

Jak uniknąć podrażnień piersi

Karmienie piersią to sztuka, która wymaga nauki. Jeśli doświadczasz bólu gdy Twoje dziecko jest przystawione do piersi większego niż delikatne napięcie być może powinnaś wprowadzić pewne zmiany tak aby karmienie stało się dla Ciebie i Twojego dziecka przyjemnością. Zmiana sposobu przystawienia dziecka do piersi często rozwiązuje problem podrażnionych i obolałych brodawek. Karmienie piersią nie powinno być bolesne, chociaż niektóre matki opisują pierwsze kilka sekund po przystawieniu dziecka do piersi jako lekko dyskomfortowe. Jeśli ból się utrzymuje, oznacza to, że konieczne są pewne zmiany.

Pozycja

Niewłaściwa pozycja stanowi najczęstszą przyczynę obolałych brodawek. Często, wiele problemów z karmieniem piersią, takich jak niewystarczająca ilość pokarmu, podrażnienia, niewielki przyrost wagi dziecka i zbyt długie sesje karmienia wskazują, że pozycja dziecka wymaga pewnych zmian. Właściwa pozycja musi być wygodna, z ustami dziecka w formie dziubka. Czubek nosa dziecka i broda mogą mieć kontakt z piersią podczas karmienia.

Większość matek odkrywa, że trzymając dziecko na boku, przytulając je do swojego ciała i czekając na otwarcie przez nie szeroko ust, by mógł chwycić pierś, chronią brodawkę piersi.

Użyteczne wskazówki dla matek karmiących:

- Wycisz swoje dziecko, jeśli płacze; bardzo ciężko jest jeść i płakać jednocześnie. Uspokajając dziecko, jego język będzie w prawidłowej pozycji do karmienia, to jest nad linią dolnych dziąseł.
- Oprzyj dziecko na boku na swoim kolanie, tak by znajdowało się odrobinę poniżej piersi. Aby karmić z lewej piersi, z dzieckiem zwróconym przodem do Ciebie, oprzyj jego plecy na swoim prawym przedramieniu, połóż prawą rękę na jego łopatkach, palce i kciuk albo z boku pleców albo na karku. Tak, aby dziecko nie musiało odwracać głowy by sięgnąć do Twojej piersi.



- Pozwól, by Twoja pierś spoczywała naturalnie, tj. nie przytrzymuj jej dla dziecka. Jeśli chcesz podparć swoją pierś, przytrzymuj ją palcami pod spodem a kciukiem na niej, trzymając swoje palce z dala od brodawki.
- Broda dziecka powinna znajdować się w odległości około 3 cm od brodawki (nos przy brodawce).
- Przysuwając dziecko do piersi, odchyli ono delikatnie główkę do tyłu, otworzy szeroko usta i z opuszczonym językiem weźmie do ust brodawkę, pomagając sobie językiem.
- Po początkowym gwałtownym ssaniu, dziecko zwolni, rytmicznie ssąc i polykając. Gdy dziecko ssie mocno, matka często obejmuje je lewą ręką, tak by główka dziecka opierała się o rękę, a prawe ramię mogło odpocząć.
- Dziecko powinno samo zaprzestać ssania gdy się już naje. Możesz zaproponować drugą pierś postępując analogicznie.

Niektóre matki preferują pozycję w uścisku, ze stopami dziecka za nimi, tzw. kołyskę (z dzieckiem na kolanach) lub pozycję leżącą. W każdej pozycji, ważne jest umożliwienie dziecku wzięcia do ust całej brodawki, tak by była chroniona. Jeśli ból nie ustępuje po pierwszych kilku sekundach, włóż swój mały palec do ust dziecka i przerwij karmienie, spróbuj ponownie. Jeśli ból utrzymuje się mimo zmiany pozycji i trwa dłużej niż kilka pierwszych sekund, należy skonsultować się ze specjalistą, gdyż przyczyny bólu mogą być inne.



