

# 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 [doświadczzonego 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, zaczerwienie 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 kanałka 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](http://www.zdrowieintymne.pl)

---

# Wędzidełko

W jamie ustnej niemowlęcia mogą znajdować się wędzidełka. Nie każde dziecko je ma, a nie każde może utrudniać kp.

Największym problemem może być skrócone wędzidełko języka.

Skrócone wędzidełko podjęzykowe może powodować wiele problemów laktacyjnych:

1. nieprawidłowe, niewystarczająco głębokie chwytanie brodawki, a w następstwie
2. ból i macerację brodawki
3. nawracające zastoje
4. pleśniawki/grzybica
5. obkurcz naczyń
6. małe przyrosty
7. zmniejszenie podaży, poprzez nie wystarczającą stymulację i brak możliwość wyssania „całej” ilości pokarmu
8. dziecko cmoka (nie może prawidłowo zassać brodawki)
9. dziecko się krztusi
10. zaburzenia logopedyczne w późniejszym okresie związane z małą ruchliwością wargi i języka

## **SKRÓCONE WĘDZIDEŁKO JĘZYKA (ANKYLOGLOSJA)**

Ankyloglosja to sytuacja, w której błona pod językiem jest zbyt krótka lub zbyt gruba, zwykle zanika do 13 tyg życia płodowego, ale u niektórych niemowląt zanika tylko częściowo, albo nie zanika wcale. Problem dotyka od 0,2-2% noworodków. Kiedy pojawiają się problemy z prawidłowym przystawieniem po porodzie, prawidłowym zassaniem brodawki należy dokonać diagnozy, może się zdarzyć, że dziecko nie będzie w stanie ssać piersi, ale poradzi sobie z butelką ale

są też takie dzieci, u których nawet z pobieraniem pokarmu z butelki jest problem, takie dzieci się krztuszą, lub pokarm wypływa kącikami

Skrócenie wędzidełka języka ogranicza mobilność języka, dokładnie język niemowlęcia ma ograniczony zakres ruchowy co sprawia, że dziecko nie może być prawidłowo przystawione do piersi i prawidłowo zassać brodawki z otoczką, a także skutecznie przełykać. Czasami język dziecka, nie jest w stanie utrzymać wystarczająco długo prawidłowego podciśnienia w ustach, aby zaspokoić w pełni głód (szybko się męczy), część dzieci będzie w stanie połykać tylko to mleko które samo napływa (z pełnych piersi pod ciśnieniem), ale nie będzie w stanie dalej kontynuować ssania i pobierania pokarmu, kiedy już przestanie sam wypływać.

### **SKRÓCONE WĘDZIDEŁKO WARGOWE**

Wiele dzieci ma problem ze skróconym wędzidełkiem wargowym, czyli pojawieniem się fałdu pomiędzy wargą a zębami dziecka, następstwem może być nieprawidłowe ułożenie wargi (brak wywinięcia) i uszczelnienie, łykanie większych ilości powietrza, a to skutkuje że dzieci robią się niespokojne i cierpią na kolki gazowe.

### **DIAGNOSTYKA**

- Kiedy dziecko płacze – czy przednia krawędź języka jest co najmniej tak wysoko, jak kąciki ust – *windowwanie języka*
- Czy kiedy włożysz palec i przesuwasz po dolne dziąsła swojego dziecka wodzi za nim językiem – *lateryzacja*
- Czy kiedy odchylasz w dół brodę dziecka i dolną wargę język pozostaje na granicy dolnych dziąseł, ewentualnie dolnej wargi – *rozszerzanie*
- Jeśli dziecko podnosi język w kierunku podniebienia, widzisz lub wyczuwasz błonę, która uniemożliwia wysokie uniesienie języka, czy błonka jest biaława ze względu na

