

Zapalenie piersi i zastój – różnicowanie

Ze względu na podobny przebieg, wiele mam ma problem z rozróżnieniem zapalenia piersi i zastoju, poniżej tabelka umożliwiająca porównanie tych 2 najczęstszych przypadłości okresu laktacji oraz postępowanie w zależności od przyczyny i objawów.

Chociaż bardzo do siebie podobne, nie zawsze są tym samym, a zapalenie często jest następstwem zastoju poznaj różnice i wspólne objawy

ZASTÓJ	ZAPALENIE
UMIEJSCOWIENIE I OGÓLNE PODŁOŻE	
• do przyczyn można zaliczyć: przemęczenie, uderzenie lub ucisk nadprodukcja, nawał mleczny • występuje zwykle w 1 piersi • może być na powierzchni brodawki lub wewnątrz wzdłuż kanału mlekowego	• przyczyny należy szukać w następstwie niedrożności, infekcji lub alergii • dotyczy ok 20% kobiet w cywilizacji zachodniej i prawie nie istnieje w kulturach traktujących karmienie piersią na żądanie • 90% wszystkich diagnoz ma miejsce w okresie połogu – stabilizacji laktacji, ale może wystąpić na każdym etapie. • dotyczy jednej piersi
OBJAWY MIEJSCOWE	
• można wyczuć guzek wewnątrz piersi • może czuć obrzęczenie, miejscowy ból • może pojawić się miejscowe zaczerwienienie lub uczucie ciepła • może nie być wyczuwalny w badaniu palpacyjnym w postaci zgrubienia, a jedynie zaczerwienie i ból • zastój może się przemieszczać	• podobne jak przy zastoju, ale bardziej intensywne • możliwe czerwone smugi na skórze, wyraźne obrzęczenie, bardzo silny ból i podwyższona temperatura piersi
OBJAWY OGÓLNOUSTROJOWE	
• brak, lub niewysoka temperatura do 38,5°C	• gorączka powyżej 38,5°C • osłabienie, dreszcze
OBJAWY WSPÓLNE	

ZASTÓJ:

- problem z odciąganiem i karmieniem ze względu na zmniejszenie podaży
 - zagęszczenie mleka
- długo utrzymująca się wrażliwość – miejsce jest obolałe

PONADTO PRZY ZAPALENIU:

- pokarm może zawierać “farfocle” zagęszczonego mleka
- pokarm może być słony (poprzez podwyższoną zawartość soli mineralnych)
 - mleko może zawierać śluz ropę lub krew



pixabay.com/

ZASTÓJ	ZAPALENIE
TYPOWE PRZYCZYNY	

• obrzęk • nie opróżnianie piersi : - krótkie wędzidełko języka lub inne problemy anatomiczne, - nieefektywne ssanie piersi, - nieprawidłowego przystawiania) - skracanie karmień - reglamentowanie dostępu do piersi i podawanie smoczka - nadprodukcja - ból (grzybica, maceracja) • pomijanie karmień - ból (grzybica, maceracja, ząbkowanie) - powrót do pracy - zmiana rytmu dnia i nocy dziecka (dłuższe przerwy) - odstawienia • ucisk przewodów mlecznych - nieprawidłowo dobrana bielizna - niewygodna odzież - uderzenie / uraz - ugniatanie w trakcie snu • stres, nie wystarczająca ilość odpoczynku, spadek odporności, anemia	• jak obok • w następstwie zastoju mlecznego • infekcja bakteryjna lub grzybicza - zmacerowane brodawki - hospitalizacja - infekcja brodawki sutkowej - wcześniejsze zapalenie sutka jest czynnikiem ryzyka
NIE NALEŻY OGRANICZAĆ CZY ZAPRZESTAWAĆ KARMIENIA NALEŻNY JAK NAJSZYBCIEJ ROZPOCZĄĆ LECZENIE, CELEM UNIKNIĘCIA POWIKŁAŃ	

ZASTÓJ	ZAPALENIE
POSTĘPOWANIE	
• odpoczynek • nawodnienie • wzmocnienie odporności	• odpoczynek w łóżku z dzieckiem przy piersi • nawodnienie i odpowiednie odżywianie • wsparcie rodziny
OGRZEWANIE, MASOWANIE, ODPOCZYNEK, OPRÓŻNIANIE	

