

Przyczyny bólu brodawek i ich eliminacja

Ból brodawki może mieć wiele przyczyn, ważne aby je prawidłowo rozpoznać i wdrożyć leczenie.

PRZYCZYNY BÓLU BRODAWEK

1. Maceracja
2. Uszkodzenie mechaniczne brodawki
3. Infekcja bakteryjna
4. Zatkane ujście kanalika mlekowego
5. Zastój pokarmu tuż pod brodawką
6. Infekcja grzybicza – *Candida albicans*

MACERACJA, USZKODZENIE MECHANICZNE, INFEKCJA BAKTERYJNA BRODAWKI

Maceracja, uszkodzenie mechaniczne to 95% przypadków bólu brodawki, spowodowanych nieprawidłowym przystawianiem dziecka do piersi, w następstwie często dochodzi do nadkażeń bakteryjnych.

PRZYCZYNY NIEPRAWIDŁOWEGO PRYZYSTAWIENIA DZIECKA

1. Brak wiedzy i wsparcia ze strony personelu
2. Brak wiedzy mamy
3. Krótkie wędzidełka językowe i/lub wargowe
4. Płaskie lub wklęsłe brodawki

Następstwem jest zbyt płytkie podawanie piersi i uszkodzanie brodawki oraz ból podczas karmienia piersią

POSTĘPOWANIE:

1. korekta przystawienia, najlepiej pod okiem [doświadczonego konsultanta laktacyjnego](#)

2. korekta wędzidełek – podcięcie
3. nauka podawania dziecku [płaskich lub wklęsłych brodawek](#), praca nad brodawkami pomiędzy karmieniem
4. w przypadku infekcji bakteryjnej, leczenie maścią z antybiotykiem
5. smarowanie pokarmem i wietrzenie
6. zastosowanie muszli laktacyjnych, które ochronią brodawki i zapewnią dostęp powietrza

ZASTÓJ, ZAPALENIE LUB ZATKANE UJŚCIE KANALIKA MLEKOWEGO

Piały pęcherzyk na brodawce, zgrubienie wyczuwalne pod brodawką, ból wewnątrz powiązany ze zgrubieniem lub niezależny, zaczerwienienie powłok skórnych, gorąca skóra

PRZYCZYNY

1. ucisk na brodawkę
2. infekcja bakteryjna
3. dieta bogata w tłuszcze zwierzęce (tłuste mleko, masło, smalec etc)
4. nieprawidłowe przystawianie
5. krótkie wędzidełka (j.w.)

POSTĘPOWANIE

1. udrożnienie zatkanego kanałika sterylną igłą, nakarmienie dziecka, po karmieniu zabezpieczenie miejsca gencjaną
2. okłady z roztworu sody oczyszczonej 2 łyżki na $\frac{1}{2}$ szklanki ciepłej wody, przed karmieniem
3. zmniejszenie ilości tłuszczu zwierzęcych w diecie, zwiększenie ilości zimnych tłuszczu roślinnych, najlepiej nie rafinowanych
4. wprowadzenie do diety suplementu – Lecytyna 1200 mg (zał. Olimp Labs, GMO free)
5. w przypadku silnego bólu, gorączki ibuprofen 400 mg 3x dobę, ale nie więcej niż 2400 mg/ dobę, można naprzemiennie z paracetamolem 1000 mg (3000 mg/dobę)

6. częstsze karmienie z chorej piersi
7. okłady z zimnej, tłuczonej kapusty po karmieniu i pomiędzy karmieniem, ogrzewanie piersi przed karmieniem
8. postępowanie zgodnie z wytycznymi [tutaj](#) i [tutaj](#)

INFEKCJA GRZYBICZA

Możliwe objawy, to: [zaczerwienie brodawki lub brodawki i otoczki, biały nalot, ból przypominający wbijanie igieł, złuszczenie się naskórka, swędzenie](#), za objawy odpowiada drożdżak *Candida albicans*. Infekcji brodawek często towarzyszy infekcja jamy ustnej u dziecka, czyli pleśniawki, które mogą powodować ból i niechęć do ssania piersi, zaś na śluzówce (dziąsła, podniebienie, język) mogą pojawić się nieregularne białe lub żółtawe kępkki.

