

# چرا در زمان شیردهی ترک و خونریزی نوک پستان اتفاق می افتد؟

7 آذر 1404

**ترک خوردن یا خونریزی نوک سینه‌ها در دوران شیردهی یک اتفاق طبیعی نیست و شیردهی نباید با درد همراه باشد.**

در واقع، درد یک علامت هشداردهنده است که نشان می‌دهد شما مشکلی دارید که نیازمند درمان است. پس اگر نوک سینه‌های شما شروع به ترک خوردن یا خونریزی کند، لازم است پزشکتان را ببینید. ضروری است که ریشه مشکل را شناسایی و رفع کنید تا بتوانید شیردهی راحتی داشته باشید.

## دلایل بروز ترک و خونریزی نوک سینه

علت اصلی ترک خوردن یا خونریزی نوک سینه، چفت شدن نامناسب سینه در دهان نوزاد است که می‌تواند باعث درد شدیدی در نوک سینه نیز شود.

اصلاح روش شیردهی می‌تواند تأثیر بسیار زیادی در التیام ترک‌های سینه داشته باشد. گاهی فقط یک تغییر جزئی در وضعیت‌های شیردهی می‌تواند بسیار مؤثر باشد. پزشک می‌تواند به شما کمک کند که برای شیردهی، کودک خود را در وضعیتی قرار دهید که بتواند به بهترین شکل دهان خود را به دور نوک سینه چفت کند.

استفاده نادرست از شیردوش‌های برقی نیز می‌تواند باعث درد و آسیب در نوک سینه‌ها شود. برای مثال، برخی زنان به اشتباه درجه مکش را خیلی زیاد می‌کنند. از پزشکتان بخواهید به شما در انتخاب شیردوش مناسب کمک کند و استفاده درست از آن را به شما یاد دهد. اگر کودک شما دچار عارضه برفک دهان است، امکان دارد آن را به شما نیز منتقل کند که باعث درد یا آسیب در نوک سینه‌ها می‌شود.

علائم برفک در مادران شیرده شامل خارش، قرمزی، براق بودن، درد و تیر کشیدن در نوک سینه‌ها در طول شیردهی یا پس از آن است.

همچنین نوک سینه‌ها ممکن است به علت خشکی شدید پوست یا ابتلا به اگزما، دچار ترک خوردگی یا خونریزی شود.

اگزما می‌تواند به شکل تکه‌های قرمز و پوسته‌پوسته‌ای که ممکن است همراه با خارش یا درد باشد ظاهر شود. اگر فکر می‌کنید اگزما دارید، لازم است به یک متخصص پوست مراجعه کنید. یک احتمال دیگر

این است که کودک شما دچار عارضهٔ چسبندگی زبان به کف دهان باشد، به این معنی که بافت یا پرده‌ای که زبان را به کف دهان متصل می‌کند کوتاه است یا بیشتر از معمول به سمت نوک زبان پیشروی کرده است. این وضعیت می‌تواند به مشکلات شیردهی مثل زخم نوک سینه‌های مادر منجر شود، اما می‌توان آن را به آسانی با یک جراحی جزئی درمان کرد. اگر نوک سینه‌های شما زخم شده، لازم است پزشک زبان نوزادتان را برای بررسی احتمال وجود این عارضه معاینه کند.



### تأثیر ترک و خونریزی نوک سینهٔ مادر برای نوزاد

ترک خوردن یا خونریزی نوک سینهٔ شما آسیبی به کودک نمی‌رساند. او ممکن است مقداری از خون را بلعد و شما آن را بعداً در پوشک او ببینید، اما هیچ گونه آسیبی به او نخواهد رساند. هرچند، اگر کودک سینه را درست به دهان نمی‌گیرد، امکان دارد شیر کافی دریافت نکند و این ممکن است دلیل دیگری برای ضرورت مراجعه به یک پزشک باشد.

هنگامی که علت مشکل را شناسایی و شروع به درمان کردید، لازم است در حین التیام نوک سینه‌ها به شیردهی ادامه دهید و تنها در صورتی شیردهی را متوقف کنید که این کار برای شما خیلی دردناک باشد. در آن صورت، می‌توانید حدوداً یک روز از شیردوش سینه استفاده کنید تا به نوک سینه‌ها استراحت دهید و در طول این دوره نوزاد خود را با شیشه‌شیر تغذیه کنید.

### راهکارهای برطرف کردن و بهبود ترک و خونریزی نوک سینه

برای برطرف کردن این مشکل بهتر است خیلی زود با پزشکتان تماس بگیرید. او می‌تواند توصیه‌های عملی بکند و راهنمایی‌های لازم را انجام دهد. برخی از این راهکارها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

#### بررسی چفت شدن دهان نوزاد به دور سینه:

بهترین وضعیت برای چفت کردن دهان، وسط قرار نگرفتن نوک سینه در دهان است، به شکلی که بیشتر هالهٔ زیر دور سینه در دهان نوزاد باشد. یک راه برای رسیدن به چنین وضعیتی، این است که بینی نوزاد را با نوک سینه در یک خط قرار دهید. به شکلی که وقتی نوزاد دهان خود را باز کند، لثهٔ پایین او از زیر

نوک سینه دور باشد. هنگامی که دهان او باز می‌شود، فوراً نوک سینه خود را با آغوش گرفتن و چسباندن او به سینه در عمق دهانش جای دهید.

**امتحان وضعیت‌های شیردهی مختلف:**



بعد از مدتی ممکن است دریابید که برخی از وضعیت‌های شیردهی، چفت کردن درست دهان به دور سینه را برای کودک شما آسان‌تر می‌کند و بسیار راحت‌تر از بقیه است. بهتر است سعی کنید مناسب‌ترین وضعیت را با امتحان کردن پیدا کنید.

**شروع شیردهی از سینه کمتر آسیب‌دیده:**

نوزادان اغلب در طول یک وعده شیردهی، از سینه دوم آرام‌تر شیر می‌خورند، زیرا کمتر احساس گرسنگی می‌کنند. پس بهتر است شیردهی را ابتدا از سینه‌ای شروع کنید که مشکلی ندارد یا آسیب کمتری دیده است.

**استفاده از کمپرس سرد:**

برای بی‌حس کردن ناحیه آسیب‌دیده، قبل از شیردهی یک کمپرس سرد را مدت کوتاهی روی آن بگذارید. سرما می‌تواند درد را کم کند، به ویژه در ابتدای شیردهی که معمولاً با درد بیشتری همراه است.