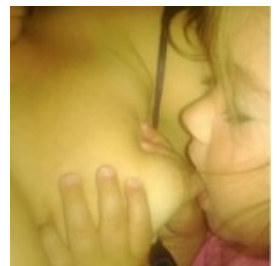


Ból podczas karmienia piersią starszaka

Przychodzi moment, kiedy karmienie piersią staje się uciążliwe, pojawiają się ząbki, które dziecko z uporem próbuje wbijać w brodawkę mamy, niby nie zostawia śladów, ale ból jest.

Kiedy mleko już nie tryska, tylko produkuje się na bieżąco i trzeba popracować, maluchy zaczynają kombinacje, aby sobie ułatwić życie i poprawić wypływ.



22 m dziecko
ssie pierś
matki,
przygryza
brodawkę i
uciska ją
rękami,
dzięki temu
uzyskuje
efekt
szybkiego
wypływu mleka

W sytuacji podobnej jak na zdjęciu, konieczne jest skorygowanie sposobu ssania.

Należy zabrać pierś, poczekać, aż dziecko szeroko otworzy buzie u starszych dzieci można o to poprosić. Umieścić brodawkę wraz z otoczką w ustach dziecka, następnie

przytrzymać główkę dziecka, aby uniemożliwić odpychanie się i wyciąganie, uniemożliwić dziecku lub wytłumaczyć czemu nie może naciskać na pierś, można próbować aby dziecko miało ręce wzdłuż tułowia.

Kiedy główka dziecka jest przytulona do piersi automatycznie szerzej otwiera buźkę i głębiej ssie brodawkę, dzięki czemu problem bólu zostaje zlikwidowany.

Niestety problemem jest żmudny proces ponownej nauki poprawnego ssania piersi przez bystrego malca. Z mniejszymi dziećmi, nie wszystko da się tłumaczyć, ale warto próbować, ze starszymi ok 2-3 lat, można bardzo dużo wytłumaczyć aby kp stało się znów przyjemnością.

BEZ WZGLĘDU NA WSZYSTKO NIE WOLNO STOSOWAĆ ŻADNYCH FORM PRZEMOCY

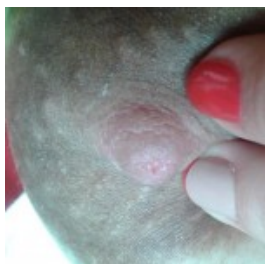
Grzybica brodawek i pleśniawki

Jedną z częstych przypadłości jaka dosięga mamy karmiące piersią jest grzybica brodawek. Mamy często nie wiedzą co się dzieje, kiedy nagle brodawki zaczynają boleć, najpierw w trakcie karmienia, a z czasem każdy dotyk powoduje dyskomfort. Prawdopodobnie rozwinęła się grzybica. Grzybica jest następstwem rozrostu grzybni z rodzaju *Candida* zwykle gatunek: *Candida albicans*, idealną pożywką dla rozwoju *Candidy* są wkładki laktacyjne, nie wymieniane wystarczająco często (co najmniej 8x na dobę, a już 1 kropelka staje się pożywką dla rozwoju infekcji) oraz dieta bogata w cukry, którymi *Candida* się żywi i które dają idealne warunki dla rozwoju. Dodatkowo nieprawidłowa higiena. *Candida* bytuje w naszym

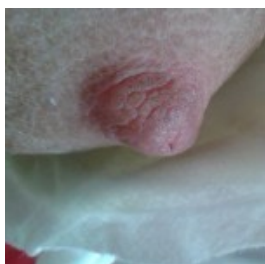
przewodzie pokarmowym, dopóki zachowana jest równowaga nic się nie dzieje, jednakże można przekazać dziecku podczas porodu (w niewielkiej ilości bytuje w pochwie), poprzez lizanie smoczka przed podaniem dziecku, poprzez pozwalanie dziecku na wkładanie paluszków do naszych ust lub wkładanie dziecku do ust nieumytego palca, poprzez lizanie łyżeczki dziecka lub podawanie pokarmu na własnych sztuccach i z własnych naczyń, poprzez podawanie dziecku do ust przeżutego wcześniej pokarmu.

