراه با تخم رازیانه
- استفاده از اسفیدباج به عنوان وعده غذایی مادر شیرده
- تهیه انواع فرنی و یا حریره از گندم، نخود و جو به همراه گیاهان موثر در افزایش شیر از جمله **رازیانه، قدومه، تخم شوید و انجیر** می تواند به عنوان وعده غذایی در رژیم غذایی مادر قرار گیرد
- حریره تهیه شده از آرد برنج و **زیره** و شیر
- استفاده از **عصاره کنجد**
- از جمله مواد غذایی بسیار خوب جهت افزایش شیر، **روغن حیوانی** می باشد که بهتر است به **صبحانه** اضافه شود.

## گیاهان دارویی شیرافزا

❖ قدومه (ادویه مولد منی)

❖ گلپر

❖ بالنگو

❖ زنیان

❖ تخم ریحان

❖ تخم یونجه

❖ تخم کرفس

❖ تخم شلغم

❖ تخم خشخاش

❖ رازیانه

❖ رطبه

❖ بابونه

❖ زیره سبز، زیره سیاه

❖ سیاهدانه

❖ انیسون

❖ گزنه

❖ تخم هویج

❖ تخم شوید

## فراورده های دارویی موجود در بازار

نام فراورده	اجزای فرآورده	نحوه مصرف	شرکت تولید کننده
کپسول نرم فنلین	رازپانه	هر ۴ ساعت ۱ عدد میل شود	باریج اسانس
قطره خوراکی فنلین	رازپانه	هر ۴ ساعت ۳۰ قطره همراه با مقداری مایعات	باریج اسانس
کپسول شیرافزا	رازپانه، شوید، زیره سبز، شنبلیله	روزانه سه نوبت، هر نوبت یک کپسول بعد از غذا با کمی آب میل شود.	گل دارو
قطره شیرافزا	رازپانه، شوید، زیره سبز، شنبلیله	روزانه سه نوبت هر نوبت ۲۰-۳۰ قطره در یک فنجان آب سرد با کمی قند بعد از غذا میل شود.	گل دارو
ساشه لاکتودین	عصاره گالگا (علف شیر)، عصاره مالت، زیره، رازپانه و ساکارز	۳ بار در روز، قبل از غذا، هر بار ۱ تا ۲ ساشه (هر بار ۱۰ تا ۲۰ گرم) به صورت خشک یا محلول در آب، شیر یا سایر نوشیدنی ها	دینه
قرص لاکتاول	رازپانه، شنبلیله، خارمریم و ویتامین دی، ویتامین سی، زینک، بیوتین، آهن و کلسیم	روزانه دو قرص ترجیحا صبح و عصر به همراه یک لیوان آب مصرف شود. قرص لاکتاول باید همراه غذا و نوشیدنی مصرف شود.	زیست ارونند فارمد

## فراورده های دارویی موجود در بازار

نام فراورده	اجزای فراورده	نحوه مصرف	شرکت تولیدکننده
کپسول لاکتوسیم	رازیانه، گزنه، خار مقدس، رازک، شنبلیله، گالگا، پنج انگشت، خارمریم، شاهپسند، تمشک قرمز، گل گاوزبان، جو دو سر	یک عدد کپسول دو بار در روز	سیمرغ داروی عطار
پودر گالاکتومید	عصاره گالگا، عصاره مالت، کلسیم کربنات	دو پیمانه، دو بار در روز (هر پیمانه معادل ۱۰ گرم پودر) در یک لیوان ریخته و سپس به تدریج به آن آب، آب میوه یا شیر اضافه نمایید.	سلامت پرمون امین
شربت انجیر فیژین پلاس	انجیر، فلوس سپستان، روغن بادام شیرین، مویز، ترنجبین، عسل	کودکان: ۱۰ میلی لیتر یک یا دو بار در روز، بزرگسالان: ۱۰ تا ۲۰ میلی لیتر دو بار در روز	نیاک
شربت لاکسی هرب	آلو، شکر سرخ	بزرگسالان: دو پیمانه ۵ سی سی سه بار در روز، کودکان بالاتر از ۱۰ سال: یک پیمانه ۵ سی سی سه بار در روز، کودکان کمتر از ۱۰ سال: یک پیمانه ۵/۲ سی سی سه بار در روز	باریج اسانس