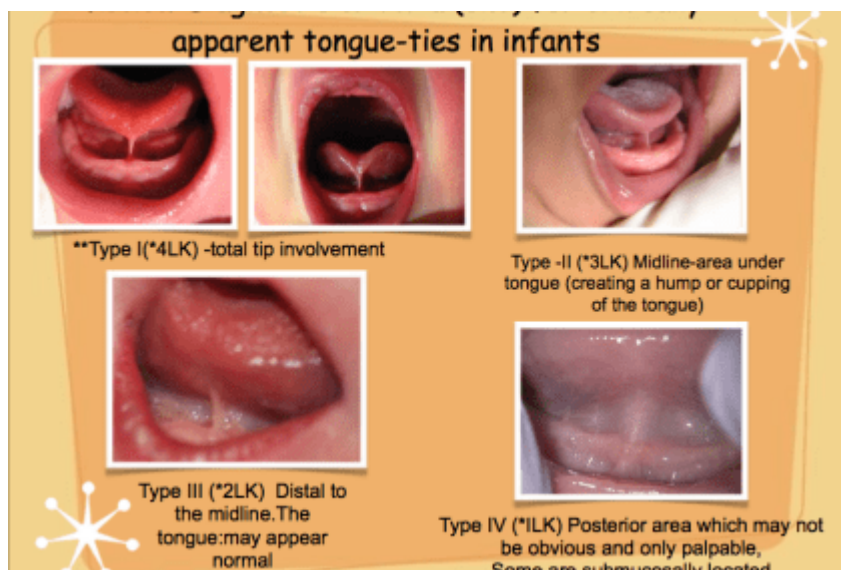
napięcie

- Jeśli odwiniesz górną wargę dziecka w kierunku nosa, widzisz lub wyczuwasz błonkę (białą ze względu na rozciąganie)

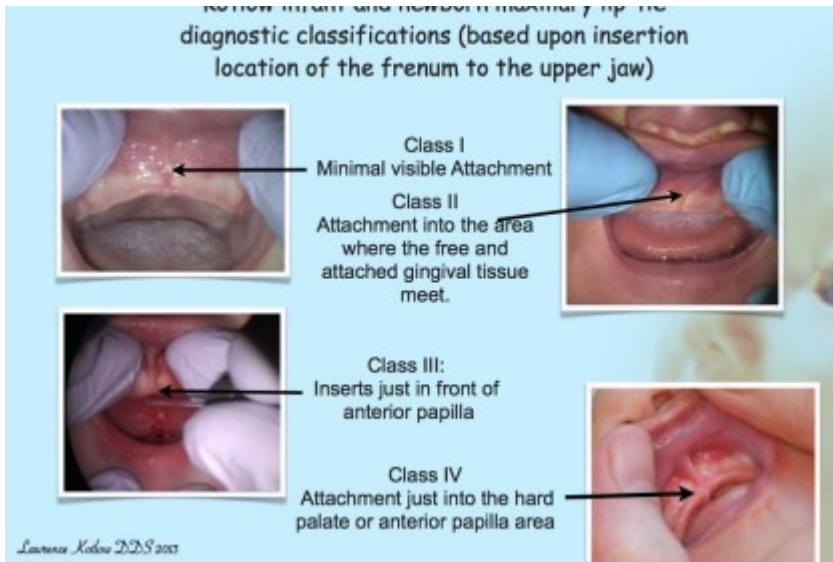
Ta lista nie zawiera pełnej lista nie zawiera pełnej oceny funkcji języka, jeśli jednak dziecko ma problem z lateryzacją i rozszerzaniem lub podnoszeniem języka może to wskazywać na skrócenie wędzidełka, warto skonsultować się z doświadczonym doradcą laktacyjnym, który dokona pełnej diagnostyki i wskaże możliwości rozwiązania tego problemu.

[Examination Technique For Tongue-Tie and Lip-Tie](#) from [Bobby Ghaheri](#) on [Vimeo](#).