OBJAWY (nie muszą się pojawić wszystkie)

1. kujący ból
2. kolor brodawki – malinowy
3. świąd
4. brodawki są jakby polukrowane, perłowe
5. brodawki jakby się łuszczą
6. białawy nalot



„łuszcząca się skóra” na brodawce dotkniętej grzybicą, zdjęcie poglądowe



„łuszcząca

się skóra” na
brodawce
dotkniętej
grzybica,
zdjęcie
poglądowe



Malinowa
brodawka przy
grzybicy,
zdjęcie
poglądowe

Leczenie

Przy pierwszych objawach można spróbować leczenia miejscowego smarując brodawki fioletem gencjany (wodny roztwór), w razie braku poprawy, wskazane jest podjęcie leczenia miejscowego oraz ogólnoustrojowego:

1. miejscowe smarowanie brodawek maścią Clotrimazolum – bez recepty – *należy każdorazowo zmyć przed podaniem dziecku piersi*
2. zacząć przyjmować doustnie Flukonazole

DODATKOWO

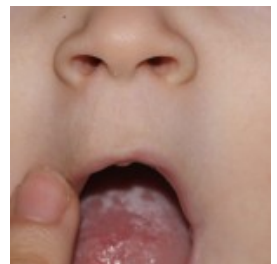
- wietrzenie piersi, ekspozycję na działanie promieni słonecznych (z umiarem)
- osuszanie suszarką po każdym karmieniu
- używanie zawsze suchych i świeżych wkładek do biustonosza

Leczenie powinno trwać co najmniej 2 tygodnie.

WAŻNE

Bez względu na to czy u dziecka pojawiły się objawy grzybicy – pleśniawki, niemowlę musi zostać także przeleczone – profilaktycznie, w tym celu stosuje się pędzlowanie jamy ustnej nystatyną (na receptę) lub gencjaną.

PLEŚNIAWKI



Pleśniawki na języku 7-m dziecka, zdjęcie poglądowe

Czasami zdarza się, że mama nie odczuwa dyskomfortu, natomiast dziecko odmawia piersi, a na języku i/lub podniebieniu pojawiają się białe kępki – pleśniawki, czyli grzybica jamy ustnej.

Naturalnie na języku dziecka występuje biały nalot od mleka, różni się tym od pleśniawek, że nie da się go zetrzeć, pleśniawki można usunąć mechanicznie gazikiem (co nie oznacza wyleczenia), a pod nimi powierzchnia języka lub śluzówki jest zaczerwienienie.

Leczenie dziecka – możliwe metody (do ustąpienia objawów + 3-4 dni):

1. fiolet gencjany – bez recepty – nie powinien jednak dostać się do brzuszka malca
2. nystatyna – pędzlowanie

3. smarowanie jamy ustnej witaminą C, która sprawia, że środowisko jest nieprzyjazne dla grzybów Candida – osobiście polecam tę metodę

Pędzlowanie polega na nabraniu na gazik płynu i dokładnym wysmarowaniu całej jamy ustnej dziecka i języka, mamy 2 rodzaje do wyboru, koszt ok 10 zł za 100 sztuk:



Kompresy z gazy



Kompresy z
włókniny

nie zalecamy stosowania preparatu Aphthin ze względu na fakt, że zawiera szkodliwy bor oraz moczu (oczywiście maluszka) bo tam też może być Candida, skoro jest na początku układu pokarmowego może być też na wylocie

Mama osłonowo stosuje maść Clotrimazolum.

WAŻNE – higiena – profilaktyka

- częste pranie bielizny (także pościelowej), która ma kontakt z pokarmem
- dokładne i częste mycie rąk
- codzienne wyparzanie zabawek – gryzaczków i innych przedmiotów, które dziecko bierze do buzi

Źródła:

<http://kobiety.med.pl/cnol/>

<http://www.hafija.pl/>

Piśmiennictwo:

„The Womanly Art of Breasfeeding” Wyd. VIII – Diane Wiessinger, Diana West, Teresa Pitman – La Leche League International, Wyd Ballantine, 2010.

