

Bolí, pálí, tvrdnou...

Co dělat, když se zanítí PRSA?

Od porodu jsou v popředí zájmu vašeho i miminka. Jenže najednou s vašimi prsy není něco v pořádku. Hlavně nepanikařte! Každý zánět má své řešení. **Text: Tereza Pavcová**

” Nemějte strach, že přestanete kojit. Bude to chtít hodně trpělivosti, ale když vydržíte, o mléko nepřijdete. ”

Začalo to silnou bolestí v prsu během kojení a k tomu jsem se cítila, jako bych měla chřipku,” popisuje maminka půlroční holčičky Lucie. Zánět prsu po porodu se nejčastěji objevuje během šestinedělí a rozhodně to není nic příjemného. Nejen fyzicky, ale také psychicky – právě na funkci vašich prsou je přece miminko závislé.

Snažte se mu předejít

Důležitá je prevence zánětu. Od šestého měsíce těhotenství kontrolujte, jestli nemáte vpácené bradavky a případně noste formovače. Nechte si od laktiční poradkyně vysvětlit správnou techniku kojení i odstříkávání, pečlivě si myjte ruce a starajte se o bradavky – větrejte je, udržujte v suchu a noste správnou podprsenku.

Když už se zánět ozve, neodkládejte jeho řešení. Zároveň ale není potřeba hned utíkat k lékaři. Začněte lepším vyprazd-

ňováním prsů – často kojte, střídáte polohy. Některým maminkám pomáhá kojit ve vzporu nad dítětem, kdy mléko snadno odtéká. Prso před kojením masírujte a přidávejte teplé obklady (třeba nahřátou plenu), po kojení naopak chladte. „Jestli chcete, zkuste se léčit homeopatií,” radí porodní asistentka Eva Smrkovská. „Situaci ale vždy zkontrolujte s laktiční poradkyní nebo porodní asistentkou proškolenou v této oblasti, která vám poradí, jaké, kolik granuli a jak dlouho užívat.” Pokud je ale váš stav vážný nebo se do 48 hodin nezlepší, bude to chtít navštívit lékaře.

Nechte si pomoci

Rada maminek se pokouší léčbu za každou cenu zvládnout doma, protože se bojí antibiotik. Ta se dnes už ovšem nepředepisují automaticky a jsou o mnoho setrnější než dřív. „Vzhledem k tomu, že je nasazuje lékař, není se čeho bát,”

vysvětluje porodní asistentka. „V naprosté většině se s kojením snáší.“ I když v případě, že jdete se zánětem prsu ke gynekologovi, a ne do ambulance v porodnici, raději připomeňte, že jste kojící matka.“

Nevzdávejte se kojení

To je při zánětu sice obtížné, protože prsa bolí, ale většinou se zase vrátí k normálu. Pokračujte jako dosud, nejprve ze zdravého prsu a pak ze zaníceného, případně mléko odstříkejte. Je to důležité, aby se v zanícené tkáni nehromadilo. Po kojení prso chlaďte a případně obkládejte tvarohem. Laktační poradkyně Markéta Míčková doporučuje trpělivost. „Když mléka ubývá, přikládejte miminko kdykoli, když projeví zájem, bez ohledu na frekvenci. Klidně i deset- až dvanáctkrát denně a přechodně z obou prsů, dokud se vše neupraví. Stimulací bradavky sáním podporujete tvorbu mléka. A jaká je poptávka, taková bude i nabídka.“ ■