

Отечене груди, зачепљени канали, маститис

Упамтите

- Отечене груди и зачепљени канали су неугодни и маститис може узроковати симптоме сличне симптомима грипа, али све троје се може лако лечити.
- Одвођење течности из отечене или упаљене дојке веома је важно.
- Проверите да ли је Ваша беба правилно стављена на груди и у правилном положају.
- Већина антибиотика за маститис су безбедни за мајке које доје.
- Обратите се за помоћ професионалном здравственом раднику обученом за питања дојења или лекару.

Отечене груди

Отечене груди у току првих неколико седмица могу бити нормална појава. То се може десити, такође, кад је дошло до дуготрајног одвајања од мајке и кад је дојење сувише нагло прекинуто. Неке мајке се брину што имају превише млека. То је само привремен проблем и и решиће се сам од себе кад се Ваше тело навикне на дојење.

Сугестије

- Носите удобан грудњак који подржава груди и који није сувише тесан.
- Скините грудњак да бисте дојили кад код то можете и пустите да млеко из друге дојке капље на пешкир.
- Масирајте нежно груди за време дојења.
- Ако Ваша беба има проблема да прихвати дојку, нежно истисните мало млека да смекшате ареолу (тамни круг око брадавице) пре дојења.
- Дојите своју бебу кад она то тражи да би Ваше груди биле стално олакшане (8 – 10 дојења или више у 24 часа).
- Ако Вас груди почну болети, тражите помоћ од професионалног здравственог радника обученог за питања дојења.

Одбијање од дојке је уобичајено време за отекнуте и упаљене груди.

Ако Ваше груди постану препуњене после прекидања дојења, можда ће бити потребно да истиснете мало млека да бисте избегли опасност од упале дојки. Сувише истискивања може подстаћи даље стварање млека.

Зачепљен млечни канал

Зачепљени млечни канали изгледају као тврда, осетљива грудва, која може, али не мора, бити црвена.

Сугестије

- Дојите своју бебу што је могуће чешће почињући с дојком која има зачепљене канале.
- Нежно масирајте грудву према брадавици док беба доји да бисте помогли да се канали одчепе.
- Свако дојење почните с дојком која има зачепљене канале за 2-3 узастопна дојења да бисте помогли да се дојка испразни. После дајте другу дојку или истисните млеко у циљу олакшања.
- Да бисте побољшали одвођење млека из дојке са зачепљеним каналима, најбоље је да бибина брадица притискује зачепљени канал.
- Ако дојење Ваше бебе није смањило грудву, нежно масирајте то место према брадавици док руком истискујете млеко.
- Грејте то место пре и хладите га после дојења. (Тушање топлотом водом или хладни облози могу олакшати бол или неудобност.)
- Проверите да ли је Ваш грудњак сувише тесан и скините га за време дојења, ако Вам то више одговара.
- Спавајте без грудњака што је више могуће.
- Треба проверити да ли је беба правилно стављена на груди.

Ако канал остане зачепљен дуже од 12-24 часа, потражите помоћ од здравственог радника обученог за питања дојења.

Маститис

Симптоми маститиса укључују све ниже наведене појаве или неке од њих:

- запаљење дојки
- топла, црвена, болна дојка
- симптоми као код грипа, на пр., грозница, главобоља и бол у зглобовима.

Сугестије

- Наставите дојење, маститис није разлог за прекид дојења.
- Следите сугестије дате за зачепљење млечних канала.
- Ако имате симптоме као код грипа и грозницу, одмах посетите лекара опште праксе.
- Већина антибиотика за маститис су безбедни за мајке које доје. Разговарајте са својим лекаром опште праксе или фармацеутом о свом лечењу.
- Важно је да се одмарате и пијете много течности.

Упамтите

- Веома је важно да се испразни млеко из болне дојке.
- Проверите да ли је беба исправно постављена на дојку.

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.