Zdjęcie mikroskopowe Candida albicans w nagłówku: commons.wikimedia.org

Zatkane ujście kanałika mlekowego, zastój, zapalenie piersi, ropień

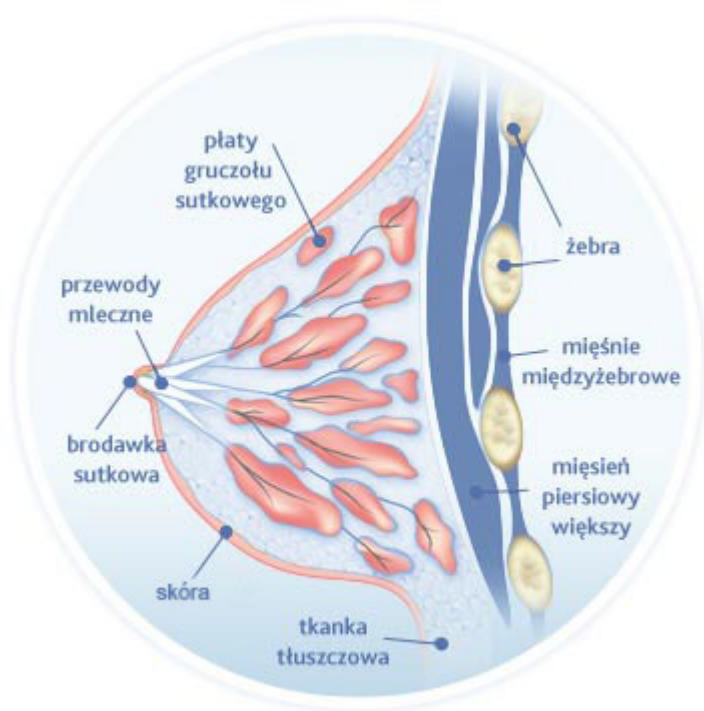
Podczas karmienia piersią, mama może się spotkać z różnymi problemami. Do jednych, bardziej uciążliwych należą zastoje.

Kilka słów na temat budowy piersi i opis nazewnictwa:

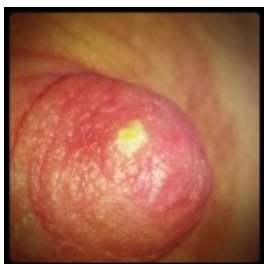
1. sutek, czyli prawie cała pierś (bez mięśni)
2. na szczycie sutka znajduje się brodawka sutkowa

3. wokół brodawki znajduje się otoczka brodawki
4. płaty gruczołu sutkowego, czyli gruczoły mleczne
5. przewody mleczne doprowadzają pokarm z gruczołów do brodawki
6. pomiędzy gruczołami znajduje się tkanka tłuszczowa

Budowa sutka została przedstawiona na grafice poniżej:



ZATKANE UJŚCIE KANALIKA MLEKOWEGO



Zatkane
ujście
kanalika
mlekowego,
zdjęcie
poglądowe

Jeśli na końcu brodawki pojawi się biały pęcherzyk, tuż pod skórą, podczas karmienia możesz, nie musisz, czuć szczypanie, delikatny ból, ujście należy udrożnić. Są 2 metody:

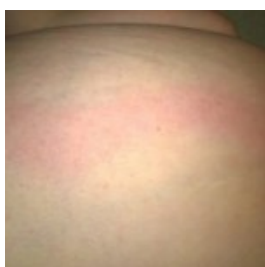
1. zrobić ciepły roztwór: 2 łyżki sody oczyszczonej na pół szklanki wody i przed karmieniem robić kompresy.
2. przekłuć sterylną igłą przed karmieniem i po karmieniu posmarować wodnym roztworem gencjany, tzw fioletem (w celu dezynfekcji).

Nieleczony może, nie musi, prowadzić do zapalenie piersi (zatkane ujście to zastój mleczny, ale tuż pod skórą, który jednak może rozwinąć się w większy w kanale mlekowym)

Niekiedy samo pęka, w przypadku nawracających problemów warto łykać Gold-Lecitin 1200 Olimp Labs bez GMO (pierwszy tydzień 3×1, drugi tydzień 2×1 potem ok 3m po 1 kaps dziennie), także samo łykanie lecytyny powinno przyczynić się do pęknięcia. No i najważniejsze zatkane ujście, to jeden z pierwszych objawów, że mama jest zmęczona, więc **CZAS NA RELAKS!!!**

Dodatkowo warto wykluczyć z diety lub znacząco zmniejszyć ilość tłuszczu odzwierzęcych: masło, śmietany, tłuste mleko etc.

ZASTÓJ



Zaczerwienienie
wzdłuż
kanału
mlekowego,
zdjęcie
poglądowe

(Grupa
Karmienie
Piersią)

Obudziłaś się, pierś boli, jest tkliwa, może być zaczerwieniona. Myślisz „co się dzieje, dlaczego?” Jednakże, pierś nie musi być nabrzmiała, opuchnięta, zwłaszcza po karmieniu, może być miękka, ewentualnie w jednym miejscu wyczuwalne będzie zgrubienie, oczywiście nie zawsze sutek musi być zaczerwieniony i nie zawsze da się wyczuć zgrubienie lub bolące miejsce, czasami do zastoju dochodzi w głębi piersi pod brodawką i mimo niewyczuwalnego palpacyjnie zgrubienia, w trakcie ssania przez dziecko i naciągania przewodów, pojawia się ból jakby w brodawce, a nie z boku piersi, nie ma zaczerwienienia, można wówczas próbować po karmieniu wybadać, kiedy pierś będzie miękka i łatwiej cokolwiek wyczuć w jej głębi.

