



BOLEČA DOJKA MED DOJENJEM

Božena Galun

1. Zakaj pride do pojava boleče dojke med dojenjem?

V dveh ali treh dneh po porodu pride do pojava t.i. »navala mleka«. Če zaradi preobilice mleka otrok dojk ne izprazni dovolj oziroma mati prepolnih dojk ne prazni z izčrpavanjem, nastane *zastojna dojka*. Najpogosteje nastane v prvih 6 tednih po porodu. Dojka je povečana, pordela, toplejša in napeta v celoti ali v posameznih predelih. Zastoj mleka v mlečnem vodu se lahko razvije tudi kasneje v času dojenja, predvsem zaradi prereditkih podojev (dojenje po urniku, omejevanje podojev), pritiska na dojke (pretesen nedrček, spanje na trebuhu), slabega izcejalnega refleksa ali ozkega mlečnega voda, neučinkovitega sesanja zaradi nepravilnega pristavljanja ali uporabe nastavkov za dojenje, telesne ali psihične preobremenitve matere ter bolezni matere (prehladne bolezni, anemija).

2. Kdaj in kako si lahko pomagate sami?

Pri zastoj mleka v mlečnem vodu si lahko pomagate sami z vročimi obkladki na boleče mesto, najbolje 10-20 minut pred dojenjem, po potrebi pa tudi večkrat, nadalje si lahko pomagate z rahlo masažo v smeri proti bradavicam, čim pogostejšim dojenjem, še posebej na prizadeti strani (tudi ponoči na dve do tri ure), s pravilnim pristavljanjem dojenčka, s preprečevanjem pritiska na dojke ter z veliko počitka. Ranjene bradavice negujte z lanolinom, zelo pomembno je pravilno pristavljanje otroka. Svetovalke za dojenje so dosegljive preko www.dojenje.net.

3. Kdaj morate k zdravniku?

Ob vztrajanju povišane telesne temperature in ostalih težav, ki trajajo več kot 24 ur, se posvetujte z zdravnikom.

4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Zdravnik vas bo natančno izprašal o vašem splošnem počutju, trajanju in značilnostih bolečine ter o dodatnih simptomih, kot so vročina, oteklina, rdečina. Zanimalo ga bo, kako dojenje poteka in ali imata z otrokom pri tem kakšne težave. Opravi bo pregled dojk, nato pa po potrebi naročil dodatne preiskave; morda bo potreben pregled krvi za potrditev vnetja.

5. Katere so najpogostejše diagnoze ob boleči dojki med dojenjem?

Najverjetnejša diagnoza ob pregledu pri zdravniku bo: zastojna dojka – zastoj mleka v mlečnem vodu. Ostale pogostejše diagnoze so: mastitis – vnetje dojke, absces – ognjok dojke ali telitis – vnetje, omejeno na bradavico.



6. *Kateri so načini zdravljenja?*

Pri zastojni dojki vam bo svetoval vroče obkladke, masažo v smeri proti bradavicam, pogostejše dojenje in izpraznitev dojke po dojenju.

Pri bakterijskem vnetju – mastitisu vam bo zdravnik predpisal antibiotik, ki ga morate jemati do konca, tudi če se stanje izboljša ali težave popolnoma izginejo. Priporočil vam bo počitek, hlajenje prizadetega predela dojke, dovolj tekočine, nadaljevanje dojenja in izpraznitev dojke po dojenju.

Absces je pogosto potrebno zarezati in izprazniti.

Ob vnetih bradavicah v primeru glivične okužbe boste dobili ustrezno mazilo. Pomembno je, da zdravnik pregleda tudi otroka in ga, če je potrebno, tudi zdravi.

7. *Kako poteka spremljanje doječe matere z bolečo dojko?*

Zdravnik vas bo najverjetneje naročil na kontrolo čez nekaj dni zaradi ocene uspešnosti zdravljenja.

8. *Ali in kako lahko pojav boleče dojke med dojenjem preprečite?*

Bolečo dojko v času dojenja lahko preprečite z rednim praznjenjem dojk, da preprečite morebiten zastoj mleka, s pravilnim pristavljanjem otroka v izogib poškodbam bradavic ter z ustrezno nego dojk.