Jak przyspieszyć gojenie obolałych brodawek – pomocne wskazówki:

- Sprawdź pozycję dziecka. Powinno być ono w stanie wziąć do ust całą brodawkę, a język trzymać pod nią. Zmiana pozycji karmienia może okazać się pomocna.
- Częste karmienie może pomóc. Noworodek może wymagać karmienia nawet 8-12 razy na dobę.
- Upewnij się, że Twój biustonosz nie uciska piersi. Najlepszy jest bawełniany, przeznaczony dla matek karmiących.
- Unikaj wkładek laktacyjnych niskiej jakości, które nie zatrzymują wilgoci. Posmarowanie brodawki odrobiną pokarmu po zakończeniu karmienia wspomaga gojenie brodawek.
- Unikaj mycia piersi mydłem, gdyż wysusza naskórek.
- Wilgotny opatrunek jest preferowaną metodą leczenia obolałych i popękanych sutków. Pozwala on na zatrzymanie wilgoci w otaczającej skórze, poprzez zastosowanie chroniącego kremu nawilżającego na uszkodzony obszar. Wewnętrzna wilgoć, zatrzymana w skórze, pozwoli na jej powrót do dobrej kondycji. Gdy popękana tkanka jest nawilżona od wewnątrz, będzie goić się bez powstawania strupków.

Inne przyczyny podrażnień piersi

Obrzęk

Jeśli Twoje piersi są pełne, dziecko może mieć trudności z dobrym przystawieniem do piersi. Wiele matek wyciska odrobinę mleka przed karmieniem, aby zmniejszyć obrzęk. Niektóre przykładają do piersi na przemian zimny i ciepły kompres na kilka minut przed karmieniem. Innym przynosi ulgę przyłożenie zimnych liści kapusty do biustonosza. Karmienie co dwie godziny, z dłuższą przerwą w nocy pozwala uniknąć obrzęku piersi.

Płaskie lub wklęsłe brodawki

Kiedyś uznawano to za problem, ale obecnie wiemy, że najistotniejsza jest prawidłowa pozycja, a nie kształt brodawki. Przystawiając dziecko tak, by mogło objąć wargami jak największą powierzchnię brodawki unikniemy problemu. Niektóre matki delikatnie wyciągają brodawkę przy pomocy specjalnej pompki (Lansinoh LatchAssist™).

Mylenie brodawki piersi ze smoczkiem

Niektóre dzieci mają problem z rozróżnieniem piersi matki od smoczka. Dzieci te ssą pierś jak gdyby była sztucznym smoczkiem, co wymaga zupełnie innej techniki. Może to doprowadzić do podrażnienia brodawek, gdyż pierś znajduje się zbyt płytko w ustach dziecka. Badania potwierdzają, że dzieci lepiej sobie z tym radzą, gdy nie dostają sztucznych smoczków przed ukończeniem czwartego tygodnia życia.

Położenie języka

Język jest istotny, gdyż to ruch języka (i dolnej szczęki) umożliwia ssanie piersi. Zbyt słabe wykorzystanie języka może zaburzać ssanie i powodować niewystarczający przepływ pokarmu, co z kolei skutkuje zbyt powolnym przyrostem wagi dziecka. Można temu zapobiec przy wsparciu ze strony specjalisty laktacyjnego.

Przerwanie ssanie

Gwałtowne oderwanie dziecka od piersi bez przerywania ssania może spowodować ból brodawki. Aby zakończyć karmienie bezboleśnie wystarczy włożyć swój palec do buzi dziecka i wyjąć z ust dziecka brodawkę.

Jeśli masz problemy z karmieniem piersią, skonsultuj się ze specjalistą ds. laktacji.

Przydatne adresy:

Komitet Upowszechniania Karmienia Piersią www.laktacja.pl

Centrum Nauki o Laktacji <http://www.kobiety.med.pl/cnol/>