

Bolące brodawki

Kilkudniowa wzmożona tkliwość brodawek sutkowych po porodzie jest wynikiem przemian hormonalnych zachodzących w organizmie kobiety. U jednych matek nie sprawia kłopotu, u innych bywa znacznie nasiloną. Występuje na samym początku karmienia, trwa krótką chwilę i mija samoistnie wraz z wyzwoleniem się odruchu wypływu pokarmu.

Jeśli bolesność przedłuża się powyżej trzech dni, trwa przez cały czas karmienia i między karmieniami, brodawki stają się silnie zaczerwienione lub pękają i krwawią, trzeba szukać przyczyny tego stanu. Nie jest wszak prawdą, że karmienie piersią musi boleć. A najlepszym leczeniem każdej dolegliwości jest usunięcie jej przyczyny. Najczęstszym powodem bólu brodawek w pierwszych dobach po porodzie jest nieprawidłowy sposób karmienia. Dziecko zbyt płytko chwyta pierś, wciąga wargi, nieprawidłowo układa język i rani brodawkę. Może to być wynikiem wcześniejszego podawania smoczka. Dość często towarzyszy nauce ssania w przypadku brodawek płaskich lub wklęsłych. Rzadsze przyczyny to:

- nawał, zastój pokarmu – z powodu obrzmienia otoczki dziecko nie może głęboko uchwycić piersi,
- mycie piersi przed karmieniem
- zbyt krótkie wędzidełko u dziecka – uniemożliwia prawidłową pracę języka. Uszkodzenie brodawek sutkowych może prowadzić do poważnych zaburzeń laktacji. Przedłużająca się dolegliwość zniechęca matkę do karmienia, czyni je zajęciem nieprzyjemnym i stresującym. Matka unika karmień, a w czasie trwania karmień jest spięta i niezadowolona. Prowadzi to do zmniejszenia częstości karmień i spadku ich efektywności (hamowanie wypływu), a w konsekwencji do obniżenia produkcji mleka. Dlatego brodawki warto leczyć od razu, nim zostaną uszkodzone. Pierwszym, najważniejszym krokiem jest ocena i poprawa techniki karmienia. Kolejnym, zaprzestanie częstego mycia piersi, szczególnie wodą z mydłem. Jeśli przyczyną jest nawał lub zastój, należy odciągać nieco pokarmu przed karmieniami. Zbyt krótkie wędzidełko podjęzykowe wymaga podcięcia (przez pediatrę lub chirurga) w pierwszych dobach życia. Oto inne sposoby, które pozwolą przyspieszyć proces gojenia i przetrwać trudny okres:

- Do karmienia trzeba usiąść wygodnie i podeprzeć plecy, aby nie odsuwać się od dziecka.
- Należy zaczynać karmienie od tej piersi, która jest mniej bolesna (w czasie karmienia uwalniane są endorfiny, które mają właściwości przeciwbólowe). Bolesność drugiej piersi będzie mniej odczuwalna.
- Można odciągnąć trochę pokarmu ręcznie, aby pobudzić wypływ i dopiero podać pierś dziecku. Endorfiny będą już działać, a płynący pokarm zachęci dziecko do głębokiego ssania.
- Przy każdym przystawieniu należy pilnować, aby noworodek szeroko otwierał buzię i chwytał głęboko.
- Dobrze jest karmić, zmieniając pozycję.
- Po karmieniu należy smarować brodawki kroplami pokarmu (ma właściwości gojące), pozwalając mu wyschnąć na skórze.

- Brodawki można smarować pokarmem kilka razy między karmieniami.
- Trzeba wietrzyć, odkrywać piersi, można wystawiać je na działanie słońca, osuszać, np. suszarką do włosów.

- Poza domem można używać wkładek laktacyjnych lub osłon piersi, które zapobiegają drażnieniu brodawek przez ubranie. Osłony można też zrobić “własnym pomysłem”, np. z sitek do parzenia herbaty. Jeśli wybieramy wkładki, to tylko takie, które są przepuszczalne dla powietrza.

- Nie należy stosować żadnych maści ani kremów, gdyż opóźniają one gojenie, ograniczając dostęp powietrza; mogą zawierać składniki szkodliwe lub drażniące; powodują, że pierś jest śliska, wobec czego dziecku trudno jest ją prawidłowo uchwycić; zmieniają smak brodawki i dziecko może nie chcieć ssać; zmywanie maści przed karmieniem powoduje nadmierne wysuszenie naskórka, co jest przyczyną bolesnych brodawek.

- Nie należy zaprzestać karmienia, nawet jeśli brodawki są popękane i krwawiące. Zdarzają się jednak sytuacje, że mimo stosowania różnych metod matka nie może znieść bólu. Można wtedy zastosować bezpieczny środek przeciwbólowy. Ostatecznością jest przerwanie karmienia dziecka i ściąganie pokarmu przez kilka czy kilkanaście godzin. Pokarm należy podawać dziecku, np. kubeczkami, i jak najszybciej wrócić do karmienia.

Często matki przy bolesnych, jak i przy płaskich brodawkach próbują stosować osłony sutka, tzw. kapturki. Są to gumowe lub silikonowe “smoczki” nakładane na pierś, przez które ma ssać dziecko. Sposób chwytania i ssania tych sztucznych elementów jest tak różny od ssania piersi, że bardzo szybko dochodzi do znacznych zaburzeń prawidłowego mechanizmu pobierania pokarmu. Przy próbie powrotu do ssania może okazać się, że dziecko nie umie szeroko otworzyć buzi, źle chwyta i wypuszcza pierś nie chce jej ssać lub ssać nieefektywnie, a często przy tym ponownie rani brodawkę. Oduczenie dziecka jedzenia przez kapturek i przywrócenie prawidłowego ssania piersi może być bardzo żmudne lub zupełnie niemożliwe. Bodźce płynące ze ssania piersi przez kapturek są słabe, a więc produkcja mleka staje się coraz słabsza. Im dłużej matka używa kapturek, tym mniejsze ma szanse na wykarmienie dziecka piersią. Bolesność brodawek może wystąpić też na późniejszych etapach laktacji, na ogół po okresie bezbolesnego karmienia. Najczęstsze powody to:

- podanie smoczka, butelki;
- pleśniawki w jamie ustnej dziecka – jeśli zmian jest niewiele, można smarować je aftinem lub

1% roztworem gencjany. W przypadku licznych wykwitów należy użyć do pędzlowania jamy ustnej zawiesiny nystatyny, którą przepisuje lekarz. Jednocześnie należy dbać o pełną higienę (myć zabawki, myć lub prać wszystko, co ma kontakt z pokarmem). Matka powinna stosować zawiesinę lub krem z nystatyną na brodawki i karmić dziecko często, lecz krótko;

- używanie drażniącej, zbyt obcisłej bielizny;
- używanie drażniących mydeł i kremów;
- okres ząbkowania – nie należy pozwalać dziecku na przygryzanie brodawki, a wtedy szybko nauczy się ssać bezboleśnie;
- owulacja;

- kolejna ciąża. W każdym przypadku problemów z brodawkami należy zrobić wszystko, co możliwe, aby jak najszybciej wrócić do karmienia bez bólu. Największą wartość ma bowiem karmienie, które sprawia nam przyjemność. Jednocześnie należy traktować bolesne brodawki jako przejściowy kłopot, z którym musimy sobie poradzić. Wierzmy w siebie i w to, że nie ma nic lepszego dla dziecka niż matczyne pierś. Ta świadomość bardzo pomaga, szczególnie gdy jest nam ciężko. Magdalena Nehring – Gugulska