## WIZUALNA KLASYFIKACJA WG DR-A KOTŁOWA



1. Type I ( 4LK) – całkowite skrócenie wędzidełka podjęzykowego. 2. Type II (3LK) – w środkowej linii podjęzykowej (język tworzy garb lub przykrywkę) 3. Type III (2LK) – dalsze od linii środkowej, może wyglądać normalnie 4. Type IV (1LK) – tylni obszar, który może nie być oczywistym a jedynie wyraźnym, zlokalizowane podśluzówkowo



1. Class I – Klasa I – minimalnie zauważalny przyczep  
 2. Class II – Klasa II – przyczep głównie do tkanki dziąsłowej  
 3. Class III – Klasa III – wchodzi dokładnie przed przednią brodawką  
 4. Class IV – Klasa IV – przyczep do podniebienia twardego albo wcześniejszego obszaru brodawki

\* kryteria oznaczania wg Kotłowa

\*\* kryteria oznaczania konsultantów IBCLC

## POSTĘPOWANIE

W wielu przypadkach wystarczy praca z konsultantem laktacyjnym, logopedą lub doświadczonym lekarzem w celu poprawy elastyczności i przystawienia dziecka do piersi. W niektórych przypadkach zalecane jest podcięcie wędzidełka, zabieg jest bezbolesny, gdyż błonka nie jest unerwiona. W UK taki zabieg może wykonać położna podczas wizyty w przychodni, w Polsce zwykle takie dziecko kierowane jest do chirurga, który dokonuje zabiegu, niektórzy stomatolodzy dziecięcy także wykonują zabieg podcięcia wędzidełka. Jednak często stosuje się znieczulenie miejscowe, obwodowe i podaje leki uspakajające dziecku

Dysponujemy 2 metodami:

- tradycyjna przy pomocy skalpela lub nożyczek
- laserowa

Jeśli rodzice z różnych powodów nie decydują się na zabieg



podcięcia wędzidełka, powinni zostać pod ścisłą opieką logopedy i doradcy laktacyjnego (CDL) lub międzynarodowej konsultantki laktacyjnej (IBCLC). Im starsze dziecko tym lepiej będzie sobie radzić z pobieraniem pokarmu i połykaniem, wzrosną przyrosty, poprawi się laktacja, Ważne aby dziecku które nie jest w stanie opróżnić piersi, uzupełniać niedobory mleka: pokarmem odciągniętym, dawczyni ostatecznie mieszanką, aby zapewnić prawidłowy rozwój i przyrosty.

Zabieg może jednak spektakularnie poprawić komfort karmienia, podaż mleka oraz przyrosty, zwłaszcza jeśli wykonany jest w pierwszych tygodniach życia, dziecko szybciej uczy się nim operować w pełni, dlatego zawsze warto rozważyć wykonanie zabiegu przy dużej nieruchomości języka.

Tak czy inaczej większość przypadków skróconego wędzidełka cofa się samoczynnie do końca 1 roku życia, W ekstremalnych przypadkach, może jednak nie cofnąć się na tyle by nie spowodować zaburzeń logopedycznych w wymawianiem głosek przy **wędzidełku językowym: sz, ż, cz, dż, r, ł**, ponadto może pojawić się seplenienie głosek: **s, z, c, dz, t, d, n**, przy **wędzidełku wargowym: p, b, m**.

Źródła:

<http://www.kiddsteeth.com/>

<http://santabarbaralactation.com/>

<http://www.breastfeedingbasics.com/>

<http://drghaheri.squarespace.com/>

<http://tonguetie.net/>

---

## 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
<b>UMIEJSCOWIENIE I OGÓLNE PODŁOŻE</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• do przyczyn można zaliczyć: przemęczenie, uderzenie lub ucisk nadprodukcja, nawał mleczny</li><li>• występuje zwykle w 1 piersi</li><li>• może być na powierzchni brodawki lub wewnątrz wzdłuż kanału mlekowego</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• przyczyny należy szukać w następstwie niedrożności, infekcji lub alergii</li><li>• dotyczy ok 20% kobiet w cywilizacji zachodniej i prawie nie istnieje w kulturach traktujących karmienie piersią na żądanie</li><li>• 90% wszystkich diagnoz ma miejsce w okresie połogu – stabilizacji laktacji, ale może wystąpić na każdym etapie.</li><li>• dotyczy jednej piersi</li></ul>
<b>OBJAWY MIEJSCOWE</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• można wyczuć guzek wewnątrz piersi</li><li>• może czuć obrzęczenie, miejscowy ból<ul style="list-style-type: none"><li>• może pojawić się miejscowe zaczerwienienie lub uczucie ciepła</li></ul></li><li>• może nie być wyczuwalny w badaniu palpacyjnym w postaci zgrubienia, a jedynie zaczerwienie i bólu</li><li>• zastój może się przemieszczać</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• podobne jak przy zastoju, ale bardziej intensywne</li><li>• możliwe czerwone smugi na skórze, wyraźne obrzęczenie, bardzo silny ból i podwyższona temperatura piersi</li></ul>
<b>OBJAWY OGÓLNOUSTROJOWE</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• brak, lub niewysoka temperatura do 38,5°C</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• gorączka powyżej 38,5°C</li><li>• osłabienie, dreszcze</li></ul>
<b>OBJAWY WSPÓLNE</b>	

**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/](https://pixabay.com/)

**ZASTÓJ**

**ZAPALENIE**

**TYPOWE PRZYCZYNY**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• obrzęk</li> <li>• nie opróżnianie piersi :</li> <li>- krótkie wędzidełko języka lub inne problemy anatomiczne, <ul style="list-style-type: none"> <li>- nieefektywne ssanie piersi,</li> <li>- nieprawidłowego przystawiania) <ul style="list-style-type: none"> <li>- skracanie karmień</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>- reglamentowanie dostępu do piersi i podawanie smoczka <ul style="list-style-type: none"> <li>- nadprodukcja</li> </ul> </li> <li>- ból (grzybica, maceracja) <ul style="list-style-type: none"> <li>• pomijanie karmień</li> </ul> </li> <li>- ból (grzybica, maceracja, ząbkowanie) <ul style="list-style-type: none"> <li>- powrót do pracy</li> </ul> </li> <li>- zmiana rytmu dnia i nocy dziecka (dłuższe przerwy) <ul style="list-style-type: none"> <li>- odstawienia</li> </ul> </li> <li>• ucisk przewodów mlecznych</li> <li>- nieprawidłowo dobrana bielizna <ul style="list-style-type: none"> <li>- niewygodna odzież</li> <li>- uderzenie / uraz</li> <li>- ugniatanie w trakcie snu</li> </ul> </li> <li>• stres, nie wystarczająca ilość odpoczynku, spadek odporności, anemia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jak obok</li> <li>• w następstwie zastoju mlecznego</li> <li>• infekcja bakteryjna lub grzybicza <ul style="list-style-type: none"> <li>- zmacerowane brodawki</li> <li>- hospitalizacja</li> <li>- infekcja brodawki sutkowej</li> </ul> </li> <li>- wcześniejsze zapalenie sutka jest czynnikiem ryzyka</li> </ul>
--	---

**NIE NALEŻY OGRANICZAĆ CZY ZAPRZESTAWAĆ KARMIENIA  
NALEŻNY JAK NAJSZYBCIEJ ROZPOCZĄĆ LECZENIE, CELEM UNIKNIĘCIA POWIKŁAŃ**

<b>ZASTÓJ</b>	<b>ZAPALENIE</b>
<b>POSTĘPOWANIE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• odpoczynek</li> <li>• nawodnienie</li> <li>• wzmocnienie odporności</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odpoczynek w łóżku z dzieckiem przy piersi</li> <li>• nawodnienie i odpowiednie odżywianie <ul style="list-style-type: none"> <li>• wsparcie rodziny</li> </ul> </li> </ul>
<b>OGRZEWANIE, MASOWANIE, ODPoczyNEK, OPRÓŻNIANIE</b>	

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.