Leczenie jest różne u mamy i dziecka.

PRZYCZYNY

1. nieprawidłowa higiena, nie wystarczająco częsta wymiana wkładek laktacyjnych
2. używanie smoczka uspokajającego, lizanie smoczka
3. zakażenie pokarmowe (nabiał), duża ilość cukru w diecie

POSTĘPOWANIE U MAMY

1. Leczenie objawowe brodawek, smarowanie maścią przeciwgrzybiczą, zawierającą flukonazol lub mykonazol, mniej efektywne jest stosowanie clotrimazolu, w świetle aktualnych doświadczeń, nystatyna nie przynosi zadowalających efektów
2. Smarowanie brodawek gencjaną, jako uzupełnienie leczenia maścią, gencjana ma silne działanie wysuszające, a maści nawilżające, tak więc zapobiegają wysuszeniu brodawek.
3. Zmiana diety, ograniczenie węglowodanów, zwłaszcza węglowodanów prostych: słodyczy, cukru, białego pieczywa, ryżu etc (produktów z mąki oczyszczonej
4. Bardzo częste zmienianie wkładek laktacyjnych

5. Candida ginie w temp ok. 50°C, a więc częsta zmiana bielizny, pościeli i ręczników i pranie, w co najmniej 60°C, w miarę możliwości codzienne prasowanie, mrożenie pościeli w niskiej temperaturze, ginie po kilku godzinach.
6. Smarowanie pokarmem i wietrzenie
7. Stosowanie muszli laktacyjnych, aby nie dopuścić do podrażniania, zapewnić dostęp powietrza
8. W ostateczności leczenie doustne flukonazolem 2-3 tyg, ale min 7 dni od całkowitego ustąpienia bólu, jednocześnie brak, jakiegokolwiek poprawy po 10 dniach, jest wskazaniem do odstawienia leku.

Szczegóły można znaleźć w artykule: [Postępowanie w przypadku zakażenia Candida albicans](#)

POSTĘPOWANIE U DZIECKA

1. Pędzłowanie jamy ustnej roztworem witaminy C (zastosowanie gotowych preparatów silnie słodzonych, może przedłużyć proces leczenia)
2. Pędzłowanie jamy ustnej wyciągiem z pestek grejpfruta

CZEGO W ŻADNYM WYPADKU NIE ROBIĆ?

1. Nie używać [Aphtinu](#)
2. Nie używać moczu dziecka (tam też jest Candida)
3. Nie pędzłować nystatyną
4. Nie pędzłować gencjaną (ryzyko spłknięcia i połknięcia, a nawet roztwór wodny zawiera 1% alkoholu)

Zdjęcie w nagłówku: www.zdrowieintymne.pl

Postępowanie w przypadku zakażenia Candida albicans

Tekst został przetłumaczony za zgodą autora.

Pochodzi ze strony: <http://www.breastfeedinginc.ca/>

Jack Newman, MD, FRCPC 1995-2005 poprawionej przez Jack Newman MD, FRCPC, IBCLC i Edith Kernerman IBCLC, 2008, 2009

Tytuł tekstu oryginalnego: „Candida Protocol”

Niezależnie od przyczyny bólu, najważniejszą rzeczą jest abyś otrzymała maksymalne wsparcie w złagodzeniu bólu, nawet, jeśli przyczyną tego bólu jest grzybica brodawek, spowodowana infekcją Candida albicans.

W większości przypadków bólu, przyczyną jest zbyt płytkie przystawienie dziecka i poprawa przystawienie zwykle rozwiązuje problem. Idealnie jest kiedy dziecko obejmuje ustami brodawkę wraz z całą otoczką, lub dużą jej częścią, od dolnej do górnej wargi. A nos dziecka nie dotyka do piersi. Trudno jest skorygować przystawienie u 3-4 miesięcznego dziecka, ale zawsze warto próbować.