1. regularnie, nie rzadziej niż co 2 godziny opróżnianie piersi, przystawianie dziecka, odciąganie, nie wolno doprowadzić do przepełnienia drugiej piersi



2. przed karmieniem – ogrzewanie piersi masaż najlepiej rozgrzewający (ciepły prysznic, ciepłą pieluchą, ciepłym okładem), masaż w kierunku brodawki, zanurzyć pierś w misce z ciepłą wodą, warto dodać garść soli Epsom* na 2 litry wody, spłukać, wziąć ciepły prysznic można jeszcze rozmasowywać przy pomocy sztuki do masażu po uprzednim dobrym namydleniu w kierunku brodawki, zrezygnuj z bielizny
3. Dopilnuj aby dziecko prawidłowo uchwyciło brodawkę, broda dziecka powinna być po stronie zatoru, gdyż języczek (ewentualnie nosek) dziecka pracując najlepiej opróżnia tę część piersi, jeśli dziecko zacznie przysypiać ściśnij pierś aby poprawić wypływ mleka i stymulować dziecko do aktywnego ssania, delikatnie ale stanowczo przesuwaj treść zastoju w kierunku brodawki, spróbuj karmienia nad dzikiem z piersią zwisającą w dół.
4. jeśli dziecko nie dało rady, ściągnąć resztę mleka aby umożliwić prawidłowy drenaż piersi, przyłóż zimny okład który złagodzi ból i stan zapalny.

*Sól Epsom zwaną inaczej solą gorzką lub angielską to naturalnie czysty związek mineralny – siarczan magnezu (MgSO₄). Nazwa soli wzięta się od popularnego miasta Epsom w Anglii, gdzie związek ten był początkowo odparowywany ze źródeł wody mineralnej. Wyglądem przypomina sól kuchenną, jest bez zapachu, wartość pH obojętne dla skóry, zawartość czystego magnezu nie mniej niż 9,7%; zawartość czystej siarki nie mniej niż 12,9%. Jest to naturalny środek, który jest od dawna używany w wielu dolegliwościach, dla celów kosmetycznych i korzyści zdrowotnych.

ZASTÓJ	ZAPALENIE
LECZENIE PRZECIWBÓLOWE	
• ibuprofen – przeciwbólowo i przeciwzapalnie lub inny lek przeciwzapalny • paracetamol – jest lepiej przeciwbólowym drugiego wyboru	• ibuprofen – przeciwbólowo i przeciwzapalnie lub inny lek przeciwzapalny • paracetamol – jest lepiej przeciwbólowym drugiego wyboru
ANTYBIOTYKOTERAPIA	

nie

przy łagodnych objawach, nie przedłużających się powyżej 24 h godzin nie ma potrzeby stosowania antybiotyku, w przypadku braku poprawy w ciągu 12-24 godzin, a wręcz objawy się nasilają a gorączka szybko rośnie, a mama czuje się źle lub jest chora należy rozważyć podanie antybiotyku. Ponieważ penicylina nie jest skuteczna w leczeniu zapalenia należy rozważyć podanie

antybiotyków:

- dicloxacillin,
- flucloxacillin,
- cloxacillin,
- amoxycillin + clavulanate,
- cephalexin,
- erythromycin,
- clindamycin,
- ciprofloxacin,
- nafcillin,

czas leczenia nie powinien być krótszy niż 10 dni maksymalnie 14 dni, krótsze leczenie może skutkować nawrotami, konieczne jest osłonowe stosowanie leku przeciwgrzybiczego u mamy oraz probiotyku u mamy dziecka do 3 tyg po zakończeniu antybiotykoterapii. Dodatkowo można się wpierać kapustą i ziołami

**PAMIĘTAJ, ŻE ANTYBIOTYKI TO LEKI WYPISYWANE NA RECEPTĘ NIE
STOSUJ LECZENIA ANTYBIOTYKIEM NA WŁASNĄ RĘKĘ ZAWSZE NALEŻY
SIĘ SKONSULTOWAĆ Z LEKARZEM KTÓRY WYPISZE NAJODPOWIEDNIEJSZY
PREPARAT LECZNICZY**

