

PROBLEM	OBJAWY	PRZYCZYNY	JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ?	GDY POJAWIĄ SIĘ RANY	CZEGO LEPIEJ NIE ROBIĆ?
Ból fizjologiczny	Uczucie dyskomfortu ok. 10 sekund na początku karmienia w momencie przystawiania, do 2 tygodni od rozpoczęcia karmienia. Niektóre, bardzo wrażliwe kobiety odczuwają go mocniej i dłużej.	Mama i dziecko uczą się nowej roli.	Jest to stan fizjologiczny. Jeśli ból jest bardzo silny, to może oznaczać inny problem.	Oznacza to, że nie masz do czynienia z bólem fizjologicznym. Poszukaj porady laktacyjnej.	Nie stosuj nakładek silikonowych, butelki z mieszaną, odciągania laktatorem, by dać piersiom odpocząć, nie przedłużaj na siłę przerw między karmieniami, nie podawaj smoczka, by dziecko nie ssało za często.
Przedłużający się ból	Mocny ból, trwa dłużej niż pierwsze 2 tygodnie karmienia; niepokoić może też brzydka pozycja, czyli zwiększenie brodawki po karmieniu	Zbyt płytkie przystawienie, za krótkie wędzidełko, infekcja, zatkany kanalik, podanie butelki lub smoczka uspokajacza (dziecko myli się wzorcowo ssania – może ssać pycę), zbyt duża siła ssania laktatora, jeśli go używasz.		Postaraj się nadal karmić z poranionej piersi. Dbaj o prawidłowe przystawienie (dobrze przystawione dziecko nie sprawia bólu nawet poranionym brodawkom). Pomoże wietrzenie, smarowanie swoim mlekiem lub czystą lanoliną.	j.w.
Nawał	Piersi nabrzmiały, uczucie „rozpychania”, brodawka i otoczka mogą być twarde i trudne do uchwycenia z powodu obrzęku na otocze	Mleko zastępuje pierwszy pokarm: siarę, jest go więcej, gdyż jest mniej skoncentrowane. Twój organizm dba, żeby pokarm starczyło dla dziecka; zanim laktacja się unormuje, może minąć jeszcze kilka tygodni.	Dostawiać dziecko na życzenie, zmieć brodawkę przed karmieniem przez odciążenie części pokarmu aż do zmiękczenia otoczki, nagrzewanie piersi przed karmieniem, chłodzenie po karmieniu. Doradca laktacyjny może nauczyć techniki rozluźniania piersi w trakcie obrzęku.	Postaraj się nadal karmić z poranionej piersi. Każdorazowo dbaj o prawidłowe przystawienie, w czym pomoże odciążanie aż do zmiękczenia otoczki (dobrze przystawione dziecko nie sprawia bólu nawet poranionym brodawkom). Pomoże wietrzenie, smarowanie swoim mlekiem lub czystą lanoliną.	Nie odciągaj dużych ilości mleka, bo to dodatkowo zwiększy ilość pokarmu, a siła odciągania laktatorem może powodować dodatkowy ból.
Grzybica	Tkliwe, malinowe i/lub błyszczące brodawki, bolesne karmienie, dotyk ubrania trudny do zniesienia, uczucie „wbijania igły” w głąb piersi; często połączone z pleśniawkami u dziecka, objawy u malucha mogą być wcześniejsze	<i>Candida Albicans</i>	Udać się do certyfikowanej doradczynie laktacyjnej lub dermatologa, leczyć (jednocześnie mamę i dziecko) i kontynuować karmienie.	Grzybicze zakażenie ran brodawek na skutek stanu zapalnego lub po nim, związane z trudno gojącymi się ranami: należy skonsultować się z doradcą laktacyjnym, który zazwyczaj zaleci przemywanie po karmieniu i lek miejscowy. Trzeba koniecznie znaleźć przyczynę powstania ran.	Nie odstawiaj dziecka od piersi – możesz karmić nadal. Nagłe odstawienie może dodatkowo spowodować zastój lub inne problemy.
Egzema	Stan zapalny skóry, ból, pieczenie, swędzenie, wrażliwe brodawki, bolesne karmienie i czas pomiędzy karmieniami, zmiany egzemowe	Alergia, przyczyny genetyczne, środowiskowe	Udać się do doradcy laktacyjnego, który w razie potrzeby pokieruje do dermatologa, zmiany leczyć lekami umożliwiającymi dalsze karmienie	Zmiany na brodawkach wymagają leczenia miejscowego i dużo wietrzenia. Upewnij się wspólnie z lekarzem lub doradcą laktacyjnym, że lek jest bezpieczny dla dziecka, i sprawdź, czy nie trzeba go zmywać przed karmieniem.	Nie odstawiaj dziecka od piersi, to nie jest konieczne, a może spowodować inne problemy z piersiami.
