ПРЕПУЊЕНОСТ ДОЈКИ

Препуњеност није исто што и напетост/пуноћа дојки.
Дојка може да буде топла, пуна и тешка, и то је нормална појава.
Производња велике количине млека, коју одојче не може исисати или неадекватно сисање одојчета доводе до појаве препуњености (запушења) дојки.

Знаци и симптоми:

- Дојка је увећана, а кожа дојке затегнута и сјајна.
- Ареола је топла и осетљива.
- Брадавица је тврда и равна или увучена.
- Одојче се тешко припаја на дојку.

РЕШЕЊА:

- Обе дојке треба често и потпуно празнити.
- Између подоја стављати хладне облоге на болно место у трајању од 15 минута.
  Хладан облок може да буде припремљен од коцкица леда или замрзнутог поврћа умотаног у фротир, а можете и пелену поквасити хладном водом и ставити на дојку.
- Пре подоја ставите топао облог који можете припремити од: пеглом загрејане пелене, малог термофора умотаног у пелену. Можете и истуширати дојке млаком водом.
- Поставити дете у правилан положај док сиса. Проверите да ли је беба увукла највећи део ареоле, да ли су јој уста широм отворена, да ли је доња усна извијена напоље, да ли је брада уз дојку. Проверити да ли правилно гута. Тела маме и бебе треба да су у паралелном положају.
- По завршетку подоја поново ставити хладне облоге.
- Ако се стање погорша консултовати лекара.

БОЛНЕ/ИСПУЦАЛЕ БРАДАВИЦЕ

Дојење не треба да боли!
Могућ је благи бол у брадавицама током првих неколико дана. Међутим, уколико дође до оштећења брадавица и оне постану болне и/или испуцале, то је сигуран знак да нешто није у реду са дојењем. Најчешћи узроци су неправилни положај одојчета при дојењу, неефикасно дојење „спавање на дојци“ и млечац (соор) одојчета.

Знаци и симптоми:

- Бол у ареоли или брадавици.
- После подоја брадавица има гроздаст облик.
- Брадавица је црвена, „као одрана“, крвари.
- Дојка је отекла.
- Могуће је присуство крви у повраћеном садржају одојчета.

РЕШЕЊА:

- Најважније је обратити пажњу на правилан положај одојчета при подоју.
- Промена положаја може бити корисна. Не треба ограничавати број подоја.
- Пре подоја стављати топле облоге на дојку, и уколико је бол јак, према препоруци лекара узети аналгетике.
- Започети подој са дојком која мање боли.
- После подоја намазати дојку својим млеком.
- Уколико оштећено место јако боли и крвари, ту дојку поштедети од подоја 1 до 2 дана. За то време ту дојку редовно празнити измазањем у шољицу. Измлазано млеко давати одојчету кашичицом и наставити са дојењем из друге дојке.
- Ако се стање погорша консултовати лекара.

МАСТИТИС

Маститис је запаљење дојке, које се манифестује локалним и општим симптомима.

Најчешћи узроци су испуцале брадавице, нелечен блокирани канал, запушеност дојки, замор и последично смањење имунитета.

Знаци и симптоми:

- Црвена, болна, отечена и врућа дојка (или делови дојке).

Општи знаци

- Повишена телесна температура, малаксалост, главобоља, убрзан пулс.
- Нелечени маститис може да прерасте у апсцес (гнојни процес)!

РЕШЕЊА:

- Најважније – наставити са дојењем!
- Промена положаја може бити корисна. Не треба ограничавати број подоја.
- Инсистирати на дојењу на захтев одојчета и на правилном положају одојчета при дојењу.
- После сваког подоја ручно измлазати млеко из дојке.
- Одмарати се.
- Уколико имате ове симптоме потражите помоћ лекара јер је за превазилажење овог стања потребна терапија лековима уз редовне подоје и пражњење дојке.
- Лекар ће по потреби препоручити антибиотик или аналгетик. Уколико се после 24 часа од узимања терапије тегобе не смање, поновити преглед код лекара.

МЛЕЧАЦ (СООР)

Млечац или соор је гљивично оболење изазвано Candidom albicans, од којег најчешће оболевају и мајка и беба. Беба се може заразити:

- Од мајке при проласку кроз порођајни канал, развијајући оралну инфекцију, коју затим сисањем преноси на дојке мајке.
- Храњењем нечистим прибором.
- Додиром бебе прљавим рукама.

Знаци и симптоми:

Инфекција мајке

- Видљива пукотина на нежној кожи брадавице, присуство бубуљичица, црвенило, сјај и затегнутост брадавице и ареоле.
- Брадавица осетљива на додир, на хладно, приликом сисања јавља се јак бол у виду пробадања, пецкања или жарења.
- Некада је присутна и вагинална инфекција.

Инфекција бебе:

- Беле наслаге по слузокожи усне дупље.
- Беба отежано сиса, често одбија дојку.
- Може се развити и осип испод пелена.

Драги родитељи, будуће маме и тате, све оно што Вас интересује у вези са током трудноће, порођаја, правилне неге и исхране новорођеног детета и одојчета, сва питања која се односе на раст и развој Вашег детета, можете поставити на телефон „Хало бебе" (011) 7158-444.

Halobeba

www.halobeba.rs

РЕШЕЊА:

Лечење мајке и бебе:

- Соор се скида механички раствором соде бикарбоне (у чашу прокуване и охлађене воде ставити равну кашичицу соде бикарбоне). Мали прст се обавије газом, потопи у раствор, и пажљиво се скидају наслаге са језика и слузокоже уста бебе. Раствором брисати језик и десни бебе више пута у току дана.
- По потреби треба предузети лечење мајке и бебе антигљивичним лековима по препоруци лекара. Уколико после 2 недеље нема излечења, треба се поново јавити лекару.

Опште мере

- После сваког подоја оперите дојке млаком водом, посушите брадавице на ваздуху и премажите их са неколико капи вашег млека.
- Обавезно прање руку пре и после свих активности око бебе (дојење, храњење, пресвачење, купање, руковање са бебиним пеленама и гардеробом).
- Стерилизација прибора за храњење.
- Прање бебиних играчки.
- Прање бебиних руку, нарочито ако сиса прст.
- Користите само памучне грудњаке.
- Јастучиће за грудњаке мењати када се наквасе.
- Искувавати постељину, пешкире и доње рубље.

Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА
www.zdravlje.gov.rs

Институт за јавно здравље Србије
„Др Милан Јовановић Батут"
www.batut.org.rs/index.php?content=1749)

Градски завод за јавно здравље Београд
www.zdravlje.org.rs

unicef
www.unicef.org/serbia/svaki-trenutak-je-vazan

Национални програм подршке дојењу, породичној и развојној нези новорођенчета

НАЈЧЕШЋИ ПРОБЛЕМИ У ВЕЗИ СА ДОЈЕЊЕМ И КАКО ИХ РЕШИТИ