

## Jak zaradzić problemom z piersiami?

### Zgrubienia w piersi – zastoje

#### Objawy:

Jeśli wyczuwamy w piersi bolesne zgrubienie, które nie znika po karmieniu, ale czujemy się jeszcze dobrze, to pamiętajmy, że to pierwsze oznaki zastoju. Pierś może stopniowo twardnieć, bolesność staje się dokuczliwa, może wystąpić stan podgorączkowy lub niewielka gorączka (poniżej 38,5OC). Obrzęk lub zastój dotyczyć może całej piersi (zastój całkowity) lub jej fragmentu (zastój częściowy), dlatego mleko nie spływa w ogóle lub płynie go mniej.

#### Zapobieganie:

Kontrolujmy piersi przed i po karmieniu. Będziemy mogły zainterweniować jak tylko zauważymy, że jakieś powstałe zgrubienie nie zniknęło po nakarmieniu dziecka. Przed następnym karmieniem, które powinno odbyć się wcześniej, ogrzewamy pierś.

#### Polecamy obejrzenie filmu:

- [Obrzęk piersi – metody łagodzące objawy](#)

### Zapalenie piersi

#### Objawy:

Zapalenie najczęściej jest powikłaniem nieprawidłowego postępowania przy zastoju. Przy zapaleniu objawy nasilają się: pierś jest mocno zaczerwieniona, obrzmiała, gorąca, twarda i silnie bolesna. Mama ma wysoką gorączkę, dreszcze, bóle głowy, bóle kostne.

Czasami zastój może być trudny do zauważenia, jest niewielki lub głęboko umiejscowiony. Zastój przejdzie w zapalenie, a my poczujemy dopiero temperaturę lub dreszcze.

**Ani samo zapalenie, ani ewentualne leczenie antybiotykiem nie jest wskazaniem do przerwania karmienia.**

### **Zapobieganie:**

Prawidłowe postępowanie podczas zastoju chroni nas przed zapaleniem piersi.

## **Brodawki płaskie i wklęsłe**

Brodawki mogą mieć różne kształty, ale każdą z nich, przy prawidłowym postępowaniu, można wykarmić dziecko. Jedynie brodawki płaskie i wklęsłe, kiedy są trudno wyciągliwe mogą okazać się trudniejsze w nauce ssania. Jeżeli brodawka uchwycona palcami u podstawy daje się wysunąć, to karmienie nie powinno stanowić problemu. Dziecko ssie pierś, a nie brodawkę. Często w czasie ciąży brodawki zmieniają swój kształt i lekko wysuwają się, a każde następne karmienie rozciąga je. Jeśli nasze brodawki są właśnie płaskie lub wklęsłe (szczególnie, jeśli są trudno wyciągliwe) właściwe jest skonsultowanie się z poradnią laktacyjną, szczególne przestrzeganie zasad postępowania w laktacji, a w razie trudności w przystawieniu skorzystanie z pomocy specjalisty.

### **Polecamy obejrzenie filmów:**

- [Badanie właściwości brodawek piersiowych](#)
- [Brodawki płaskie lub wklęsłe](#)

## **Bolesne karmienie**

### **Postępowanie:**

- ocena uchwycenia piersi przez Dziecko i poprawa techniki karmienia. Ten punkt jest **najważniejsze**
- . Jeśli mimo różnych zabiegów nie uda Ci się zmniejszyć bólu brodawek ocenę poleca się osobom doświadczonym z poradni laktacyjnych.

### Inne:

- przecieranie brodawki pokarmem po każdym karmieniu i między karmieniami,
- wietrzenie brodawek (możesz chodzić bez biustonosza),
- ograniczenie stosowania wkładek laktacyjnych (jeśli są konieczne, bo np. wychodzisz do pracy, należy je często wymieniać i najlepiej używać tych przepuszczających powietrze),
- stosowanie takich maści, których nie trzeba zmywać przed karmieniem.

### Polecamy obejrzenie filmu:

- [Bolesne, lekko uszkodzone brodawki](#)