Zatkany (zaczopowany) kanalik	Na zewnątrz: karmienie może boleć, biały punkt na brodawce	Prawdopodobnie nieprawidłowe przystawienie	Ogrzać pierś, można zastosować okład z sody, usunąć czop (np. wsterylizowaną igłą, w warunkach sterylnych, w poradni laktacyjnej). Zgłosić się do doradcy laktacyjnego, który sprawdzi technikę karmienia i określi przyczynę problemu.	Jeśli pojawią się ranki na brodawkach, to znaczy, że dziecko nie przystawia się prawidłowo i trzeba szukać porady laktacyjnej.	
	Od wewnątrz: wyczuwalne zgrubienie, tkliwy lub bolesny fragment piersi, uczucie klucia, karmienie może boleć	Nieefektywne przystawienie, nacisk na pierś (np. przez biustonosz)	Zgłosić się do doradczynie laktacyjnej. Zadbaj o dobre opróżnianie piersi. Ogrzewać pierś przed karmieniem, wypróbować różne pozycje (w tym podbródek dziecka w kierunku zatoru). Chłodny okład po karmieniu przyniesie ulgę. Można włączyć do diety oliwę z oliwek (3 x dziennie 1 łyżka) lub lecytynę, co pomoże w wypływie pokarmu.		Nie masuj piersi, szczególnie w bolesny sposób (dopuszcza się głaskanie w kierunku brodawki). Nie odciągaj zbyt dużo i często, żeby nie rozkręcić nadmiernie laktacji.
Zapalenie piersi	Ból, podwyższona temperatura, zaczerwienione miejsce na piersi, objawy grypy, objaw „skórki pomarańczowej”	Uderzenie, uciśnięcie piersi (biustonosz, pozycja podczas snu), zmęczenie, niedostateczne opróżnianie piersi, infekcja bakteryjna (np. niedoleczona lub długo gojąca się brodawka)	Ogrzewanie przed karmieniem, przystawianie podbródkiem w kierunku bolesnego miejsca, częste karmienia z obolałej piersi, picie (pomaga przy gorączce), wypoczynek w łóżku przed 1-2 dni, ibuprofen, kontakt z doradczynią lub lekarzem, możliwy antybiotyk na 10-14 dni	Jeśli pojawią się ranki na brodawkach, to znaczy, że dziecko nie przystawia się efektywnie i trzeba szukać porady laktacyjnej.	Nie odstawiaj dziecka od chorej piersi. Zarówno przy zapaleniu piersi, jak i przy odpowiednio dobranym antybiotyku można i należy karmić nadal.
Ropień	Silny ból fragmentu piersi, miejsce jest czerwone lub sine, wyczuwalny bolesny guz, ogólne złe samopoczucie, obrzęk	Najczęściej niewłaściwie leczone zapalenie piersi	Pilna konsultacja z doradczynią laktacyjną lub lekarzem, konieczne będą leki i być może zabieg. W czasie leczenia i po zabiegu prawie zawsze można nadal karmić.	Jeżeli ropień jest w miejscu, którego dziecko dotyka ustami, to może być konieczna czasowa rezygnacja z karmienia tą piersią.	Nie odstawiaj dziecka od piersi, chyba że doradca laktacyjny tak zaleci w związku z umiejscowieniem ropnia.
Przygryzanie piersi przez dziecko	Dziecko przygryza pierś (zazwyczaj pod koniec karmienia), by poczuć ulgę	Dziecko cierpi z powodu bolesnych, swędzących dziąseł.	„Znieczulać” bolące dziąsła typowymi sposobami przed karmieniem, w razie ugryzienia – przerwać ssanie palcem, okazywać ból, tłumaczyć dziecku, że to boli.	Postaraj się nadal karmić z poranionej piersi. Dbaj o prawidłowe przystawienie. Pomoże wietrzenie, smarowanie swoim mlekiem lub czystą lanoliną.	Nie słuchaj rad mówiących o odstawieniu dziecka, „skoro ma już zęby”.
	Dziecko zaczyna „sprawdzać” swoje umiejętności	Nowy „gadzet” w buzi			
Mięsiączka					
Ciąża	Obolałe, tkliwe piersi, nadwrażliwe brodawki	Działanie hormonów	Jeżeli dziecko ma powyżej roku, możesz rozważyć skrócenie karmień, jeśli trudno Ci je wytrzymać.	Jeśli pojawią się ranki na brodawkach, to znaczy, że dziecko nie przystawia się prawidłowo i trzeba szukać porady laktacyjnej.	Nie musisz odstawiać dziecka od piersi, jeżeli jesteś w zdrowej, niezagrażonej ciąży.