Zastój, bo o tym mowa, zatrzymanie pokarmu wewnątrz kanału mlecznego, zwykle w wyniku ucisku poduszki, koszulki lub źle dobranego biustonosza. Dochodzi ucisku na kanalik, mleko nie może się swobodnie przemieszczać i wypełniać kanału, powstaje „balonik”, który boli. Taka sytuacja może się również zdarzyć w następstwie uderzenia w pierś, nie opróżnienia (przystawienia, odciągnięcia pokarmu), kiedy pierś jest przepełniona lub jako następstwo nie udrożnionego ujścia kanalika mlekowego.

Co z tym fantem zrobić??

1. **weź IBUPROFEN** (żaden paracetamol, żaden APAP) – ibuprofen oprócz działania przeciwbólowego ma również działanie przeciwzapalne i MOŻNA BEZPIECZNIE stosować (bezpieczny podczas karmienia piersią)
2. jeśli nie masz kup kapustę, zwykłą, najzwyklejszą, polską, białą kapustę, trzymaj w lodówce, zdejmuj pojedyncze liście i wyżyj się na nich, przerzuć całą frustrację waląc w nie tłuczkiem. Taką zimną i stłuczoną

kapustą będziesz okładać pierś po karmieniu, substancje zawarte w kapuście mają działanie delikatnie spowalniające laktację, przeciwzapalne, dodatkowo chłód daje ulgę i działa przeciwbólowo

3. przed karmieniem przykładaj ciepłe kompresy (np żelowe lub świeżo uprasowaną pieluszkę, jeśli masz taką możliwość weź ciepły prysznic lub kąpiel, pozwoli to na rozszerzenie kanałów mleknych, w trakcie możesz delikatnie masować i próbować ściągać mleko z tego kanalika
4. przystawiaj dziecko bródką w kierunku zastoju, dziecko najlepiej spija mleko z tej części piersi gdzie pracuje języczek dziecka, w trakcie karmienia delikatnie masuj pierś, to pozwoli na udrożnienie i pomoże w wypływie mleka
5. zacznij łykać Gold-Lecitin 1200 Olimp Labs, pochodzi z soi niemodyfikowanej genetycznie pierwszy tydzień 3×1, drugi tydzień 2×1 potem ok 3m po 1 kaps dziennie), lecytyna zapobiega nawrotom. Ponadto można pić szalwię i miętę.

ROZLEGŁY ZASTÓJ – POSTĘPOWANIE

Po ściśnięciu brodawki, widać, że mleko z części otworów nie leci.

1. Ibuprofen 400 mg co 8 godz
2. Jak masz możliwość to rozgrzewaj pierś, najlepiej pod prysznicem lub w kąpeli. Postaraj się rozmasowywać i ściągać zastój ręcznie, będzie boleć jak cholera i będzie ciężko, bo mleko zastoinowe jest bardzo gęste, po prostu przesuwaj ręką okrężnym ruchem po guzie i wzdłuż kanału mlekowego do brodawki.
3. Zaopatrz się w lecytynę, ja polecam Gold-Lecitin Olimp Labs ponieważ jest z soi niemodyfikowanej genetycznie
4. Pij szalwię, by spowolnić laktację, ma ona też działanie przeciwzapalne
5. Jeśli będziesz czuła że masz gorączkę jedź do lekarza (w

razie konieczności na izbę przyjęć) po antybiotyk, w tym przypadku ja polecam Zinnat. Zaczynij schładzać pierś, możesz wręcz obłożyć lodem

Dziecko nie ssie bo mleko słabo leci, a poza tym zastoinowe mleko jest słone.

ZAPALENIE SUTKA

Jeśli jednak pomimo wszystkich powyższych pojawia się ból, który uniemożliwia karmienie, pierś jest tak tkliwa, że nie jesteś w stanie nic zrobić i szybko wzrasta temperatura, która przez dłuższy czas jest trudna do zbiccia, a sytuacja się nie poprawia w przeciągu 12-24 h, prawdopodobnie rozwinął się stan zapalny, konieczna jest konsultacja z lekarzem, a on przepisze antybiotyk, który można bezpiecznie stosować w trakcie karmienia piersią, **typowo stosuje się: Dicloxacillin, Flucloxacillin, Cloxacillin, Amoxycillin-clavulanic acid-Cephalexin, Erythromycin, Clindamycin, Ciprofloxacin, Nafcillin.** Należy zauważyć, że najczęstrzy parogen odpowiedzialny za zapalenie piersi *Staphylococcus aureus* jest oporny na penicilinę.