# تدبیر شیر کثیر

(کثرت لبن و درور مفرط آن)

# تدابیر شیر کثیر

## مضار شیر کثیر

- ❖ ایجاد ضعف بدن: چون ماده شیر، خون است (کثرت استفراغ)
- ❖ ضعف و فساد شیر
- ❖ احتقان حرارت غریزی پستان (وفور خون در پستان)
- ❖ الم و ورم پستان (آماس)

## اسباب کثرت شیر ضد اسباب قلت شیر

# تدابیر شیر کثیر

## علاج

❖ در فرد با تناول زیاد غذا و کثرت خون و بدون عارضه: فقط تقلیل غذا

❖ در افراد با خوف بروز عارضه:

❖ تقلیل غذا

❖ تناول اشیاء قلیل غذا

❖ طفشیل (عدس در سرکه پخته شده)

❖ خوردن و ضماد کاهو و تخم آن، ضماد کلم و تخم آن بر پستان

❖ خوردن کمون (۱ درم) و تضمید کمون و سرکه بر پستان

❖ آشامیدن آب شور، روزه داری، فصد، ریاضت، حمام ناشتا

# تدبیر شیر کثیر

## علاج

❖ هر چه **مجفف** و منشف رطوبات بود و **محلل** باشد و **تقلیل منی** کند، شیر کم کند.

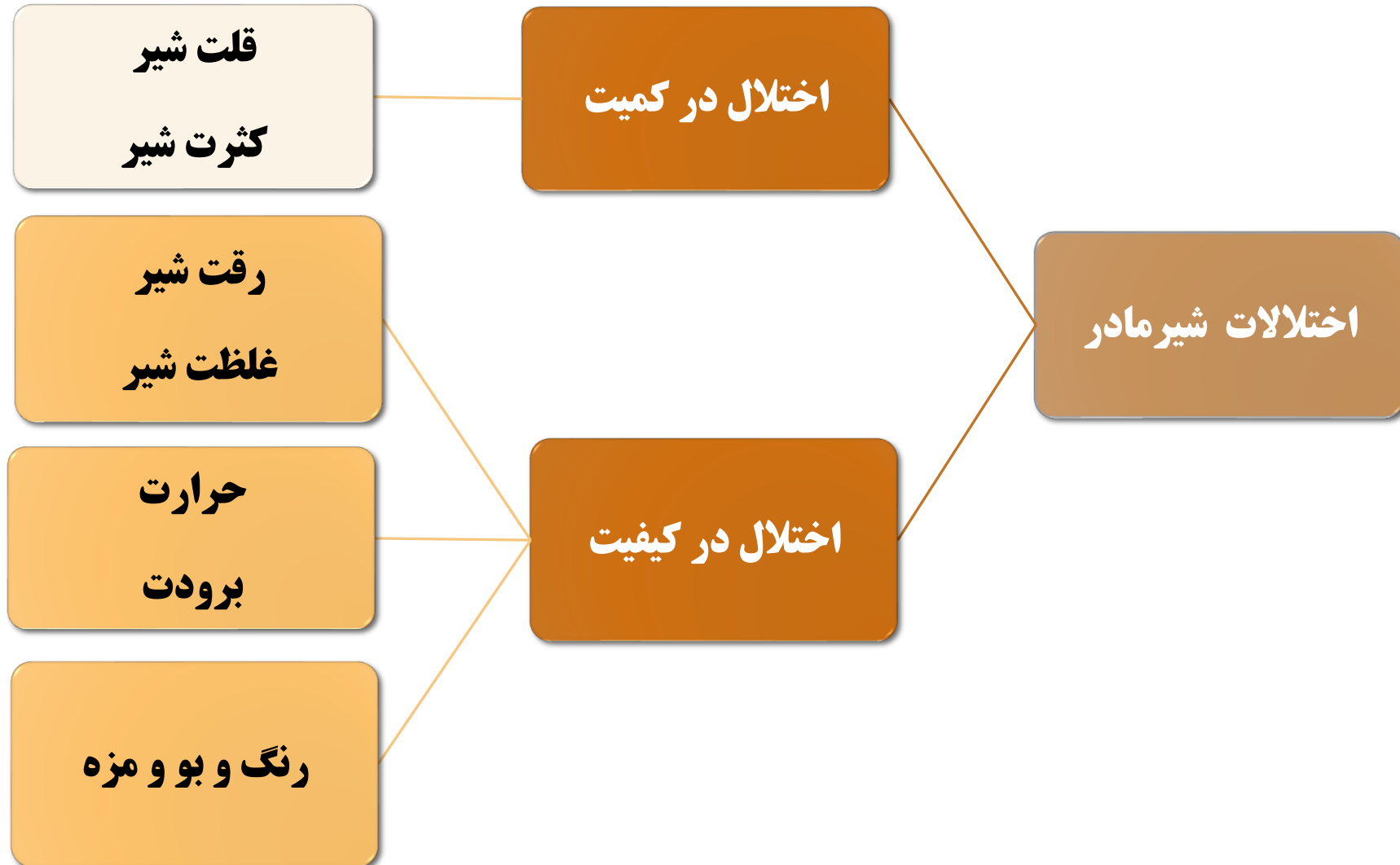
❖ چیزی که **ادرار حیض** کند در تقلیل شیر اثر دارد زیرا خون که ماده شیر است از پستان به سوی رحم میرود مخصوصا اگر احتباس طمث سبب کثرت باشد.