Na stronie <http://www.breastfeedinginc.ca/> można obejrzeć filmy pokazujące jak prawidłowo przystawić dziecko.

Diagnozowanie Candida albicans (drożdże)

Infekcja grzybicza Candida albicans może być trudna do zdiagnozowania i matki nie powinny próbować diagnostyki na własną rękę. Ból z powodu Candida albicans jest często mylony z bólem z powodu złego przystawienia i/lub bólem z powodu skurczu naczyń/ zespołu Raynauda. Ponadto, przyczyną bólu

brodawek może być więcej niż jedna przyczyna. Dobry lekarz na pewno pomoże Ci rozpoznać przyczynę bólu.

- Maść robiona/recepturowa na brodawki:
- Mupirocyna 2% Maść (15 g),
- Betametazon 0,1% maść (15 g),
- Do której dodaje mikonazol proszek tak, aby końcowe stężenie mikonazolu wynosiło 2%. Taki skład daje całkowitą objętość maści nieco ponad 30 gramów lub flukonazol w proszku do końcowego stężenia 2% objętości, jako zamiennik mikonazolu, w sytuacji, gdy mikonazol nie jest dostępny, (farmaceuta może mieć na recepcie oba, jako zamienniki). Proszek klotrimazol (nie jest tak dobry jak mikonazol, w opinii International Breastfeeding Centre, często powoduje podrażnienia). Użycie proszku daje lepsze stężenie środka przeciwgrzybiczego, (mikonazol lub klotrimazol) oraz stężenie mupirocyny i betametazon pozostaje wyższe.
- Nie ma potrzeby używania nystatyny w maści w naszej receptury i nie ma jej od ponad 10 lat.
- Czasami dodanie ibuprofenu w proszku pomaga przeciwbólowo, tak, że końcowe stężenie ibuprofenu wynosi 2%.

Maść należy nakładać bardzo cienką warstwą po każdym karmieniu (z wyjątkiem karmienia, kiedy matka zastosuje wodny roztwór genicjany). "Wadą" jest to, że fiolet genicjany całkowicie zakryje brodawkę i nie będzie widać ewentualnych zmian. **WAŻNE:** Nie myć lub ŚCIERAĆ maści, nawet, jeśli farmaceuta zaleci. Maść może być stosowana na wszystkie przyczyny bólu brodawek („maść na wszystkie choroby brodawek”), a nie tylko dla Candida (drożdże, pleśniawki). Używaj maści, dopóki ból nie ustąpi, a potem kontynuuj przez kilka kolejnych dni, a w kolejnych dniach zmniejszaj częstotliwość aż do odstawienia. Jeśli ból nie zmniejszy się po 3 lub 4 dniach stosowania, lub jeśli chcesz maści używać dłużej niż 2 – 3 tygodnie, aby upewnić się, że ból nie wróci, kontynuuj

stosowanie maści, ale pamiętaj, aby także skonsultować z lekarzem, położną lub specjalistą laktacji.

W przypadku braku poprawy, wraz z maścią możesz używać:

- Wodny roztwór fioletu genicjany. Faktycznie, genicjana może być używana wraz z maścią od samego początku, ale nie powinien on być nigdy używana samodzielnie, ma silne działanie wysuszające, które nie sprzyja prawidłowym procesom gojenia. Używaj raz dziennie przez 4-7 dni. Jeśli po 4 dniach ból nadal się utrzymuje, zaprzestać używania genicjany. Jeśli po 4 dniach odczuwasz poprawę, kontynuuj do 7 dni stosowanie genicjany. Stosowanie dłużej niż 7 dni, nie ma sensu, jeśli ból nie ustąpił, to prawdopodobnie genicjana nie da rady i trzeba szukać innego rozwiązania. Jeśli po 4 dniach jest znacząca poprawa, to wraz z maścią, kontynuować takie leczenie.
- Genicjana to 1% roztwór wodny. Często rozpuszcza się także w 10% roztworze alkoholu, genicjana nie rozpuszcza się nigdy w czystej wodzie.. Ta ilość alkoholu jest znikoma, a więc dziecko otrzyma tylko krople roztworu w czasie 1 aplikacji.

