

Општи рани проблеми – осетљиве или испуцане брадавице

Упамтите

- Извесна осетљивост брадавица је нормална појава за време првих дојења.
- После тога, неправилно стављање бебе на груди може узроковати осетљивост или испуцаност брадавица.
- Ако су Ваше брадавице исуцале, обратите се професионалном здравственом раднику обученом за питања дојења.
- Ако је дојење сувише болно, избегавајте дојење дојком која боли 12-24 часа. Уместо тога, истисните млеко руком и дајте га беби у бочици или чаши.
- Поспешите опоравак својих брадавица:
 - скините штитнике за груди
 - натрљајте их истиснутим млеком после храњења
 - пустите да се осуше на zraku.

Осетљиве брадавице

Извесна осетљивост брадавица је нормална на почетку дојења првих 1-2 седмице. После тога, неправилно стављање бебе на груди је већином најчешћи узрок бола у брадавицама.

Сугестије

- Перите руке пре дојења.
- Ако користите штитнике за груди, промените их кад су мокри.
- Избегавајте контакт брадавица са средствима која исушују (као на пр., сапун).
- Кад треба да одвојите бебу од груди, чините то пажљиво прекидајући сисање стављајући свој мали прст у угао бебиних уста.
- После сваког дојења пустите да брадавице остану на ваздуху.
- Пустите да се млеко на Вашим брадавицама осуши после сваког дојења, јер оно има особине које штите од инфекције.

Испуцане брадавице

Сугестије

- Потражите помоћ здравственог радника обученог за питања дојења.
- Неправилно стављена беба на груди је већином општи узрок испуцаних брадавица
- Следите сугестије за осетљиве брадавице које се налазе на овој страници.
- Ако је дојење сувише болно, не дојите дојком која боли (12-24 часа) и за то време истискујте млеко.
- Истискујте млеко руком и дајте га својој беби бочицом или чашом.
- Нежно скините штитнике за груди да бисте спречили даље оштећење брадавица. Ако су се штитници залепили за груди, истисните мало млека да их овлажите пре него што поново покушате да их скинете.
- Ставите мало истиснутог млека на брадавице након дојења да бисте поспешили зацељење.
- Пустите да се брадавице природно осуше на ваздуху.
- Истраживања сугеришу да је употреба крема за брадавице у већини случајева неефикасна.

Захвалница

Овај памфлет је у складу са важећим смерницама за храњење беба (Infant Feeding Guidelines) и за исхрану деце и младих у Аустралији (Dietary Guidelines for Children and Adolescents in Australia) у издању National Health and Medical Research Council.

Такође је базиран на информацијама из:

- Infant and Toddler Feeding Guide, Department of Nutrition and Dietetics, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- Breastfeeding: A Simple Guide to Help You Establish Breastfeeding, Community Child Health Service, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- Growing Strong: Feeding You and Your Baby, Public Health Services, Queensland Health, 2003.
- Optimal Infant Nutrition: Evidence Based Guidelines 2003-2008, Queensland Health, 2003.

Овај памфлет је резултат уложених напора многих професионалних здравствених радника Квинсленда. Њихова помоћ у припреми овог материјала је од велике важности.

