

ZASTOJNE (NABREKLE) DOJKE

V prvem tednu po porodu se kolostrum (mleko, ki se izloča prve dni po porodu) spremeni v zrelo materino mleko. Vaše telo lahko v tem obdobju proizvede več mleka kot ga novorojenček potrebuje in hitro se lahko zgodi, da so dojke preveč polne.

Da bi preprečili nabreklosti dojk:

- z dojenjem začnite zgodaj, kmalu po rojstvu;
- dojite pogosto, 8-12 krat dnevno;
- dojenčka pravilno pristavite, tako da bo dojko učinkovito izpraznil;
- med dojenjem naj dojenček aktivno sesa;
- v prvih nekaj tednih ne izpuščajte podojev in ne hranite dojenčka z adaptiranim mlekom.

Ukrepi pri zmernem zastoju (dojki sta tako trdi kot konica vašega nosu):

- pred dojenjem si na dojki položite tople obkladke, da jih zmečate in spodbudite refleks iztekanja (izcejanja) mleka;
- dobro vam bo del topel tuš, ki bo prav tako spodbudil iztekanje mleka;
- dojki si nežno masirajte. S konico prstov s krožnimi gibi premasirajte celotno dojko. Nato masirajte v smeri proti bradavici.
- oglejte si odlični video o ročnem iztiskanju mleka
<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>
- po dojenju zmanjšajte nabreklost dojk s hladnimi obkladki. Lahko uporabite vrečke ledu ali zmznjeno zelenjavo, zavito v mehko brisačo.

Ukrepi pri hudem zastoju (dojka je tako trda kot vaše čelo):

- Na dojki si dajte hladne obkladke, ne toplih. To bo zmanjšalo otekanje, upočasnilo ponovno polnjenje dojke in nekoliko olajšalo neprijeten občutek.
- Ležanje na hrbtu bo pomagalo, da se bo odvečna tekočina iz dojk vsrkala nazaj v telo.
- Za zmanjšanje nabreklosti si pred dojenjem obložite dojki z zeljnimi listi. Morda se sliši nenavadno, vendar veliko ženskam pomaga pri lajšanju bolečine. Za 15-30 min si dajte pod nedrček ohlajene zeljne liste, ne več kot 2-3x dnevno. Če boste pretiravali, lahko zmanjšate nastajanje mleka. Ne uporabljajte zeljnih oblog, če ste nanj alergični ali se vam razvije kožni izpuščaj.
- Če je zaradi prepolne dojke pristavljanje na začetku dojenja težavno, si z ročnim iztiskanjem ali nekaj minutnim črpanjem s črpalko zmečajte dojko. V tem primeru bolj priporočamo ročno iztiskanje.
- Če dojenček ne izprazni dovolj dojke ali se nahrani le na eni dojki, lahko za dan ali dva ročno iztiskate mleko ali uporabite črpalko. Pomembno je ukrepati preden postane dojka zelo boleča in polna. Povečan pritisk na celice, ki v dojki proizvajajo mleko, jih lahko poškoduje in v celoti zmanjša nastajanje mleka.
- Če kljub tem metodam ne pride do olajšanja, 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.