I / lub:

- Ekstrakt z nasion grejpfruta (GSE), składnik aktywny musi być gatunku „citricidal” musi być stosowany w połączeniu z tą maścią. Zastosuj rozcieńczony roztwór bezpośrednio na brodawki. Ekstrakt nie musi być przechowywany w lodówce wystarczy zawsze dokładnie zakręcać butelkę i po prostu używać, aż się zużyje.

Korzystanie GSE:

- Wymieszać dobrze 5- 10 kropli w 30 ml wody.
- Przemywaj gazikami lub płatkami kosmetycznymi na obu brodawkach wraz otoczką po karmieniu.
- Zostawić do wyschnięcia na kilka sekund, a następnie

zastosować „maść”.

- Jeśli używasz genicjany nie smaruj niż przy okazji tego samego karmienia, co wyciąg z pestek grejpfruta.
- Używaj do ustąpienia bólu, a następnie po woli odstawiaj przez kolejny tydzień.
- Jeśli po 3 dniach ból nie zmniejszy się, zwiększ stężenie roztworu o 5 kropli, zwiększenie stężenia na 30 ml (uncji) wody. Stężenie możesz zwiększać, aż dojdiesz do 25 kropli / 30 ml wody
- Jeśli naskórek na brodawce zacznie się złuszczać się łuszczenie, stanie się suchy lub białawy nalot, zastąp „maść” czysta oliwa z oliwek 1-3x / dobę po każdym karmieniu i zmniejszać stężenie ekstraktu z pestek grejpfruta spada. Jeśli łuszczenie nie cofnie się lub nie zatrzyma, całkowicie odstaw ekstrakt.
- Do każdego prania dodawaj 15-20 kropli ekstraktu z pestek grejpfruta
- Ekstrakt na brodawki może stosowany jednocześnie z doustnym i probiotykami.

Jeśli nie ma poprawy, a brodawki nie reagują na leczenie

Dodaj

- Doustnie: wyciąg z pestek grejpfruta. Składnik aktywny może być „citricidal”. Użyj tabletek lub kapsułek, 250 mg (zazwyczaj 2 tabletki 125 mg każda) trzy lub cztery razy na dobę, doustnie. Jeśli korzystny jest płynny ekstrakt może być stosowany doustnie, 10 kropli wody, trzy razy dziennie, (jeśli nie jest tak skuteczny jak tabletki i smak bardzo gorzki). Doustnie ekstrakt może być stosowany przed próbą flukonazol, zamiast flukonazol, lub dodatkowo do flukonazolu odpornych przypadkach.

I / lub

- Probiotyki: Acidophilus z Bifidobacterium (z FOS

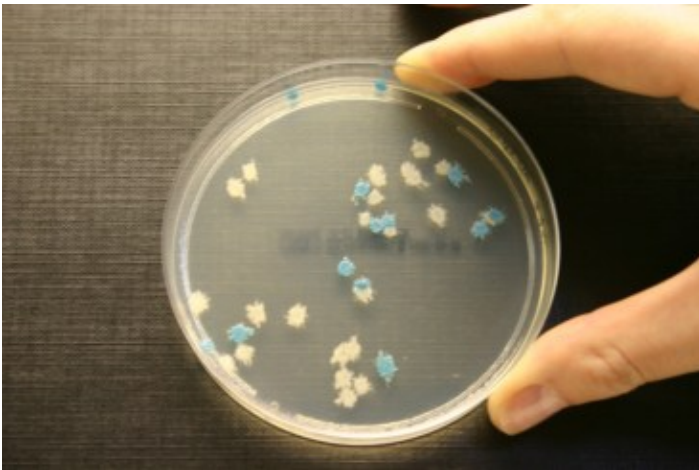
(fruktooligosacharydy) jest najlepszym wyborem np. Linex Forte, Beneflora, Duo-Lactil, Lactitrax, ProBioSlim. Matka powinna wziąć kapsułki o zawartości w sumie 10 miliardów bakterii 2-3x / dobę. Probiotyki należy przyjmować, co najmniej 1 godzinę od ekstrakty z pestek grejpfrutaz zaś dziecko powinno otrzymywać probiotyki 2x / dobę przez około 7 dni (W razie braku formy odpowiedniej dla dziecka, można otworzyć kapsułkę i podać dziecku przed karmieniem palec znużony w proszku do ssania).

