

Ai! - Kad krūtsgali sāp

Sievietes krūtsgali un areolas ir bagāti ar nervu galiem, kas rada to izteiktu jutīgumu. Neskatoties uz to, ka daudzas sievietes izjūt sāpes krūtsgalos zīdīšanas laikā, tai nevajadzētu būt normai. Zemāk tiek īsi aprakstīti biežākie krūtsgalu sāpju iemesli.



Jutīgi krūtsgali pirmajās dienās:

Pēc dzemdībām hormonu svārstības padara krūtsgalus vēl jutīgākus un papildus tam bērna bieža zīdīšana krūtīm rada nepierastu spiedienu. Tas viss krūtsgalus padara ļoti jutīgus. Bieži zīdīšanas pirmajās dienās sieviete izjūt īsas sāpes vai diskomfortu, kamēr bērniņš piezīžas pie krūts. Šīm sajūtām būtu jāpazūd 30 sekunžu laikā. Ja sāpes vai kairinājums ir lielāks, nekavējoties aiciniet zīdīšanas konsultantu, lai uzlabotu satvērienu vai meklētu cēloni tādām stiprām sāpēm.

Pareiza un bieža zīdīšana, kā arī papildus maiga krūšu masāža veicina ātrāku un bagātīgāku piena plūsmu, kas padara zīdīšanu daudz patīkamāku.

Svarīga piezīme:

Pareiza zīdīšanas tehnika ir īpaši svarīga pirmajās dienās. Bērnam ar mutīti jāsatver pēc iespējas lielāka krūts daļa, nevis tikai pats krūtsgals. Ja uzreiz pēc zīdīšanas krūtsgals izskatās saspiests un bāls, tas norāda, ka bērns to nav satvēris efektīvi. Ja bērns zīž

pareizi, tad pēc zīdīšanas krūtsgals var būt izstiepts, taču nav deformēts vai traumēts.

Jutīgi krūtsgali vēlāk zīdīšanas laikā

Bieža parādība mēnešreižu vai nākamās grūtniecības laikā. Krūtsgals var būt jutīgāks zīdot lielāku bērnu, vai retos gadījumos norādīt uz kontakta alerģiju - reakciju uz produktu no bērna papildus uztura.

Krūtsgalu traumas:

parasti parādās nepareiza satvēriena gadījumā vai zīdāinim iekožot, piena pumpja vai citu palīg līdzekļu nepareizas lietošanas dēļ, kā arī ādas problēmu dēļ.

Ir svarīgi nodrošināt labu zīdīšanas pozu, lai māte un zīdāinis varētu izbaudīt ērtu un atslābinošu zīdīšanu. Īpaša uzmanība jāpievērš bērniem ar dzemdību traumām, asimetrijām vai sasprindzinājumiem, anatomiskām variācijām (piem., īsa zemmēles saitīte u.c.), kā arī saslimšanas gadījumos (piem., pie auss sāpēm vai saaukstēšanās). Krūts piebriedums vai spēcīgs piena izdales jeb oksitocīna reflekss arī var apgrūtināt bērnam krūts satveršanu un efektīvu zīšanu.

Profilakse un pirmā palīdzība:

nodrošināt pareizu un biežu zīdīšanu, mazināt spiedienu uz krūtsgalu starp ēdināšanas reizēm (piem. atvēsinošas virtuļa formas kompreses), veicināt piena plūsmu ar krūts masāžu pirms zīdīšanas un meklēt zīdīšanas konsultanta palīdzību, lai noteiktu brūču cēloni un ārstētu tās.

Vazospazma:

Vazospazma ir krūtsgala asinsvadu saraušanās, ko pavada izteiktas durošas un dedzinošas sāpes. Vizuāli krūtsgala āda var izskatīties bāla vai iegūt violetu nokrāsu. Piena plūsma arī ir samazināta.

Krūtsgala forma parāda, vai bērns krūti ir satvēris pietiekoši dziļi, vai saspiež krūtsgalu ar cietajām aukslējām un smaganām, lai regulētu izteikto piena

plūsmu. Šāda saspiešana mazina asins pieplūdi krūtsgalam un tas nobālē.

Taču emocionālais pārdzīvojums, sāpes, aukstums, asinsvadu spazmējošas vielas (kofeīns, nikotīns, dažādi medikamenti) vai minerālvielu deficīts arī var radīt vazospazmu. Sievietes, kas cieš no Reino sindroma vai migrēnas, to piedzīvo biežāk.