<b>ZASTÓJ</b>	<b>ZAPALENIE</b>
<b>LECZENIE PRZECIWBÓLOWE</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• ibuprofen – przeciwbólowo i przeciwzapalnie lub inny lek przeciwzapalny</li><li>• paracetamol – jest lepiej przeciwbólowym drugiego wyboru</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ibuprofen – przeciwbólowo i przeciwzapalnie lub inny lek przeciwzapalny</li><li>• paracetamol – jest lepiej przeciwbólowym drugiego wyboru</li></ul>
<b>ANTYBIOTYKOTERAPIA</b>	

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,
- amoxicillin + 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

---

## **Rośliny lecznicze w laktacji**

Pamiętaj że zioło to też lek – może mieć wpływ na organizm matki i dziecka, tak samo jak „poważne” medykamenty. Wiedza dotycząca ziół opiera się na długotrwałym stosowaniu i doświadczeniach. Skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą przed zastosowaniem leczenia. Jak każdy produkt spożywczy, zioła mogą powodować nietolerancje i alergie zarówno u matki jak i dziecka. Obserwuj siebie i dziecko.

**ROŚLINY WSPIERAJĄCE LAKTACJĘ:**

- Rutwica lekarska
- Drapacz lekarski
- Lucerna
- Korzeń prawoślazu
- Ostropest płamisty
- Liście malin
- Pokrzywa
- Owies

**KOZIERADKA** [II] – wyjątkowe zioło o szerokim wachlarzu zastosowań podczas laktacji. Korzystnie wpływa na podaż mleka. Okłady są sposobem na [nawał mleczny](#), a napar działa kojąco na gardło i kaszel w trakcie infekcji. W przypadku zwiększania podaży mleka efekty zauważane są od 24-72 h od rozpoczęcia przyjmowania, ale czasem dopiero po 2 tyg lub wcale. Każda mama musi sama sprawdzić czy u niej to się sprawdzi. Proponowane dawkowanie:

<i>kapsułki (580-610 mg)</i>	<i>2-4 kapsułki 3 razy dziennie 6-12 kapsułek (łącznie) na dzień ~ 1200-2400 mg, 3 razy dziennie (3.5-7.3 g / dzień)</i>
<i>kapsułki (500 mg)</i>	<i>7-14 kapsułek (łącznie) na dzień</i>
<i>proszek lub nasiona</i>	<i>1/2 – 1 łyżeczka 3 razy dziennie 1 kapsułka = 1/4 łyżeczki może być mieszany z niewielką ilością wody, soku</i>
<i>nalewka</i>	<i>1-2 ml, 3 razy dziennie (patrz na opakowaniu)</i>
<i>napar</i>	<i>jeden kubek herbaty, 2-3 razy dziennie</i>

Zapoznaj się z [ewentualnymi skutkami ubocznymi](#)



- Kozieradka może przyczynić się do fałszywego rozpoznania choroby syropu klonowego u niemowląt
- Kozieradka należy do rodziny bobowatych, może być więc przyczyną reakcji alergicznych u alergików, zwłaszcza z alergią na tę rodzinę roślin (rutwica, rośliny strączkowe – groch, ciecierzyca, fasola, orzeszki arachidowe)
- Kozieradka obniża poziom cukru we krwi i stosowana w dawkach większych niż zalecane może doprowadzić do hipoglikemii u matek karmiących piersią, równocześnie chorujących na hipoglikemię. Jednocześnie może być korzystna u osób z cukrzycą
- Kozieradka jest uważana za naturalny lek na astmę, jednakże u niektórych inhalacje z mielonych nasion powodują objawy kaszlu
- Kozieradka może opóźnić wchłanianie leków, zwłaszcza przyjętych razem lub bezpośrednio po, ze względu na śluzę wytwarzane przez jej nasiona
- Kozieradka może nasilić działanie insuliny i leków przeciwcukrzycowych,
- Kozieradka może wchodzić w interakcje z lekami przeciwzakrzepowymi, inhibitorami płytek i inhibitorami MAO, chociaż w badaniach nie wykazano zagrożenia, że względu na zawartość aminy, może nasilać ich działanie i powodować krwotoki

## ROŚLINY ZMNIEJSZAJĄCE ILOŚĆ POKARMU [V]

- Orzech czarny
- Gwiazdnica pospolita
- Bodziszek cuchnący
- Melisa
- Oregano
- Pietruszka
- Mięta pieprzowa/ Mentol
- Ziele barwinka
- Szałwia

- Szczaw
- Mięta
- Tymianek
- Krwawnik pospolity

## SZAŁWIA

Szałwia jest znana ze swoich właściwości hamujących laktację, więc idealnie nadaje się kiedy mama musi z przyczyn niezależnych odstawić dziecko od piersi, a także w sytuacji kiedy podaż mleka jest zbyt duża i uciążliwa dla mamy.