# اختلال کیفیت لبن

---

# انواع اختلالات شیر مادر



# تدبیر شیر غیر صالح

## تدبیر شیر غلیظ

- ❖ مصرف ملطفات: پونه، زوفا، آویشن
- ❖ ورزش معتدل
- ❖ استحمام بدن با آب گرم
- ❖ تنطیل پستان با مرطبات قوی مانند ختمی و بنفشه

# تدبیر شیر غیر صالح

## تدبیر شیر رقیق

- ❖ پرهیز از ورزش شدید
- ❖ توصیه به آرامش و آسایش بیشتر
- ❖ افزایش میزان خواب
- ❖ مصرف مولدات خون غلیظ
- ❖ مصرف شیره انگور

---

# از شیر گرفتن شیرخوار (فطام)

(مداخلات مرتبط با توقف روند شیردهی)

## ۸- از شیر گرفتن شیرخوار

- ❖ مدت لازم جهت تداوم شیردهی؟
- ❖ تصمیم گیری در مورد از شیرگرفتن بستگی به کدام شرایط؟
- ❖ عوارض فرایند نادرست از شیر گرفتن
- ❖ بهترین نحوه از شیرگرفتن کودک
- ❖ نحوه تغییرات بین رژیم غذایی و شیردهی در فرایند از شیر گرفتن
- ❖ توجه به سلامت و قوت طبیعت کودک (مهم)
- ❖ در چه شرایطی باید فرایند از شیر گرفتن را به تعویق انداخت؟

## از شیر گرفتن شیرخوار

---

بهترین زمان برای از شیرگیری کودک، به هنگام **اعتدال هوا** است.

**اوایل بهار و ابتدای پاییز** بهترین زمان برای این کار است.

در زمان شدت گرما یا سرما، زمان مناسبی برای فرایند از شیرگرفتن نیست (به ترتیب احتمال ایجاد بیماری های اسهالی و نیزاحتمال بروز سوءهضم)

اگر بنابر ضرورت اجبار به از شیر گرفتن در فصل گرما وجود داشته باشد، تدابیری باید به کار گرفته شود تا عوارض آن به حداقل برسد

غذاهای مناسب در زمان بازگرفتن از شیر

- ❖ فرنی یا شیربرنج
- ❖ گوشت‌های لطیف
- ❖ مصرف نان و آب‌گوشت خوب پخته شده
- ❖ زرده تخم مرغ
- ❖ سینه جوجه مرغ



