



Mastitas: ką daryti?

Mastitas – tai uždegimas krūtyje. Kartais jis kyla dėl infekcijos, kartais – ne. Mastito požymiai gali būti:

- šilta ar karšta, jautri (kartais skausminga) vieta vienoje krūtyje (rečiau pasitaiko abiejose krūtyse vienu metu), kuri atrodo raudona arba yra raudonų dryželių.
- kartais pakyla temperatūra, krečia šaltis arba maudžia visą kūną – lyg sirgtumėte gripu.

Dėl ko susergama mastitu? Niekas nežino. Galbūt įtrūkę, pažeisti speneliai tapo vartais patekti infekcijai, galbūt priežastis – užsikimšę latakai, neefektyvus ar retas žindymas (ar pieno nutraukinėjimas), liemenėlės ar nešyklės spaudimas krūčiai, pervargimas ir išsekimas (vadinamasis „atostogų mastitas“).

Ką daryti? Gali būti, kad norėsite pasikalbėti su gydytoju apie antibiotikų vartojimą. Tačiau mastito priežastis – nebūtinai bakterinė infekcija, todėl galbūt iš pradžių norėsite išbandyti kitas priemones.

- *Ištuštinti krūtis, daug ilsėtis.* Tai reiškia: a) dažnai žindyti ar nutraukti pieną pientraukiu ar rankomis, kad pienas judėtų krūtyje, ir b) praleisti kuo daugiau laiko lovoje arba gulint, ilsintis ar miegant.
- *Šalti kompresai* (pvz., į medžiagą suvyniota pakuotė šaldytų žirnelių) ar kiti vėsūs dalykai priglaudžiami prie skaudamos krūties vietos dvidešimčiai minučių, paskui daroma dvidešimties minučių pertrauka. Arba karšti kompresai – kaip jums atrodo geriau.
- *Nereceptiniai vaistai nuo uždegimo*, kuriems pritaria jūsų gydytojas.

Ar situacija neblogėja per 24 val.? Tuomet galite šias priemones taikyti dar 24 val. Blogėja? Pagalvokite apie antibiotikus.

Daugiau patarimų rasite *The Academy of Breastfeeding Medicine's* „Mastito protokole“ www.bfmed.org/Resources/Protocols.aspx.