



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΜΑΣΤΙΤΙΔΑΣ

Τι είναι η μαστίτιδα

Είναι μια φλεγμονή του μαστού, που μπορεί να σας απασχολήσει κατά τη διάρκεια του θηλασμού.

Συμπτώματα

- Καταβολή δυνάμεων
- Πόνος στους μύες και τις αρθρώσεις
- Πόνος στο στήθος με πιθανή ψηλάφηση σκληρής και επώδυνης περιοχής στο στήθος
- Ερυθρότητα στο δέρμα του μαστού πάνω από την επώδυνη περιοχή, αυξημένη θερμοκρασία στο δέρμα του μαστού
- Χαμηλός πυρετός

Αντιμετώπιση

- Ο θηλασμός συνεχίζεται και το στήθος αδειάζεται πολύ συχνά (κάθε 2 ώρες περίπου).
- Χρησιμοποίησε ζεστή κομπρέσα στην περιοχή ή κάνε χλιαρό ντουζ ή βύθισε τον μαστό σε ένα μπολ με χλιαρό νερό
 - Κάνε μασάζ στον μαστό (βοηθά πολύ να χρησιμοποιήσεις ένα φυτικό λάδι)
 - Χρησιμοποίησε όλη την παλάμη σου με τα δάχτυλα ενωμένα
 - Με κυκλικές κινήσεις
 - Με τα δύο χέρια τοποθετημένα αντιδιαμετρικά
 - Με κινήσεις προς τη θηλή



1

Χρησιμοποίησε όλη σου την παλάμη με τα δάχτυλα ενωμένα



2

Με τα χέρια τοποθετημένα αντιδιαμετρικά, κάνε κυκλικές κινήσεις

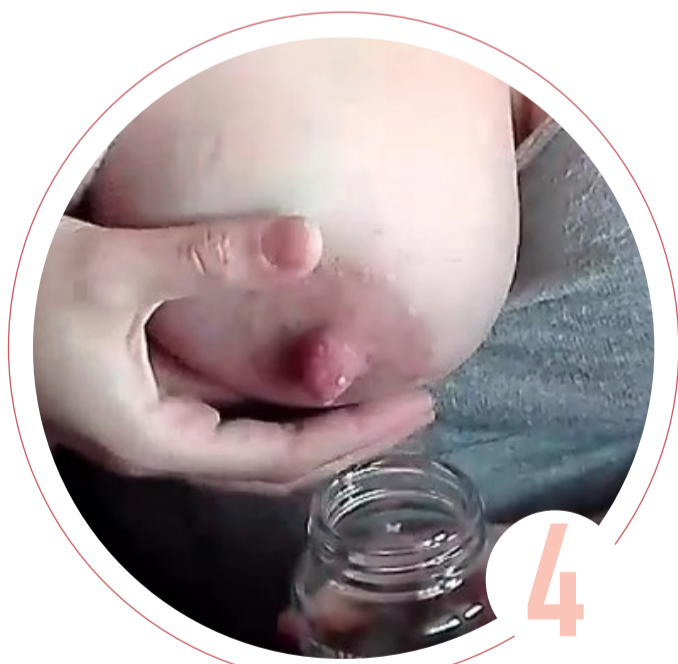


3

Η κίνηση να είναι προς τη θηλή



- Απομάκρυνε γάλα από το στήθος πρώτα με άμελη με το χέρι
 - Με το χέρι μπορείς να ξεμπλοκάρεις πιο εύκολα τον αποφραγμένο γαλακτοφόρο πόρο που έχει οδηγήσει σε μαστίτιδα, έτσι μετά είναι πιο εύκολο για το μωρό να θηλάσει και να συνεχίσει το άδειασμα
- Συνέχισε το άδειασμα του μαστού, βάζοντας το μωρό να θηλάσει
 - Αν το μωρό δεν θηλάζει ή δυσκολεύεται, απομάκρυνε το γάλα με τη χρήση θηλάστρου
- Στο τέλος, βάλε παγοκύστη (πάντα τυλιγμένη με ύφασμα και όχι απευθείας επάνω στο δέρμα) επάνω στο επώδυνο σημείο για 10 λεπτά



4

Δείκτης και αντίχειρας σε σχήμα C έξω από τη θηλαία άλω (εκεί που τελειώνει το σκούρο χρώμα)



5

Πιέζω τα δάχτυλα προς τον θώρακα- δεν τα τρίβω επάνω στο δέρμα, τα σπρώχνω απλά προς τα πίσω



6

Πλησιάζω τα δάχτυλά μου μεταξύ τους, σαν να θέλω να τα ενώσω. Μετά χαλαρώνω και ξεκινάω από την αρχή. Τοποθετώ τα δάχτυλα σε όλα τα σημεία γύρω από τη θηλαία άλω για να αδειάσει ολόκληρος ο μαστός.

- Ξεκουράσου!
- Πιες άφθονα υγρά και κατανάλωσε τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C ή πάρε συμπληρώματα διατροφής
- Μην παραμελείς τον άλλο μαστό
- Αν αισθάνεσαι πολύ άσχημα ή έχεις πυρετό, μπορείς να πάρεις ένα αντιφλεγμονώδες σε συνεννόηση με τον γιατρό σου
- Αν τα συμπτώματα δεν βελτιώνονται μέσα σε 24 ώρες, θα πρέπει να επικοινωνήσεις με τον γιατρό σου ώστε να σου χορηγήσει αντιβίωση.



ΚΥΚΛΟΣ

γυναίκα | θηλασμός | γονεϊκότητα
χορός | pilates