### تدابیر توصیه شده در شیرخوار با فرایند از شیر گرفتن در فصل گرما

- ❖ استفاده از غذاهای تسکین دهنده عطش که خاصیت قبض داشته باشند
- ❖ خوراندن آب خیار، آب کدو، خرفه، دوغ شیرین و شیر خرفه بو داده
- ❖ مصرف برنج و نان و ماست
- ❖ پرهیز از دادن غذاهای چرب به شیرخوار
- ❖ حنا گذاشتن بر سر و پای کودک به صورت یک روز در میان
- ❖ نشانیدن طفل در میانه روز در دوغ سرد گاو و شستن بدن با آن

### تدابیر توصیه شده در شیرخوار با فرایند از شیر گرفتن در فصل سرما

- ❖ بدن کودک را همواره گرم نگه داشته شود
- ❖ غذاهای کودک هنگام مصرف گرم باشد.
- ❖ از خوراندن آب سرد و غذاهای دارای مزاج سرد یا دمای سرد به کودک پرهیز نمایند.

---

# مداخلات مرتبط با توقف روند شیردهی (بند آوردن شیر)

### اندیکاسیون ها

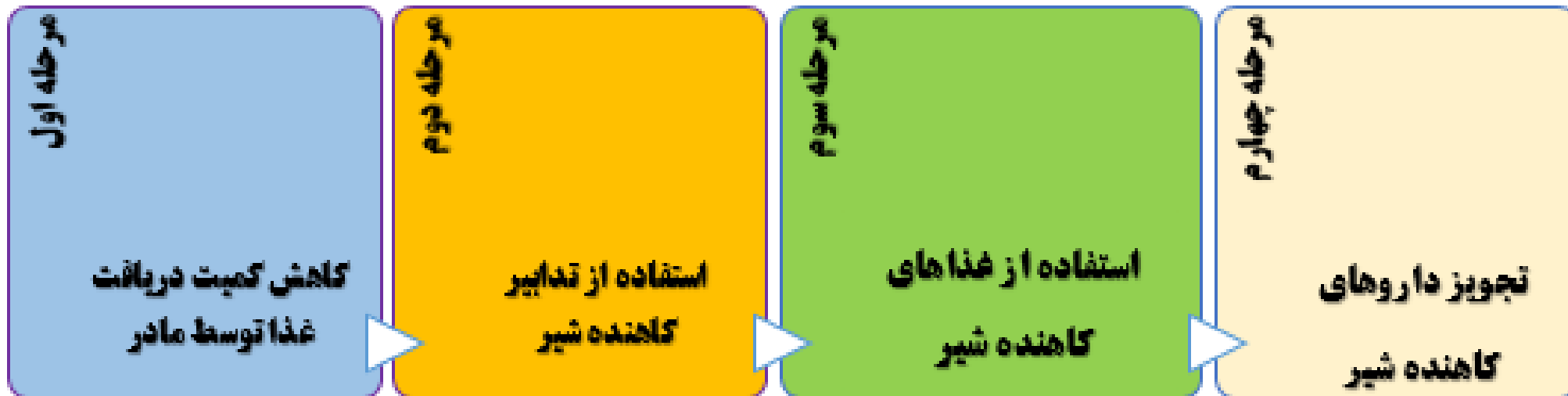
- ❖ پایان یافتن دوره شیردهی کودک
- ❖ فوت نوزاد یا شیرخوار
- ❖ ابتلای مادر به برخی بیماری‌ها
- ❖ مصرف داروهایی با منع مصرف در زمان شیردهی

### عوارض احتمالی :

- ❖ بروز سفتی، گرمی و درد در پستان‌ها
- ❖ احتقان پستان
- ❖ ماستیت
- ❖ آبسه پستانی
- ❖ احتمال بروز ضعف و یا بیماری در مادر با ترشح خیلی زیاد شیر

### بند آوردن شیر

اگر روند قطع شیردهی تدریجی باشد، کاهش تولید شیر هم به صورت تدریجی اتفاق می افتد و این باعث سهولت قطع شیر خواهد شد.



