



Ką daryti ant spenelio atsiradus pūslelėms ir sukietėjus krūčiai

Kaip žindyti

- Žindykite tiek dažnai, kiek tik galite, kad pažeista krūtis būtų kuo minkštesnė.
- Pasiguldykite kūdikį ant sulankstytos antklodės, galva prie krašto, veidas į lubas. Pasilenkite virš jo, remdamasi ant alkūnių ir kelių, ir žindykite iš kabančios krūties.

Kaip gali padėti rankos

- Pabandykite išsitraukti pieną rankomis ir švelniai pamaigykite spenelį, kad pūslelė atsivertų.
- Po dušo arba krūties mirkymo karštame vandenyje švelniai patrinkite spenelį, kad pūslelė atsivertų.
- Pasinaudokite sterilia adata, švelniai pakelkite ir atverkite pūslelę. Jeigu reikia, pasinaudokite steriliu pincetu. Tepkite antibiotikų tepalu kelis kartus per dieną keletą dienų.
- Spustelkite krūtį už spenelio, kartu ją švelniai masažuodamos ir spausdamos.

Mirkymas

- Alyvuogių aliejuje sumirkytą vatos gabalėlį nešiokite uždėtą ant spenelio tuo metu, kai dėvite liemenėlę.
- Ant papildomo liemenėlės įdėkliuko užlašinkite acto.
- *Espom* druska (du arbatiniai šaukšteliai puodeliui šilto vandens) skalaukite keturis kartus per dieną.

Ką daryti su krūtimis

- Nebedėvėkite liemenėlės arba atsisakykite liemenėlės su lankeliais.
- Apsilankykite fizioterapijos kabinete krūčiai gydyti ultragarsu.
- Pasinaudokite asmeniniu masažuokliu, elektriniu skustuvu ar elektriniu dantų šepetuku arba prisiglauskite prie skalbyklės, kai ji gręžia skalbinius.
- Užsidėkite kopūsto lapų ant bet kurios skaudamos vietos.
- Kaip pakeisti mitybą
- Gerkite daugiau skysčių.
- Kasdien suvartokite du arbatinius šaukštelius lecitino.
- Sumažinkite arba iš viso venkite visų pieno produktų, cukraus, žemės riešutų, šokolado, riebalų (ypač sočiųjų riebalų), kofeino, antiperspirantų ir produktų, iš kurių pašalintas kofeinas.
- Sustiprinkite imuninę sistemą vitaminais D ir C.
- Kitos idėjos
- Pasikalbėkite su gydytoju apie vaistų, skirtų uždegimui slopinti, vartojimą.
- Stresas, anemija, *herpes simplex*?..

Skambinkite *La Leche* lygos vadovei ar žindymo specialistams. Kodėl tai reikėtų išgyventi vienai?