

# Sāpīgu krūtsgalu aprūpe

Autore *Natalie Groiss*



Sāpīgi krūtsgali ir viena no biežākajām zīdīšanas problēmām un dažreiz mēdz būt par iemeslu priekšlaicīgai zīdīšanas pārtraukšanai. Ātra un sekmīga krūtsgalu dziedēšana pasargā no turpmākām problēmām – no brūces infekcijas līdz krūts iekaisumam (mastītam), sastrutojumam (abscesam) un no priekšlaicīgas zīdīšanas izbeigšanas. Lai zīdīšanas process būtu ātrāks un efektīvāks, vispirms jānosaka un jānovērš problēmas cēloņi.

## 1 Sāpju cēloņa noteikšana un novēršana

Vislabāk būtu sazināties ar sertificētu zīdīšanas konsultantu (*IBCLC*) lai noteiktu sāpju cēloni un novērstu to. Bieži zīdīšana ir sāpīga un/vai āda ir traumēta, jo bērna mutīte nepareizi satver krūtsgalu. Tas var būt saistīts arī ar to, ka bērns nav pareizi pozicionēts pie krūts, ka ir pārāk strauja piena plūsma (ap 3. dienu pēc dzemdībām), ir īsa zemmēles vai augšlūpas saitīte, vai pastāv kāda cita bērna mutītes anatomiska īpatnība, nepietiekoša elasticitāte, vai bērns izmainīja krūts

satvērienu pēc māneklīša, krūšu uzgaļu vai pudeles knupīša lietošanas.

Traucēta asinsrite, infekcija, ādas slimība, kā arī nepareiza piena pumpja vai krūts uzgaļu lietošana var traumēt jūtīgu krūtsgala ādu.

**Bez sāpju cēloņa noteikšanas un novēršanas pat vislabākā brūces aprūpe nebūs efektīva!**

## Brūces tīrīšana

Krūtsgala aprūpe pēc zīdīšanas būs atkarīga no bojājuma:

### 2a Krūtsgala āda ir sārts, kairināta bet vēl nav bojāta

Neaizmirsti mazgāt krūtis, kā ierasts pie ikdienas personīgās higiēnas, kā arī mazgāt rokas pēc tualetes apmeklējuma un bērna autiņbikšīšu nomaiņas! Pēc zīdīšanas mātes piena pilītes var atstāt uz krūtsgaliem, lai tās nožūst pašas. Mātes pienā ir barojošas, atjaunojošas un aizsargājošas vielas. **NEIEMASĒJĒT** pienu krūtsgalos ar netīrām rokām!

### 2b Krūtsgals ir traumēts - parādījusies brūce ar vai bez infekcijas

Traumēti krūtsgali ir potenciāli mikrobu iekļūšanas vārti, tāpēc pēc katras zīdīšanas tie jānomazgā ar 0,9% (fizioloģisku) sāls šķīdumu vai siltu vārītu ūdeni. Ja atrodies stacionārā vai pastāv infekcijas risks, var izmantot arī dezinficējošu un antiseptisku līdzekli.



Foto: © Andrea Hemmelmayr



Foto: © Andrea Hemmelmayr



Foto: © Andrea Hemmelmayr

## Brūces pārklāšana

### 3a Neinficētām brūcēm

Lai brūce neizzūtu un neveidotos krevele, kas lobīsies un atvērsies pēc katras zīdīšanas, ādas mitro dziedēšanu var nodrošināt pārklājot to ar ziedi, augstas kvalitātes taukvielām bagātu (lanolīnu). Mitrā dziedēšana paātrinās brūces sadzīšanu, mazinās sāpes un rētaudu iespējamību. Lanolīns jāuzklāj ar tīrām, dezinficētām rokām vai sterilu salveti (no aptiekas). Krūtsgalam jābūt pilnībā pārklātam ar biezu lanolīna kārtu, plāna kārtiņa nebūs pietiekama. Ja pirms nākamās zīdīšanas uz ādas vēl ir ziedes atliekas, tās var noslaucīt ar sausu salveti bez papildus mazgāšanas.

### 3b Inficētām brūcēm

Inficēti krūtsgali jāapstrādā ar antibakteriāliem, pretsēnīšu un/vai antiseptiskiem līdzekļiem. Šādā gadījumā jākonsultējas ar ārstu, kas noteiks diagnozi un ārstēšanas gaitu. Mitrā brūču dzīšana šajos gadījumos nebūs pietiekama un var pat pasliktināt situāciju!

### 4 Spiediena mazināšana

Lai krūts gals varētu sadzīt, tam vajadzīga brīva asins piegāde. Lai mazinātu krūštura vai apgērba spiedienu uz krūtsgalu vai berzi, var izmantot paštaisītu "krūts virtuli" (skatīt [www.elacta.eu/wp-content/uploads/2017/04/Vienna-Breastfeeding-Donut.pdf](http://www.elacta.eu/wp-content/uploads/2017/04/Vienna-Breastfeeding-Donut.pdf)).

Papildus piedāvāt bērnam zīst krūti biežāk, bet īsāku laiku un pielietot krūts masāžu, lai mazinātu spiedienu un kairinājumu, ko veido bērns. Vērot bērna zīšanas aktivitāti - kolīdz tā

apsīkst un bērns vairs nenorij pienu, var uzmanīgi atņemt krūti.

### 5 Sāpju mazināšana

Saprātīga atsāpināšana ar pretsāpju līdzekļiem, kas savienojami ar zīdīšanu, arī var palīdzēt brūces dzīšanai un samazināt turpmākus sarežģījumus.

### 6a Turpmākās ārstēšanas iespējas:

Lāzertterapija kā papildus līdzeklis veicina brūču ārstēšanu un mazina sāpes.

### 6b Mitro brūču dzīšanu var sekmēt sudraba uzmavas, hidrocoloīdie pārsēji vai speciālā gēla aplikācija.

Kompetents speciālists noteiks, vai ir nepieciešama kāda no papildus metodēm un novērtēs ārstēšanas rezultātus (tulkotāja iezīme - konsultēties ar ārstu, brūču ķirurgu).

#### REFERENCES:

- *Nationale Stillkommission am Bundesinstitut für Risikobewertung (BfRS3-Leitlinie: Therapie entzündlicher Brustkrankungen in der Stillzeit aktueller Stand: 02/2013). Is being revised.*
- <http://www.stillen-institut.com/de/wunde-mamillen.html>
- <https://www.ingentaconnect.com/content/springer/clac/2013/00000004/00000003/art00003?crawler=true>
- Marsha Walker – Are there any cures for sore nipples? © 2013 United States Lactation Consultant Association)



Tulkoja Karina Mahļina



IBCLC

<sup>1</sup> Starptautiskās padomes sertificētie zīdīšanas konsultanti ir vienīgi starptautiski atzītie zīdīšanas un laktācijas speciālisti ar medicīnisku izglītību (IBCLC).

<sup>2</sup> Latvijā zīdīšanas konsultantus sertificē Latvijas Zīdīšanas veicināšanas konsultantu asociācija (LZVKA).

Lēmumam zīdīt vai neizīdīt ir gan īslaicīga, gan ilgtermiņa ietekme uz bērna un mātes veselību. Reizēm zīdot mazuli rodas sarežģījumi, kurus var risināt ar profesionālu un kompetentu speciālistu

Sazinies ar savu IBCLC<sup>1</sup> vai LZVKA<sup>2</sup> konsultantu