Dawkowanie jest różne, można po prostu zjadać 1/2 łyżeczki suszonej szaławii popijając płynem, można dodać do kanapki lub pić w postaci naparu – 1 łyżka szaławii na szklanekę parzyć 5-15 min. pić od 2-6 szklanek dziennie w zależności od potrzeb do uzyskania oczekiwanego efektu, obserwować siebie i dziecko.

---

Inną metodą ograniczająca ilość pokarmu są okłady z porwanych świeżych kwiatów jaśminu wielkolistnego

Tymianek, mięta i melisa mają bardzo delikatne właściwości spowalniania laktacji, dlatego przy umiarkowanym stosowaniu nie ma zagrożenia dla laktacji, a dzięki właściwościom kojącym melisa uspakaja nerwy i ułatwia wypływ mleka z piersi.

Aby te zioła spowolniły laktację trzeba by dostarczyć na prawdę duże dawki do tego jego zawartość np. w pastylkach do ssania jest niewielka. Musiałabyś zjeść całe opakowanie w jeden dzień. Wcześniej wspomniana szaławia, żeby dała efekt zmniejszenia laktacji potrzeba 2 – 6 filiżanek dla całkowitego zatrzymania. W przypadku tymianku, melisy czy mięty to aż kilkanaście filiżanek dziennie.

*Szałwia, mięta pieprzowa, mięta zielona, melisa, oregano i liście kapusty mogą być włączone do wytłoczonego oleju (tłoczony na zimno lub na gorąco), który będzie stosowany do masażu dla tłumienia nawału. [IV]*

## ROŚLINY ZAKAZANE (SZKODLIWE) W TRAKCIE KARMIENIA PIERSIĄ

- Morszczyn pęcherzykowy
- Szakłak
- Podbiał
- Korzeń ziela angielskiego
- Przędź chińska
- Żeń-szeń
- Pieprz metystynowy
- Korzeń lepiężnika
- Rabarbar
- Anyż gwiazdkowy
- Mącznica lekarska
- Piołun
- Kozieradka
- Nasiona kopru włoskiego

## NATURALNE METODY LECZENIA W TRAKCIE LAKTACJI

### ZASTÓJ

- ibuprofen – przeciwbólowo i przeciwzapalnie
- lecytyna – w trakcie zastoju 3600-4800 mg/dziennie (3-4 kapsułki) później 1 kapsułka na dobę
- zimna biała kapusta – wyjmować po liściu z lodówki, zbić tłuczkiem do mięsa żeby puściła sok, okładać chorą pierś, regularnie zmieniać
- ziemniak – zetrzeć na tartce, papką okładać chorą pierś, aż do całkowitego wyschnięcia, w razie potrzeby zmienić (uwaga ziemniak jest soczysty, sok z ziemniaka ma silne właściwości barwiące, brunatne plamy są ciężkie do usunięcia)

### ZAPALENIE SUTKA (BEZ ANTYBIOTYKU)

*Stany zapalne są często odpowiedzią organizmu na przemęczenie, dlatego mama powinna zadbać o siebie i odpoczywać.*

*Stosuj zimne okłady pomiędzy karmieniami, bardzo ciepłe bezpośrednio przed karmieniem, pomocne mogą być okłady:*