Źródła:

<http://kellymom.com/>
<http://krainasoli.pl/>
<http://www.nbci.ca/>
<http://pediatria.mp.pl/>
<http://pediatria.mp.pl/>

Bibliografia:

La Leche League, „The Womanly Art of Breastfeeding”, Diane Wiessinger, Diana West, Teresa Pitman, wyd. Ballantine Books, New York 2010

Zdjęcie w nagłówku: lethomeremedies.com

Ból i infekcja w trakcie karmienia piersią

LEGENDA DO OZNACZEŃ W ARTYKULE:

WOLNO

NIE WOLNO

Jesień i zima to czas kiedy słońca jest mniej, a mniej słońca to mniej witaminy D, a nawet jak już jest słonecznie, to powierzchnia absorpcji jest mała, skutkiem tego spada odporność organizmu, zwłaszcza jeśli w okresie letnim,

dokładnie skóra była pokryta filtrami blokującymi jej syntezę.

GORĄCZKA, BÓL I STAN ZAPALNY

1. Ibuprofen (1200 mg/dobę) – lek przeciwbólowy, PRZECIWZAPALNY!!!, przeciwgorączkowy
2. Paracetamol (3000 mg/dobę) – przeciwgorączkowo i przeciwbólowa, ale **UWAGA** nie jest przeciwzapalny
3. Kodeina – jako wzmocnienie przeciwbólowe powyższych (doraźnie), obserwować dziecko, może działać uspokajająco i nasennie
4. Ketonal (NA RECEPTĘ) – przeciwbólowo, przeciwzapalnie – jeśli inne leki nie pomagają, można brać Ketoprofenum ale kuracja nie powinna trwać zbyt długo i należy starać się przyjmować jak najmniejszą dawkę.
5. Tramal (NA RECEPTĘ) – przeciwbólowo, doraźnie

PRZEZIĘBIENIE

wszelkie domowe i naturalne wyciągi roślinne i sposoby, a więc miód, propolis, pyłek pszczeli (ew. obnóża) świetny jest syrop z cebuli białej i czerwonej i czosnku zalanych miodem lipowym, gęsty napar z lipy, sok malinowy etc

MLEKO KROWIE – zaflegmia, jest śluzotwórcze, a przetwory wychładzają, warto na jakiś czas zrezygnować z nabiału

z metod farmakologicznych

Katar (wszystkie leki miejscowe do nosa, oczu, uszu)

1. Pseudoefydryana – działa pobudzająco lub uspokajająco (może także tak działać na dziecko), ma działanie delikatnie spowalniające laktację, można stosować w unormowanej laktacji nie zaleca się w pierwszych 6 tyg.życia dziecka
2. Oxymetazolini hydrochloridum (Nasivin soft, Acatar)
3. Xylometazolini hydrochloridum (Otrivin, Sudafed HA) – działanie miejscowe

wszelkie preparaty, płukanki i tabletki na gardło (szałwia może nieznacznie zmniejszyć laktację – ale tylko ta spożywana, nie w formie płukanki)

większość syropów i tabletek na kaszel tak wykrztuśnych jak i przeciwkaszlowych

preparaty przeciwwirusowe zawierające: inosinum pranobexum (np isoprosine, groprinosin, neosine)

w razie konieczności należy udać się do lekarza, który w razie takiej konieczności przepisze bezpieczny antybiotyk z grupy penicylin lub cefuroksin

~~~~~  
**!!! UWAGA !!! NIE WOLNO !!!!**  
~~~~~

**POLOPIRYNY
ASPIRYNY
PYRALGINY**

mogą powodować zespół Raye'a

Gardło:

1. Benzalkonii chloridum (Septoplete, Cholisept)
2. Cholinex
3. Tymsal
4. Syrop z prawoślazu
5. Tymianek podbiał
6. Herbitusin
7. Natursept
8. Gardimax
9. Neo-Angin
10. Hascosept
11. Glosal
12. Tantum Verde
13. Orofar

