

ماستیت (عفونت پستان)

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:			تاریخ تولد:	جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:						
مراقبت در منزل:						
- آب و مایعات فراوان بنوشید تا بدن شما در برابر عفونت مقابله کند. - میوه های تازه به خصوص لیمو و آناناس را در برنامه غذایی خود قرار دهید. - میوه های 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. - امگا ۳ را در برنامه غذایی خود قرار دهید. - از پر شدن پستان خود جلوگیری کنید. - تا زمانی که کاملاً بهبود نیافته اید از انجام فعالیت های سنگین و بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید. - به صورت متناوب استراحت کنید ترجیحاً در تخت خود استراحت کنید و کودک خود را نیز برای تغذیه مکرر کنار خود نگه دارید. - به شیردهی خود همچنان ادامه دهید، به خصوص زمانی که کودک شما گرسنه است. - قبل از شیردهی، نوک پستان ها را با آب معمولی تمیز کنید. - قبل از این که دست های شما با پستان هایتان تماس پیدا کند، آن ها را بشوید. - قبل از شیردهی به نوزاد خود برای جریان پیدا کردن شیر پستان خود را گرم کنید و پس از شیردهی برای جلوگیری از بروز تورم، با استفاده از یک بسته یخ پوشش دار ناحیه مورد نظر را سرد کنید. - هنگام شیردهی به آرامی پستان خود را ماساژ دهید. - نوک پستان خود را از لحاظ وجود نقاط سفید رنگ بررسی کنید. - از سینه بند های مناسب استفاده کنید تا فشار زیادی بر پستان های شما وارد نکند. - اگر شیردهی با پستان بیمار دردناک است یا نوزاد از خوردن شیر از آن پستان اجتناب می کند سعی کنید با دست شیر آن را تخلیه کنید. - از هر پستان به طور متناوب شیر دهید. - بعد از هر نوبت شیردهی پستان های خود را در معرض هوا قرار دهید. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتی گراد. - بروز تب و لرز - عدم بهبود علائم با وجود مصرف دارو و تغییرات در حالت پستان ها - در صورت بروز دیگر علائم نگران کننده						