- okłady z naparu z rozmarynu (2-4 łyżeczki zalej

- wrzątkiem, parz 10 minut, odcedź)
- zrób okład z nasion kozieradki
  - okłady z gotowanego korzenia mniszka lekarskiego (30g korzenia na 233 szklanek wody odgotować połowę płynu)
  - masuj w trakcie karmienia pierś w stronę brodawki, masuj pomiędzy karmieniami aby rozluźnić zastój
  - jeśli nie ma gorączki
    - zjadaj co najmniej 2-3 ząbki czosnku, pokrojonego 4-5 części – połykaj kawałki w całości jak pigułki. Składniki bakteriobójcze (allicyny) – olejki eteryczne, które mają działanie antybakteryjne ulatniają się w wysokiej temperaturze.
    - pij nalewkę z echinacei 3-4 x na dobę
    - łykaj witaminę C (3000-5000 mg / dobę)
    - mixtura: kilka kropli nalewki z echinacea, 3 ząbki surowego czosnku i 150 g soku z marchwi zmiksować w blenderze, wypijać porcje co 2 godziny
  - ciepły prysznic
  - ibuprofen
  - jeśli stan nie poprawi się w ciągu 24-48h skontaktuj się z lekarzem, być może jednak będzie konieczne podanie antybiotyku [Natural treatments for nursing moms AUGUST 1, 2011. Posted in: [HERBS/NATURAL TREATMENTS](#)]

## MIGRENA

### OLEJEK Z OREGANO W LECZENIU [GRZYBICY I PLEŚNIAWEK \(KANDYDOZY\)](#)

Nie zaleca się stosowania olejku z oregano w trakcie laktacji do leczenia grzybicy. Choć wykazano w badaniach in vitro, że olejek z oregano ma właściwości przeciwwgrzybicze i przeciwbakteryjne to o ile dopuszcza się stosowanie miejscowe na brodawki o tyle już doustne nie jest wskazane, ze względu na brak potwierdzenia w badaniach u ludzi. Dotychczasowe badania wykazały, że olejek oregano nie powinien być stosowany wewnętrznie przez nikogo, a zwłaszcza przez kobiety w ciąży i

matki karmiące piersią, może mieć silne działanie drażniące na błony śluzowe, a używać zewnętrznie należy w stopniu ograniczonym z tych samych powodów. Nie powinien być używany w stężeniu wyższym niż 1%, a u dzieci do 14 roku życia i osób o wrażliwej skórze w ogóle.

Substancje zawarte w olejku z oregano mogą stymulować i nasilać krwawienia miesięczkowe.

Ponadto oregano ma wpływ na zmniejszenie laktacji, dlatego można stosować po odstawieniu dziecka od piersi rozcieńczony olejek z oregano do masażu piersi, aby wyciszyć laktację. Na zmniejszenie laktacji ma wpływ tak stosowanie oregano wewnątrz jak i zewnętrznie, jednak zwyczajowe używanie oregano jako przyprawy w kuchni, nie ma znaczenia w karmieniu piersią.

## **OLEJ Z WIESIOŁKA**

Przyjmowanie oleju z wiesiołka może wspomóc leczenie takich schorzeń jak: depresja poporodowa, podrażnione brodawki sutkowe podczas owulacji, PMS, dysplazja piersi, zespół Raynauda czy zastoje. Dzieje się tak dzięki wysokiej zawartości kwasów OMEGA-6 (udowodniono że suplementacja kwasów omega 3 i 6 korzystnie wpływa na prace mózgu i pomaga w leczeniu depresji). W zależności od problemu zaleca się różne stosowanie od 500 mg/dobę przy około owulacyjnym podrażnieniu brodawek sutkowych, do 3000 mg (3x1000mg) przy PMS i dysplazji piersi.