Jeśli nic nie jest lepiej

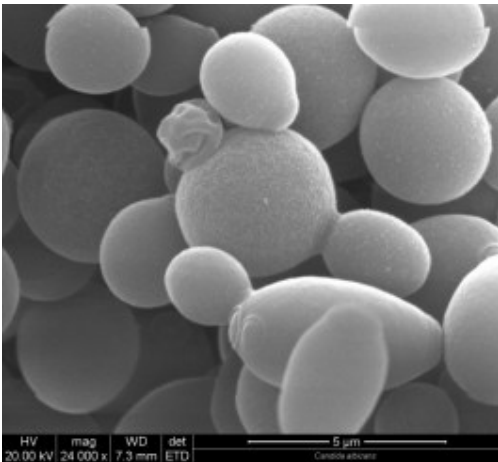
Dodaj:

- Flukonazol, jest lekiem o działaniu przeciwgrzybiczym.
- Jeśli ból trwa i z dużym prawdopodobieństwem przyczyny można się dopatrywać w Candida, przyjąć uderzeniowo Flukonazol 400 mg, a następnie 100 mg 2x razy dziennie przez co najmniej dwa tygodnie, czyli **mama nie powinna przez co najmniej tydzień odczuwać bólu. Przebieg leczenia flukonazolem wynosi, co najmniej 2 tygodnie.** Niezależnie od leczenia doustnego Flukonazolem, należy kontynuować leczenie miejscowe, „maścią”, można ponownie wprowadzić gencjanę.
- Flukonazol nie powinien być stosowany, jako leczenie pierwszego rzutu, zwłaszcza, w przypadku bólu brodawek. Flukonazol, powinien dołączyć do leczenia, jako ostatnie ogniwo. Flukonazol potrzebuje 3-4 dni, aby zaczął działać, aczkolwiek zdarzają się sytuacje, gdzie pierwsze efekty przechodziły dopiero po 10 dniach. Jeśli po 10 dniach nadal brak poprawy, należy przerwać leczenie flukonazolem, gdyż istnieje małe prawdopodobieństwo poprawy.
- **Inne** leki – wspomagające: Przy silnym bólu piersi, ibuprofen 400 mg można stosować co 4h, aż uzyskania efektu terapeutycznego leczenia podstawowego (maksymalna

dawka dobowa wynosi 2400 mg / dzień).



test na wykrywanie *Candida albicans* źródło:
www.biotrans.uni.wroc.pl



Candida albicans –
mikroskop skaningowy
źródło:

www.biotrans.uni.wroc.pl

Zdjęcie w nagłówku: krokdozdrowia.pl

Grzybica brodawek i

pleśniawki

Jedną z częstych przypadłości jaka dotęga 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 grzybnii 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 sztuczkach 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
grzybica,
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 Clotrimazolom – bez recepty – *należy każdorazowo zmyć przed podaniem dziecku piersi*
2. zacząć przyjmować doustnie Flukonazole

DODATKOWO

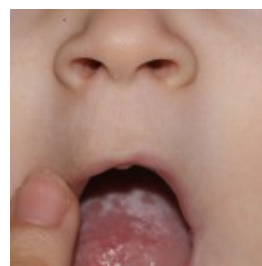
- wietrzenie piersi, ekspozycję na działanie promieni słonecznych (z umiarem)
- osuszanie suszarką po każdym karmieniu
- używanie zawsze suchych i świeżych wkładek do biustonosza

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 Apthin 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 – gryzaczek i innych przedmiotów, które dziecko bierze do buzi

Źródła:

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

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

Piśmiennictwo:

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

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