14. Strepsils

Kaszel

1. Syrop z prawoślazu
2. ACC – wykrztuśne
3. Mucosolvan – wykrztuśne
4. Sinupred – wykrztuśne
5. Berodual (recepta) – nebulizacja
6. Budezonit (recepta) – nebulizacja
7. Kodeina

alternatywne metody – naturalne:

1. propolis – na wodę lub cukier (odczekać aby odparował alkohol)
2. pyłek pszczele lub obnóża – łyżkę stołową zalać 1/2 szklanki ciepłej wody i dodać łyżeczkę miodu do smaku zostawić na co najmniej 4 godziny, najlepiej 12 godzin, wypić -stosować 2x dziennie
3. bardzo gęsty napar z lipy kilka torebek zalać wrzątkiem i odstawić
4. syrop z cebuli – 2 duże cebule poszatkować i zalać miodem malinowym lub lipowym, zostawić aż puści sok
5. Syrop z buraka. Wydrążyć burak, zasypać cukrem i zapiec.
6. Syrop z mniszka, z czarnego bzu lub sosny

INFEKCJA UKŁADU MOCZOWEGO

Wyciąg z żurawiny wielkoowocowej, Urlinal Intenese, Urinal itp

Jeśli dziecko nie jest wcześniakiem i nie jest noworodkiem (czyli ma co najmniej miesiąc) – Furaginum zgodnie z informacją na opakowaniu

w przypadku gdyby nie pomogło, należy udać się do lekarza aby przepisał antybiotyk z grup L1 lub L2 => Laktacyjny Leksykon Leków

BIEGUNKA, GRYPA ŻOŁĄDKOWA, GRYPA JELITOWA, WZDĘCIA

probiotyki z grupy enterokoków: np.: „Enterol”

Probiotyki odbudowujące wyściółkę jelitową: Lactobacillus delbruecki subs.bulgaricus , Bifidobacterim lactis np „trilac PLUS”

ponadto:

smecta, nifuroksazyd, czy odgazowana cola

ostatecznie

stoperan lub laremid

jeśli biegunka pomimo leczenia się utrzymuje należy udać się do lekarza po receptę na lek: HIDRASEC oraz wykonać posiew kału w kierunku bakterii z antybiogramem i zastosować leczenie antybiotykowe.

Ponadto na wzdęcia

mięta, rumianek,

simetikon (espumisan, ulgix wzdęcia)

REFLUKS, ZGAGA, PRZEJEDZENIE

1. surowe mleko w pierwszej potrzebie
2. Wszelkie leki zobojętniające kwasy
3. Inhibitory Pompy Protonowej a więc: Omeprazol (Polprazol, Bioprazol) i Pantoprazol (Anesteloc, Controloc), Esomeprazol (Emanera, Helides)
Ranigast w ostateczności
4. ponadto siemię lniane
5. natomiast mięta jest kwasopędna, może zaostrzać objawy refluku i zgagi

OPRYSZCZKA WARGOWA, OSPA WIETRZNA, PÓŁPASIEC

1. przypalić, np spirytusem, to zapobiegnie dalszemu rozwojowi jeśli nic jeszcze nie widać, prawdopodobnie nic więcej nie trzeba zrobić
2. jeśli widać już pęcherzyk obowiązkowo zakleić plastrem compeed na opryszczkę (lub podobnym) jest to ważne, gdyż opryszczka przenosi przez dotyk, i łatwo w ten sposób

przenieść na dziecko.

3. można stosować wszystkie leki działające miejscowo zawierające Aciclovirum lub Docosanolum

WE WSZYSTKICH POWYŻSZYCH CHOROBAH można stosować Aciclovirum – na recepte (np: Hascovir, Heviran)

Źródła:

<http://toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm>

<http://www.kobiety.med.pl/leki/search.php>

medycyna tradycyjna

Niniejszy tekst ma charakter informacyjny i nie zastąpi indywidualnej konsultacji z lekarzem pediatrą, internistą i doradcą laktacyjnym, decyzję o podjęciu dalszych kroków mama musi podjąć sama na podstawie uzyskanej wiedzy.

lek. med. Magdalena Maczyta-Zajkowska