Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej
im. L. Rydygiera w Brzesku

PORADNIK DLA PACJENTEK
„Nawał pokarmu po porodzie”

Opracowała: poł. lic. Renata Wojtal

Brzesko 2019

INFORMACJA DLA PACJENTEK PO PORODZIE

Jak postępować w okresie nawału pokarmu?

Nawał to fizjologiczny okres laktacji, w którym pod wpływem prolaktyny gwałtownie zwiększa się ilość pokarmu. Jego produkcja jest nieustabilizowana, wobec czego wzrasta przekrwienie piersi. Początek tego stanu przypada na drugą-szóstą dobę po porodzie.

W tym celu należy:

- prawidłowo karmić
- karmić często (kierując się głodem dziecka oraz wypełnianiem piersi)
- jeśli piersi są mocno napięte, a nawet tkliwe, można zastosować zimne okłady. Nieprzyjemne odczucia związane z nawałem łagodzi picie naparu z szałwii. ***Uwaga- szałwia obniża laktację !***
- Jeśli mimo karmienia pierś przepełni się znacznie, a dziecko jest najedzone, należy rozluźnić pierś odciągnięciem niewielkiej ilości pokarmu. ***Nigdy nie odciągamy do końca, tylko do momentu odczucia ulgi (wystarczy 5-10 ml)***
- jeśli dziecko w tym czasie nie może przebywać w tym czasie razem z matką, trzeba piersi opróżniać często, minimum 8 razy na dobę. Jeśli piersi wypełniają się częściej, to częściej należy je opróżniać.

Jak postępować w obrzęku lub zastoju pokarmu?

Obrzęk i zastój to wynik nieprawidłowego postępowania w nawale. Pierś jest wtedy obrzmiała, twarda, gorąca, zaczerwieniona, błyszcząca i bolesna. Dopóki mleko z piersi wypływa mamy do czynienia z obrzękiem, jeśli jest problem z wypływem- mówimy o zastoju. Może być podwyższona temperatura.

Co robić?

- Sprawdzić i ewentualnie skorygować technikę karmienia
- karmić często, minimum 8 razy na dobę, odpowiednio długo, również w nocy
- przed podaniem piersi dziecku, należy zmiękczyć otoczkę poprzez odciągnięcie niewielkiej ilości pokarmu
- dziecko przystawiać w różnych pozycjach, polecana jest pozycja „ spod pachy”
- po opróżnieniu piersi przez dziecko należy stosować zimne okłady na cała pierś w celu złagodzenia nieprzyjemnego napięcia
- jeśli dziecko nie może opróżnić piersi (oddzielone od matki, słabo ssące, chore) trzeba pierś opróżniać odciąganiem

Jeśli doszło do zastoju pokarmu trzeba przed karmieniem uruchomić wypływ.
W tym celu należy:

- zrelaksować się pomimo kłopotów
- przed karmieniem położyć na piersi ciepły okład lub wziąć ciepłą kąpiel
- odciągnąć niewielką ilość pokarmu w celu zmiękczenia otoczki
- w trakcie karmienia można delikatnie, miarowo masować pierś w kierunku brodawki

Pamiętaj !
Silne uciskanie, masowanie, maltretowanie piersi powoduje uszkodzenie napiętych pęcherzyków mlecznych, co na ogół kończy się zapaleniem i ropniem piersi.

- Należy zaczynać karmienie od piersi z zastojem i karmić często, co 1,5-2 godziny, aby nie dopuścić do nadmiernego przepełniania.
- Jeśli istnieją poważne problemy z wypływem pokarmu, należy zgłosić się do poradni laktacyjnej

Co to jest zatkanie przewodu mlecznego ?

Obrzęk lub zastój pokarmu dotyczący jednego płata gruczołu piersiowego jest spowodowany zatkaniem jednego przewodu mlecznego lub wyprowadzającego. W jednym miejscu gruczołu piersiowego pojawia się zgrubienie, na ogół tkliwe, rzadziej bolesne. Skóra nad chorym miejscem może być zaczerwieniona. Cały proces odbywa się powoli, może być nawet niezauważony, dopóki nie dojdzie do zapalenia.
Co robić?

- postępować należy analogicznie, jak przy obrzęku
- zaleca się delikatne masowanie zmienionej okolicy w trakcie karmienia w kierunku brodawki, pomiędzy falami wypływu mleka

zgłosić się do poradni laktacyjnej

Jak postępować w zapaleniu piersi?

W zapaleniu pierś jest zaczerwieniona, obrzmiała, gorąca, silnie bolesna. Można wyczuć miejsca wyraźnie twardsze, niż pozostała część gruczołu i bardzo tkliwe. Ponadto dołącza się złe samopoczucie, a często również objawy typowe dla rozpoczynającej się grypy: dreszcze, uczucie rozbicia, bóle kostne, ból głowy oraz podwyższona temperatura ciała(powyżej 38,4st.C)
Jak postępować?

- Poprawić technikę karmienia tak, aby mieć pewność, że karmienie jest skuteczne. Warto skorzystać z porady fachowej.
- Często karmić, przynajmniej co 2 godziny
- karmić odpowiednio długo
- zmieniać pozycję podczas jednego karmienia
- dbać o dobry wypływ pokarmu

- w przypadku kłopotów z wypływem można zastosować ciepły okład przed karmieniem na chory fragment piersiowego
- pilnie leczyć uszkodzone brodawki
- po karmieniach stosować zimne okłady
- Jeśli dziecko ssie nieefektywnie, pierś musi być opróżniana przez odciąganie.

PAMIĘTAJ!!!

JEŚLI PRZY SYSTEMATYCZNYM, PRAWIDŁOWYM POSTĘPOWANIU GORĄCZKA NIE OBNIŻA SIĘ PO 24 GODZINACH, NALEŻY ZGŁOSIĆ SIĘ DO PORADNI LAKTACYJNEJ LUB DO LEKARZA GINEKOLOGA!!!!!