

# Dojenje

## BOLNE BRADAVICE U TOKU DOJENJA

Držanje Vaše Bebe, Bebino Pripajanje, Tretman i Preventiva

**N**eke žene doživljavaju omekšanje bradavica u toku dojenja, što obično nestane nakon jedne do dvije sedmice. Međutim, imati veoma bolne bradavice nije normalno. Najčešći uzrok bolnih bradavica je nepravilno pripajanje bebe na dojk.



### BEBINO PRIPAJANJE NA DOJKU

- Postavite bebin nos na vašu bradavicu kako bi morala malo da se protegne da bi se pripojila na dojk.
- Bebina usta bi trebala biti otvorena kao prilikom zijevanja i da joj je oblast bradavice što više u ustima.
- Bebina brada bi trebala pritisnuti dojk.

### DRŽANJE VAŠE BEBE

- Sjedite ili ležite u udobnom položaju koristeći jastuke kao oslonac za ruke ili tijelo po potrebi.
- Naslonite se i postavite vašu bebu tako da bude okrenuta prema vama. Bebina glava ne bi trebala biti okrenuta.
- Sjedenje u polu-zavaljenom položaju može biti udobnije. Postavite trbuh vaše bebe na vaše tijelo i dopustite gravitaciji da privuče bebu što bliže.
- Držite dojk ako je potrebno. U polu-zavaljenom položaju, vjerovatno ćete saznati da držanje dojke nije potrebno.
- Držite vašu bebu blizu kako bi izbjegli povlačenje dojke. Zaustavite sisanje sa vašim prstom prije nego što uklonite vašu bebu sa dojke.
- Opustite se i držite vašu bebu što bliže vama, kako bi se ostvario kontakt "koža na kožu".

### LIJEČENJE I PREVENTIVA

- Započnite svako dojenje na dojci koja je manje bolna.
- Nahranite bebu čim primijetite znakove gladi, kao što su sisanje ruke ili prsta, cmoktanje usana ili zijevanje (plakanje je kasniji znak gladi).
- Držite vašu bebu u različitim položajima. Ovo mijenja smjer pritiska na vašu bradavicu.
- Nakon svakog dojenja, stavite malu količinu majčinog mlijeka na vaše bradavice i pustite da se samo osuši. Vaše mlijeko će formirati obrambeni štitić nad vašim bradavicama, i pomoći će im da zarastu.
- Pročišćeni lanolin se može aplicirati na bradavice za bolje zarastanje. Ovo ne morate izapitati prije dojenja. Nemojte koristiti sapun ili kreme na vašim dojkama.
- Budite sigurni da vam grudnjak pravilno odgovara. Promijenite uloške za dojke ako postanu vlažni.
- Najvažnije - Isprobajte različite pozicije i saznajte šta vam je najudobnije. Jedan položaj ne odgovara svakome. Tražite pomoć ako ste nesigurni ili ako imate bolove.
- Ako je potrebno, ručno cijedite ili ispumpavajte mlijeko kako bi omekšali grudi i oslobodili se punoće.

Tražite pomoć od vašeg doktora ili od savjetnika za laktaciju, ako imate:

- Crvenilo, bol ili upalu koja ne prolazi.
- Ako vas u toku ili nakon dojenja, bradavice svrbe ili imate osjećaj kao da gore.
- Bilo kakav iscjedak iz oštećene oblasti.
- Znakove infekcije, kao što su slabost, glavobolja, mucnina, bolovi, groznica ili temperatura viša od 101.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC and Nutrition Services  
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204  
Poslodavac jednakih mogućnosti i afirmativnih akcija.  
Usluge se pružaju po nediskriminirajućim osnovama.