

Dojenje

NABREKLE GRUDI

Znakovi i simptomi. Preventiva. Tretman

Normalno je da vam dojke postanu pune i teške u prvoj sedmici nakon poroda kada vam se količina mlijeka poveća. Ako vam dojenje ide dobro, punoća grudi će se smanjiti u roku od 24 sata.

Kada normalna punoća ne popusti, vaše dojke mogu postati nabrekli, što će uzrokovati da vam grudi postanu tvrde, otekle, osjetljive i neugodno pune.



PREVENTIVA

- Nahranite bebu u roku od sat vremena nakon poroda.
- Dojite kada vaša beba pokaže znakove gladi i onoliko vremena koliko beba to želi.
- Dojite često, 8 do 12 puta ili više u roku od 24 sata. Nemojte preskakati hranjenje, čak ni u toku noći.
- Budite sigurni da je beba pripojena i da je u pravilnoj poziciji. Moguće je da ćete se osjećati neudobno kada beba prvi put počne da sisa, ali bol ne bi trebala da se nastavi tokom dojenja. Ako ste nesigurni, tražite pomoć od savjetnika za dojenje.
- Dopustite vašoj bebi da završi s jednom dojkom, prije nego što joj ponudite drugu. Beba možda neće htjeti drugu dojku; tu možete prvu ponuditi tokom sljedećeg dojenja.
- Izbjegavajte cucle u prvih par sedmica.
- Nemojte davati vašoj bebi ništa drugo osim majčinog mlijeka, osim ako je to određeno od strane vašeg doktora.
- Ako beba ne doji dobro, koristite ručno izmlazanje ili pumpu kako bi potpuno iscijedili dojke.
- Ako želite odviknuti vašu bebu od dojke, najbolje da to uradite postepeno.

ZNAKOVI I SIMPTOMI

- Grudi postanu veoma pune, tvrde, osjetljive i tople.
- Koža dojke se može razvući i izgledati blistavo.
- Bradavica se može povećati i postati ravna, što otežava vašoj bebi da doji.
- Možete dobiti temperaturu niskog stupnja.

TRETMAN

- Iscijedite mlijeko prije dojenja, tako da se vašoj bebi lakše pripojiti na dojku. Možete koristiti ručno izmlazanje ili pumpu.
- Stavite tople, vlažne obloge na vaše grudi par minuta prije dojenja da bi pokrenuli tok mlijeka.
- Nježno masirajte dojke u toku dojenja kako bi povećali tok mlijeka, što takođe ohrabljuje bebu da sisa.

Za udobnost:

- Opustite se pod toplim tušem i ručno izmlazajte mlijeko.
- Ručno izmlazajte mlijeko ili koristite pumpu ako su vam grudi i dalje pune nakon dojenja.
- Koristite hladne obloge između svakog dojenja da bi umanjili bol i oticanje.
- Izbjegavajte tijesne premale grudnjake, jer mogu dovesti to začepljenja kanala ili do mastitisa.
- Pitajte vašeg doktora za lijekove protiv bolova.

Kontaktirajte savjetnika za dojenje ako:

- Nabreknuće postane ozbiljno, i ako vas ne popusti nakon 24 sata korištenja navedenih metoda.
- Vaša beba ima problema sa pripajanjem ili ako osjetite bol tokom dojenja.

Kontaktirajte vašeg doktora ako:

- Imate simptome mastitisa (crvene, bolne grudi zajedno s temperaturom višom od (100.6°F)
- Možete imati bilo kakve druge brige o vašem bebe