Profilakse un pirmā palīdzība:

nodrošināt pareizu un biežu zīdīšanu, mazināt spiedienu uz krūtsgalu starp ēdināšanas reizēm, veicināt asins plūsmu masējot krūtsgalu ar pirkstu (masāžu veic tikai netraumētām krūtsgalam!), siltas kompreses pirms un pēc zīdīšanas, aizsardzība no mitruma un aukstuma, izvairīties no vazospazmējošām vielām, piem., kofeīna un nikotīna. Lūdzu apspriest tālāko rīcības plānu ar zīdīšanas konsultantu.

Krūtsgala infekcijas:

- **Sēnīšu infekcija.** Var skart gan bērnu, gan māti. Nogurums, stress, imūndeficīts, antibiotiku lietošana, cukura diabēts, ilgstoši silta un mitra vide krūtsgalam, kā arī izslimota vai esoša vaginālā sēnīšu infekcija veicina krūtsgala un piena vada sēnīšu infekciju. Parasti **krūtsgala “piena sēnīte”** izpaužas ar šādu pazīmju kompleksu: spīdīga āda ar vai bez lobīšanās, dedzinošas vai durošas sāpes.
- **Bakteriāla infekcija.** Subakūts mastīts. Bieži bez ārēji pamanāmām pazīmēm, bet ar durošām vai dedzinošām sāpēm zīdīšanas laikā vai pēc tam.
- **Montgomeri dziedzeru infekcija** raksturojas ar atsevišķu dziedzeru pietūkumu tieši uz areolas virsmas.
- **Virāla infekcija - herpe.** Parasti parādās jau agrāk inficētām mātēm. Tā sākas ar dedzinošu sajūtu, vēlāk parādās sīki pūslīši ar dzidru saturu. Jaundzimušajam herpes infekcija pirmajās nedēļās ir bīstama, tāpēc jānodrošina, lai bērns nekādā gadījumā nesaskartos ar pūslīšu saturu. Ja skarta areola vai krūtsgals, tad zīdīt no šīs krūts nedrīkst! No skartās krūts piens ir jāatslauc un jāizlej laukā, kamēr pūslīši nepārveidosies par krevēlītēm un tad zīdīšana būs droša.



IBCLC

¹ Starptautiskās padomes sertificētie zīdīšanas konsultanti ir vienīgie starptautiski atzītie zīdīšanas un laktācijas speciālisti ar medicīnisku izglītību (IBCLC).

² Latvijā zīdīšanas konsultantus sertificē Latvijas Zīdīšanas veicināšanas konsultantu asociācija (LZVKA).

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

Svarīgi:

Ja ir aizdomas par krūtsgala infekciju, sazinieties ar ārstu. Īpaši svarīgi pievērst uzmanību efektīvai roku higiēnai un rūpīgai veļas mazgāšanai. Ja pienu atslaucat vai izmantojat krūtsgalu uzgaļus vai citus aksesuārus, lūdzu, visus palīg līdzekļus kārtīgi nomazgājiet un sterilizējiet karstā ūdenī vārot tos vismaz 5 minūtes pēc katras lietošanas reizes.

Krūtsgala ādas saslimšanas

Esošas ādas slimības, piem., atopiskais dermatīts, psoriāze vai keratoze, var arī skart krūtsgalu ādu.

Vezikulas (pūslīšveida ādas elementi) uz krūtsgala:

- Tulznas - pildīti ar caurspīdīgu šķidrumu vai pat asinīm pūslīši, kas var rasties pirmajās dienās, kad krūtsgali tiek pakļauti lielākai slodzei zīšanas vai piena pumpja stipra spiediena dēļ.
- Piena tulznas - pildītas ar pienu (baltā līdz dzeltenā krāsā) tulznas, kas rodas piena vada aizsprostojuma dēļ.
- Herpes infekcija - skat. iepriekš.

Svarīgi:

ja uz krūtsgala ir vezikulas (pūslīši), tās jāparāda speciālistam.

Sasprindzinājums krūšu muskuļu apvidū

Sasprindzinājums plecu joslā, kakla vai krūšu daļas skriemeļu apvidū, kā arī sasprindzinājums krūšu muskuļos var radīt nervu vai asinsvadu kairinājumu. Tas savukārt var izpausties kā sāpes krūtsgalos.

Profilakse un pirmā palīdzība:

atrast ērtu zīdīšanas pozu, veikt stiepšanās vingrinājumus krūšu muskuļiem, atslābinošus vingrinājumus (dziļa elpošana, joga, meditācija u.c.) vai masāžu.



Sazinies ar savu IBCLC¹ vai LZVKA² konsultantu