

BOLEČE PRSNE BRADAVICE

Prve dneve dojenja je normalno, da so prsne bradavice občutljive. Ni pa prav, da so zelo boleče, razpokane in krvaveče. Običajno je vzrok za razpokane bradavice nepravilen način pristavljanja dojenčka na dojko. Pomembno je, da dojenček z usti na široko objame bradavico in areolo (to je pigmentirani del dojke, prsni kolobar), da ne sesa samo bradavice.

DOJENJE LEŽE NA HRBTU

Naslonite se nazaj, tako da dojenček leži na vas. Uporabite blazine zase in za dojenčka. To je odličen položaj za dojenje in je lahko dober trik pri bolečih bradavicah.

Dojenčka pristavite tako, da nežno stisnite dojko, se z bradavico dotaknete otrokove zgornje ustnice in počakajte, da dojenček usta na široko odpre. Takrat ga pristavite.

Če je dojenje boleče, prekinite sesanje in ponovno pristavite. Ne nadaljujte z dojenjem, če vas boli.

UKREPI PRI BOLEČIH BRADAVICAH:

- preverite, če je otrok pravilno pristavljen in popravite morebitne nepravilnosti
- preverite, če ima dojenček dovolj široko odprta usta (kot 140°) in zajame tudi večji del kolobarja
- po dojenju namažite boleče bradavice z lanolinom ali s svojim mlekom
- uporabite nastavek za zaščito bolečih bradavic
- uporabite hidrogelne obloge za pospešitev celjenja
- dojite na kratko in pogosto
- dojenje začnite na manj boleči strani
- ob vsakem dojenju rotirajte (spreminjajte) položaj dojenčka
- če so dojke zelo polne, si najprej nekaj mleka iztisnite ročno (gl. članek o zastojskih dojkah) ali uporabite prsno črpalko.

Ti ukrepi lahko pomagajo razrešiti nezapletene boleče bradavice. Včasih pa so boleče bradavice znak hujšega problema. Če vam torej z omenjenimi ukrepi ne uspe rešiti bolečih bradavic, čimprej poiščite pomoč.

Povzeto po: „Lactation Education Resources“.

Navodila je dovoljeno kopirati.

Informacije v navodilih so namenjeni splošnemu pouku o določenem problemu, niso pa mišljena kot nadomestek za svetovanje strokovnega delavca. V primeru kakršnekoli zdravstvene težave, materine ali otrokove, vedno poiščite nasvet zdravnika.

Nikdar ne opustite zdravnikovih navodil zaradi informacije, ki ste jo prebrali v zgornjih navodilih.