Nieleczone zapalenie może doprowadzić do powstania ropnia, który często trzeba usuwać chirurgicznie.

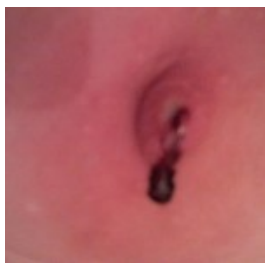
Dziecko może odmówić ssania chorej piersi, mleko zastoinowe jest bardzo gęste, ma kolor żółtawy, podobny do siary, ale co ważne ma słonawy posmak, który dziecku może nie smakować, w tej sytuacji laktator tym bardziej nie pomoże, zostaje ściąganie ręczne. Wszystkie zalecenia w trakcie zapalenia jak wyżej, w pierwszej dobie ze względu na ból warto okładać pierś lodem, powinno przynieść ulgę i zastopować miejscowo laktację.

Ponad 90% przypadków, to *położowe zapalenie piersi*, czyli pojawiające się w pierwszych tygodniach, a często dobach po porodzie i związane jest często z uszkodzeniami brodawek i/lub nawałem, kiedy przez uszkodzoną skórę do wnętrza sutka wnikają bakterie, dlatego bardzo ważna jest higiena, regularne

przystawianie dziecka od pierwszych chwil życia, ściągnię pokarmu do uczucia ulgi.

Ręczne ściągnięcie pokarmu

ROPIEŃ



Ropa
wypływająca z
brodawki,
zdjęcie
poglądowe
(Grupa
Karmienie
Piersią)

Czasami zdarza się, że w piersi rozwinię się ropień, co ciekawe nie ma jednej genezy. Ropień może też pojawić się nawet kilka tygodni po zakończeniu karmienia, jednak częściej, może się rozwinąć w wyniku zbyt późnego podania antybiotyku w przypadku zapalenia piersi, wówczas podanie antybiotyku nie usuwa gorączki i bólu, należy wówczas udać się do lekarza w celu niezwłocznego wykonania badania USG, które oceni sytuację, idealnie kiedy sam się oczyszcza (takiej sytuacji może nie pojawić się ból i gorączka), widać, że z brodawki wypływa, oprócz mleka, ciemna substancja często wymieszana z krwią, wystarczy antybiotykoterapia. Niestety ropień, często jest powiązany z zastojem i zapaleniem, kanalik nie daje się udrożnić, wówczas konieczne jest chirurgiczna ewakuacja ropy i drenaż. Jeśli ropień jest niewielki zwykle udaje się to zrobić przy użyciu igły i strzykawki, przy większych konieczne może się okazać nacięcie piersi, można to

wykonać w znieczuleniu miejscowym, czasem konieczne jest wykonanie znieczulenia ogólnego i wykonanie kilku nacięć.

Ropień należy zawsze konsultować z lekarzem, który oceni sytuację i zaleci odpowiednie leczenie

Kontynuowanie karmienia piersią, lub odciągnięcia pokarmu i podawanie dziecku, jest wskazane dla prawidłowego opróżniania piersi z mleka, jedynie **ROPA LUB KREW Z ROPĄ JEST PRZECIWSKAZANIEM DO KARMIENIA CHORĄ PIERSIĄ LUB PODAWANIA POKARMU**



Zaniedbany ropień piersi, perforujący przez skórę sutka. Pacjentka z gorączką, pierś gorąca, bardzo bolesna. Brak wpływu pokarmu. Pacjentka zgłosiła się do lekarza POZ i położnej rodzino – środowiskowej, którzy zalecili leczenie zmiany okładami z kapusty, pomimo pogarszającego się stanu piersi, nie zmienili zaleceń. Pacjentka w poszukiwaniu pomocy zgłosiła się do położnej w innej placówce. Położna natychmiast skierowała pacjentkę na SOR chirurgiczny. Leczenie trwało 3 miesiące.

Źródło i zdjęcie: poł. Anna Sapiejewska

Jeśli coś cię niepokoi, odczuwasz ból dłużej niż 48h a okłady z kapusty i ibuprofen nie dają oczekiwanych efektów, udaj się do lekarza po antybiotyki, jeśli antybiotyki nie przyciesię efektu w ciągu kolejnych 24-72h, udaj się na SOR Chirurgiczny – prawdopodobnie rozwinął się ropień.

Źródła:

<http://www.nhs.uk/>

<http://kobiety.med.pl/cnol/>

<http://kellymom.com/>

Zdjęcie

nagłówku: <https://www.studyblue.com/notes/note/n/pathology-of-the-breast/deck/14155813>

W