### نحوه برخورد

#### اصلاح رژیم غذایی

- کاهش دریافت مواد غذایی در رژیم غذایی (توجه به قوت و ...)
- اجتناب از خوردن غذاهای مولد شیر

#### تدابیر مناسب کاهشده شیر

- استفاده از کمپرس سرد روی پستان‌ها جهت کاهش ورم و کم شدن درد
- استفاده از یک سینه بند خوب و محکم
- روزه گرفتن
- ورزش سنگین و طولانی
- حمام در زمان ناشتا
- دوشیدن پستان با هدف به منظور جلوگیری از احتقان پستان

### نحوه برخورد

#### استفاده از غذاهای گاهنده شیر

- نان جو
- خوراک عدس با سرکه
- مصرف گوشت گاو
- مصرف ماهیچه گوشت بره همراه با عدس و زیره
- غذاهای سرد و خشک ترش مثل آب-غوره و انار ترش و سرکه و مانند آن
- خوردن پاچه پخته شده با سرکه

#### گیاهان دارویی گاهنده شیر

- تخم کاهو
- برگ اسفرزه
- مصرف مداوم زیره (۳/۵ گرم)
- مصرف مداوم سداب
- سیر و سماق و نعناع

## استفاده از ضمادات موضعی جهت قطع شیر

- ضماد کردن آرد باقلا / آرد گندم با روغن گل سرخ و سرکه روی پستان
- ضماد تفاله سرکه
- ضماد زیره با عسل روی پستان
- ضماد تخم کتان سوخته
- ضماد کنجد آسیاب شده همراه با عسل
- ضماد زنیان آسیاب شده
- ضماد لعاب اسفرزه روی پستان (در مادر با مزاج بسیار گرم)

**نکته:** در صورت استفاده از داروهای موضعی (ضمادات)، ابتدا پستان تخلیه گردد و سپس ضمادات روی پستان به کار رود.

---

# بسته شدن شیر در پستان (تجبن لبن)



# بسته شدن شیر در پستان (احتقان، ماستیت، آبسه)

## نحوه برخورد از دیدگاه طب نوین

بهترین راه پیشگیری از بروز احتقان و ماستیت:

- ❖ شروع تغذیه نوزاد از پستان بلافاصله بعد از تولد
- ❖ تغذیه مکرر شیرخوار
- ❖ اطمینان از گرفتن پستان در وضعیت صحیح
- ❖ پرهیز از فاصله طولانی بین دفعات شیردهی
- ❖ پرهیز از تخلیه نا کامل پستان
- ❖ پرهیز از هر گونه فشار روی پستان: فشار ناشی از گذاشتن دست روی پستان، مناسب نبودن اندازه سینه بند، خوابیدن به شکم، سفت بستن آغوشی بچه، به خواب رفتن شیرخوار در روی پستان، نامناسب بستن کمربند صندلی هنگام مسافرت

# بسته شدن شیر در پستان (احتقان، ماستیت، آبسه)

## نحوه برخورد از دیدگاه طب نوین

- ❖ عدم درمان سریع احتقان پستان ← عفونت پستان (ماستیت) ← تشکیل آبسه ← کاهش تولید شیر
- ❖ هنگام احتقان، پوست روی پستان اغلب براق و نوک آن پهن بنظر می رسد و گرفتن پستان برای شیرخوار مشکل است.
- ❖ ابتدا کمپرس آب گرم (کمک به جاری شدن شیر)، سپس دوشیدن مقداری از شیر جهت کاهش تورم اطراف نوک پستان (امکان قرار گرفتن شیرخوار هاله پستان در دهان شیرخوار)
- ❖ • توجه به تخلیه مکرر شیر و عدم محدود کردن زمان و دفعات تغذیه با شیر مادر.
- ❖ • کمپرس سرد جهت کاهش ورم و درد بعد از تغذیه شیرخوار
- ❖ گذاشتن برگ کلم روی پستانها به مدت ۱۵ دقیقه ۳ تا ۴ بار در روز
- ❖ ماساژ گردن و پشت و ماساژ ملایم پستان ها
- ❖ در صورت شدید بودن درد، مصرف مسکن