## **INFEKCJE [I]**

- nawadniać się i ciepła kąpiel z gorczycą lub/i olejkiem z drzewa herbacianego
- przyjmowanie zwiększonej dawki witaminy C w pokarmie (cebula, pomarańcze, natka pietruszki, acerola, cytryny)
- stosowanie jeżówki (echinacea) jest uznane za bezpieczne w okresie laktacji
- czosnek spożywany na surowo

- herbata z sokiem z malin

## **BÓL SWĘDZENIE GARDŁA I KASZEL**

- bardzo mocna czarna herbata (2 torebki na filiżankę)
- ciepła (ale nie gorąca) lemoniada z miodem lipowym
- picie kozieradki
- herbata z rumianku i lipy (bardzo mocny – gęsty napar)
- syrop z młodych pędów sosny

Źródła:

[Natural Treatments for nursing moms](#)

[Cold and Allergy Remedies Compatible with Breastfeeding](#)[I]

[Fenugreek Seed for Increasing Milk Supply](#)[II]

[Too much milk: Sage and other herbs for decreasing milk supply](#)[IV]

[Herbs to avoid while breastfeeding](#) [V]

---

# **Zatkane ujście kanałika mlekowego, zastój, zapalenie piersi, ropień**

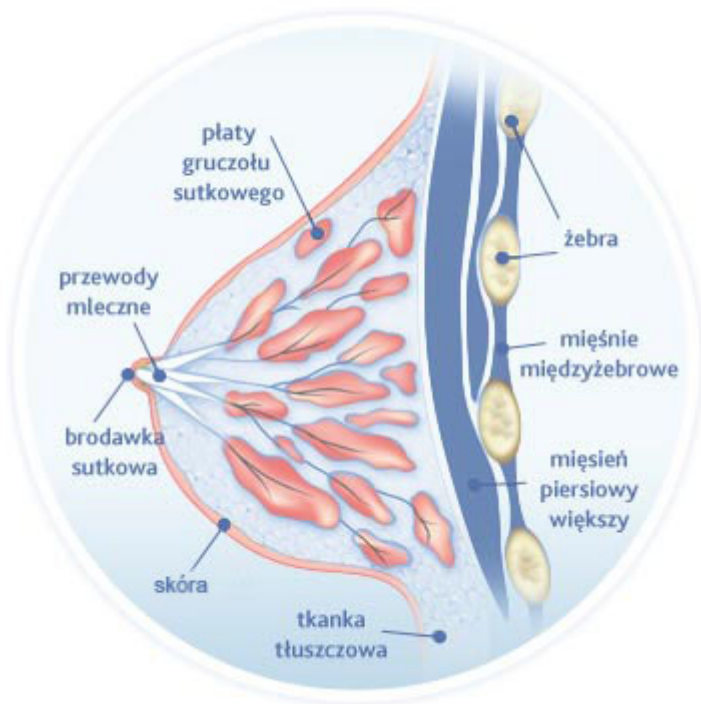
Podczas karmienia piersią, mama może się spotkać z różnymi problemami. Do jednych, bardziej uciążliwych należą zastoje.

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:

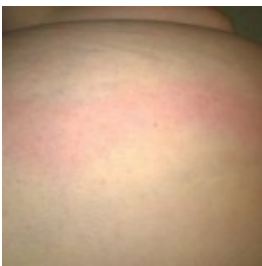
1. zrobić ciepły roztwór: 2 łyżki sody oczyszczonej na pół szklanki wody i przed karmieniem robić kompresy.
2. przekłuć sterylną igłą przed karmieniem i po karmieniu posmarować wodnym roztworem gencjany, tzw fioletem (w celu dezynfekcji).

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 3x1, drugi tydzień 2x1 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 pogładowe (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 wy badać, 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 udroźnionego 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 mlecznych, w trakcie możesz delikatnie masować i próbować ściągać mleko z tego kanałika
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 szałwię 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 kąpielu. 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 lectyne, ja polecam Gold-Lecitin Olimp Labs ponieważ jest z soi niemodyfikowanej genetycznie
  4. Pij szałwię, 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. Zacznij 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 zbitcia, 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, Amoxicillin-clavulanic acid-Cephalexin, Erythromycin, Clindamycin, Ciprofloxacin, Nafcillin.** Należy zauważyć, że najczęstrzy patogen 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 *połogowe 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, ściąganie pokarmu do uczucia ulgi.

### [Ręczne ściąganie 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, kanał 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 rodzinie – środowiskowej, którzy zalecili leczenie zmiany okładami z kapusty, mimo 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/cno1/>

<http://kellymom.com/>

#### **Zdjęcie**

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