

Jak uniknąć zapalenia piersi

Zapalenie piersi to często infekcja, będąca wynikiem niedrożności kanalików mlecznych. Jeśli zatkany kanalik mleczny jest leczony poprzez ciepłe okłady, regularne karmienie i odpoczynek, ryzyko rozwoju stanu zapalnego maleje...

Wczesne oznaki zapalenia piersi

Zwrócenie uwagi na wczesne oznaki niedrożnych kanalików mlecznych może pomóc w uniknięciu rozwoju stanu zapalnego. Do najczęstszych objawów należy zaczerwienienie lub pojawienie się bolącego guzka na piersi. Odpowiedni wypoczynek, zdrowe odżywianie i higiena są w tym momencie bardzo ważne...

Jeśli:

- na piersi pojawi się bolący, twardy guzek
- czujesz nadmierne ciepło w obszarze piersi, zaczerwienienie i bolesność
- po karmieniu, na piersi wyczuwasz ręką grudki
- czujesz ból i zmęczenie

Pomóc mogą następujące działania:

- karm dziecko z obu piersi, co 2-3 godziny (również w nocy), odciągaj pokarm również po karmieniu. Poprawi to przepływ krwi w obszarze przepływu mleka i pomoże złagodzić zapalenie.
- postaraj się więcej odpoczywać (śpij, gdy śpi Twoje dziecko). Badania wykazały, że stres i zmęczenie to dwa najczęstsze stany sprzyjające wystąpieniu zapalenia piersi.
- zastosuj mokre lub suche ciepłe okłady na obolałym obszarze. Wykorzystaj termofor, kompres lub kąpiel/prysznic. Możesz spróbować zamoczyć obolałe piersi w misce z ciepłą wodą na dziesięć minut kilka razy dziennie, co pomoże Ci czuć się bardziej zrelaksowaną. Niektórym matkom, ulgę przynosi chłodzenie piersi.
- karm tak aby nos i broda dziecka skierowane były przodem do bolącego obszaru
- unikaj noszenia obcisłej odzieży - ulgę może przynieść Ci tymczasowe zrezygnowanie z noszenia biustonosza.

Metody te mogą pomóc w ustąpieniu objawów. Zmiana pozycji karmienia i karmienie na przemian z obu piersi może pomóc w udrożnieniu piersi. Niektórzy specjaliści zalecają także dodatkowo zażycie środka przeciwbólowego bezpiecznego dla Ciebie i dziecka, np. Paracetamolu.



Jednak, jeśli po 8-24 godzinach od zastosowania domowych sposobów, nie ma poprawy i/lub:

- Masz gorączkę powyżej 38,4°C
- W pokarmie znajduje się ropa lub krew
- Na piersi pojawiły się czerwone smugi
- Masz objawy podobne do grypy
- Twoje ogólne samopoczucie jest złe

wówczas jedynym właściwym sposobem jest konsultacja u Twojego lekarza. . Być może w obecnej sytuacji konieczne będzie rozpoczęcie antybiotykoterapii. Obok gorączki powyżej 38,4°C, zaczerwienienia i bolesnego obrzęku w okolicy piersi, bóleści, dreszczy i ogólnie złego samopoczucie mogą także wystąpić nudności lub wymioty. Leczenie antybiotykami przez 10-14 dni jest najbardziej skuteczne, a odciąganie pokarmu z chorej piersi może skrócić czas występowania objawów. Jak w przypadku każdej kuracji antybiotykowej, ważne jest, aby postępować zgodnie z zaleceniami lekarza i nie przerywać kuracji przed czasem.

Jeśli zapalenie piersi pojawi się ponownie, lub nie ma poprawy po dwóch dniach stosowania antybiotyków, lekarz może zlecić pobranie wymazu w celu podjęcia dalszych właściwych kroków leczenia.

Zapalenie sutka najprawdopodobniej rozwinie się, gdy:

- pokarm nie jest skutecznie opróżniany z piersi.
- upłynęło nie więcej niż trzy tygodnie od urodzenia dziecka
- matka doświadcza przekrwienia lub bólu sutków
- dziecko nie jest właściwie przystawiane do piersi
- organizm produkuje bardzo duże ilości pokarmu
- pozostali członkowie rodziny chorują na przeziębienie lub grypę
- matka ma niedrożne kanaliki mleczne

Najważniejsze jest skuteczne opróżnianie piersi. Regularne i nieograniczone odciąganie pokarmu rozpoczęte wkrótce po urodzeniu dziecka, pomaga w osiągnięciu tego celu. Ze szczególnym uwzględnieniem odpowiedniej pozycji i przystawienia dziecka, co ma kluczowe znaczenie. Wczesne stosowanie butelek i smoczków jest niewskazane, gdyż mogą one zaburzyć naturalny odruch ssania u dziecka.

Przyczyny zapalenia piersi

Do przyczyn zaliczamy:

- nagłe odstawienie dziecka od piersi
- często stosowanie smoczków pomiędzy karmieniami
- nieregularne karmienie
- zrezygnowanie z karmienia nocnego, powoduje, że Twoje piersi są przepełniane i stają się obrzmiałe
- ucisk na pierś. Biustonosze powinny być odpowiednio dobrane, tak by skóra na piersi nie była ściągana lub uciśnięta. Unikaj zbyt dopasowanej odzieży i ciężkich toreb na ramię.
- zbyt szybki powrót do pracy, a tym samym rzadsze karmienie dziecka
- Twoja odporność na infekcję będzie obniżona jeśli masz anemię i gdy jesteś przemęczona.



Karmienie dziecka podczas zapalenia piersi

Bardzo ważne jest kontynuowanie karmienia piersią, aby uniknąć dalszego rozwoju stanu zapalnego. Karmienie piersią w tym czasie nie jest szkodliwe dla Twojego dziecka, gdyż mleka zawiera przeciwciała, które ochronią je przed infekcją.

Ropień brodawki - bardzo bolesne, miejscowe nagromadzenie się ropy - jest stanem chorobowym, który należy natychmiast leczyć. Guz piersi, który nie znika po siedmiu dniach mimo leczenia, powinien być zdiagnozowany przez lekarza. Najbardziej uporczywe guzki piersi to łagodne guzy lub torbiele, które nie wymagają przerwania karmienia piersią. Karmienie piersią zmniejsza ryzyko raka piersi, który rzadziej występuje u karmiących kobiet. Zapalenie piersi zazwyczaj dotyczy tylko jednej piersi. Często zaleca się, aby dziecko było karmione najpierw z chorej piersi. Pokarm może mieć bardziej słony smak, a niektóre dzieci mniej chętnie będą ssały pokarm z chorej piersi. Matki często zmieniają pozycję, aby zachęcić dziecko do ssania. Jeśli dziecko nadal nie chce ssać piersi, matka może odciągnąć pokarm, który będzie stanowił zapas, dopóki słony smak nie zniknie, co zazwyczaj następuje w ciągu tygodnia, i dziecko będzie ponownie chciało być karmione piersią.

Przydatne adresy:

Komitet Upowszechniania Karmienia Piersią

www.laktacja.pl

Centrum Nauki o Laktacji

www.kobiety.med.pl/cnol/