# بسته شدن شیر در پستان (احتقان، ماستیت، آبسه)

## نحوه برخورد از دیدگاه طب نوین

- در صورت بسته شدن یک یا چند مجرای شیر، شیرخوار باید مکرر با شیر مادر تغذیه شود:
- ❖ شروع شیردهی باید ابتدا از پستان مبتلا باشد تا تخلیه مؤثر را تقویت کند.
- ❖ هم زمان با مکیدن شیرخوار، پستان از بالای محل انسداد به طرف نوک آن ماساژ داده شود
- ❖ در پایان تغذیه شیر باقی مانده دوشیده شود
- ❖ اصلاح وضعیت شیر خوردن شیرخوار در صورت نیاز
- ❖ از فاصله دادن طولانی میان وعده های شیردهی به ویژه در مرحله حاد و مشکل اجتناب شود
- ❖ در صورت عدم تمایل شیرخوار به مکیدن شیر را مرتب دوشیده شود
- ❖ دوشیدن در زیر دوش آب گرم
- ❖ حمام کردن و دوش گرفتن و قرار دادن حوله یا پارچه پشمی (کمپرس گرم روی پستان) قبل از شیردهی

# بسته شدن شیر در پستان (احتقان، ماستیت، آبسه)

## نحوه برخورد از دیدگاه طب نوین

- ❖ بطور کلی سه عامل مهم در درمان ماستیت: استراحت، مصرف مایعات فراوان و تجویز آنتی بیوتیک
- ❖ درمان آبسه مشابه ماستیت، گاه ممکن است نیاز به شکافتن آبسه و تخلیه چرک
- ❖ تغذیه شیرخوار با شیرمادر از پستان مبتلا منعی ندارد مگر این که آبسه به مجاری شیر باز شده باشد
- ❖ در مواردی که آبسه شکافته شده و از نوک آن چرک همراه شیر جاری باشد شیردهی از آن پستان تا زمانی که درمان آنتی بیوتیکی شروع شود و دیگر چرک همراه شیر از آن ترشح نشود به طور موقت (معمولا ۲-۳ روز) مجاز نیست.
- ❖ شیر این پستان باید هر ۴ ساعت (۶ بار در روز) دوشیده و دور ریخته شود تا تولید شیر برقرار بماند.

## بسته شدن شیر در پستان

### نحوه برخورد از دیدگاه طب ایرانی

علل:

۱. غلبه حرارت مجفف (خشکی رطوبت شیر) ← علت عمده موارد منجر به ورم پستان
۲. غلبه برودت مجمد (انعقاد شیر)
۳. ضعف امتصاص طفل

**اکسیر:** گاه حادث می شود از شیر سدد در منافذ سر پستان و بدان سبب خروج او مشکل گردد و این در اکثر به سبب **غلظ شیر** می افتد و لهذا نفع می کند آن را ملطفات مفتحه‌ی مذکوره.

علاوه بر درمانهای عمومی و خوراکی برای تعدیل مزاج بدن و پستان ها، اقدامات موضعی نیز بر اساس علت شکل دهنده انجام می شود.

## بسته شدن شیر در پستان

نحوه برخورد از دیدگاه طب ایرانی

اقدامات موضعی برای مزاج گرم

- ❖ ماساژ و ضماد کردن روغن بنفشه
- ❖ ضماد سبزی گشنیز یا خرفه کوبیده
- ❖ یک پارچه نخی را در مخلوط روغن گل سرخ و سرکه خیسانده روی پستان ها ضماد کنند.

اقدامات موضعی برای مزاج سرد

- ❖ ماساژ پستان ها با روغن زیتون یا روغن کنجد یا روغن قسط
- ❖ بادکش کردن پستان ها
- ❖ ضماد برگ کلم پخته را با کمی زعفران
- ❖ شنبلیله خشک را آسیاب و الک کرده با سرکه و روغن بنفشه ضماد شود.
- ❖ ماساژ سینه ها با آب جوشانده رازیانه. نوشیدن این آب هم بسیار سودمند است.

## ارجاع در موارد ضروری

