

Zapalenie piersi może prowadzić do zakażenia. Charakterystycznymi objawami zapalenia są bolące, zaczerwienione i napuchnięte piersi. Możesz również odczuwać objawy podobne do grypy, takie jak dreszcze, gorączka lub ból. Jeżeli stwierdzisz u siebie któryś z tych objawów – skontaktuj się jak najszybciej z lekarzem. W celu uniknięcia zapalenia piersi lub wyleczenia tego stanu:

1



Nie rezygnuj z karmienia „na zawołanie”. Płynące mleko odblokuje kanały mlekowe i złagodzi ból.

2



Rozmasowuj jakiegokolwiek stwardnienia piersi (w kierunku do sutka) w trakcie karmienia, by odblokować wszystkie kanały mlekowe. Ciepłe okłady lub masowanie piersi pod ciepłą wodą może być również pomocne.

3



Wypróbuj różne pozycje karmienia, tak by opróżniać z mleka całą pierś.

4



Często odpoczywaj i pij dużo wody.

5



Skontaktuj się ze swoim lekarzem. Ustali, czy w trakcie karmienia piersią twoje dziecko przyjmuje właściwą pozycję, poradzi jak pozbyć się bólu i zapisze bezpieczny dla karmiących matek antybiotyk, jeśli okaże się, że doszło do zakażenia.

Jeżeli chcesz pobrać inne darmowe poradniki o podobnej tematyce – odwiedź naszą stronę internetową.

Wielka Brytania

Irlandia

SMA Careline



Bezpłatna infolinia:
0800 0 81 81 80
smanutrition.co.uk/knowhow



Bezpłatna infolinia:
1800 931 832
smanutrition.ie/knowhow