Za płytkie przystawienie	Ból brodawek podczas karmienia, ranki, zmiana kształtu lub koloru brodawki po karmieniu, niespokojne, odrywające się dziecko, wydające odgłos miaskania lub kląskania, brak uczucia ulgi po nakarmieniu dziecka, nierzadko problemy z przybieraniem na wadze u dziecka. Dość częsta przyczyna zgłaszania się do poradni laktacyjnej ok. końca 2-3 m.ż. dziecka.	Niewygodna dla matki lub dziecka pozycja przy karmieniu (często karmienie bokiem zamiast „brzuch do brucha”); podawanie smoczka lub butelki; problemy z wędzidełkiem; inne problemy laryngologiczne dziecka; nadmierny wypływ mleka; kłopoty z napięciem mięśniowym dziecka; choroba refluksowa; kształt piersi lub brodawek trudny dla dziecka; nawał pokarmu	Konieczna jest pilna konsultacja z doradcą laktacyjnym w celu znalezienia przyczyny. W innym razie mogą pojawić się problemy z przybieraniem na wadze i właściwym odżywieniem dziecka. Czasem prócz tego potrzebny jest neurologoped lub fizjoterapeuta, zależnie od przyczyny problemu.	Postaraj się nadal karmić z poranionej piersi. Dbaj o prawidłowe przystawienie (dobrze przystawione dziecko nie sprawia bólu nawet poranionym brodawkom). Pomoże wietrzenie, smarowanie swoim mlekiem lub czystą lanoliną. Jak najszybciej poszukaj pomocy doradczynie laktacyjnej.	Używanie kapturków, smoczków, butelek może dodatkowo zaszkodzić. Nie rób tego bez wskazania certyfikowanej doradczynie laktacyjnej, na krótko i pod jej stałą kontrolą.
D-MER	Uczucie smutku (od melancholii aż po myśli depresyjne, lub uczucie niechęci, lub nawet nienawiści do dziecka) na początku każdego karmienia, na 15 minut przed każdym silniejszym wypływem pokarmu lub po nim; czasem towarzyszy mu ból brodawek; może występować nawet w późniejszych etapach karmienia	Podłoże hormonalne: spadek dopaminy w momencie wypływu mleka lub przed nim – jest to normalne i tylko u niewielkiej grupy kobiet wywołuje objawy D-MER	Na D-MER nie ma leków, ale bardzo pomocne bywa intensywne wizualizowanie czegoś bardzo przyjemnego (np. wakacji) lub oderwanie myśli od karmienia (książka, serial). U wielu, choć nie u wszystkich, kobiet z D-MER objawy mijają po kilku tygodniach. Według relacji kobiet bardzo pomocna jest już sama świadomość, że nie zwariowały i nie są „złymi matkami”, tylko po prostu cierpią na pewną opisaną przypadłość.	Jeśli pojawią się ranki na brodawkach, to znaczy, że problem leży gdzie indziej – dziecko przystawia się płytko i nie ssa efektywnie. Pilnie poszukaj porady laktacyjnej.	Możesz być przekonywana, że to depresja poporodowa lub <i>baby blues</i> . Oczywiście zawsze warto to sprawdzić. Natomiast leki na depresję nie są pomocne przy D-MER.
Objaw Raynauda	Silny, pulsujący, rwący ból, może promieniować w głąb piersi; zmiana koloru brodawki (błada, sina, czerwona); dolegliwości nasilają się pod wpływem zimna lub emocji	Choroba Raynauda to napadowy skurcz tętnic, związany najczęściej z zimnem lub emocjami. Dotyczy najczęściej kończyn, ale objawy mogą obejmować także brodawki piersi.	Należy unikać wychłodzenia piersi, karmić w ciepłym miejscu. Pomocne są ciepłe, suche okłady zaraz po karmieniu i/lub tuż przed nim. Palenie (cynne lub bierne), kofeina i leki zwężające naczynia mogą znacznie nasilać objawy.	Objaw Raynauda nie wynika ze złego przystawienia. Jeśli pojawią się ranki na brodawkach, to znaczy, że istnieje także inny problem z karmieniem i trzeba szukać porady laktacyjnej. Typowe natomiast są fazowe zmiany koloru brodawek.	Objaw Raynauda bywa mylony z grzybicą i leczony nieskutecznie, dlatego nigdy nie konsultuj bolesności brodawek przez telefon lub internet, ale udaj się do doradczynie laktacyjnej lub lekarza.
Blednięcie brodawki	Kolor brodawki zmienia się po karmieniu na wyraźnie bledszy, często bez dolegliwości bólowych	Przyczyna mechaniczna	Nieprawidłowe przystawienie do piersi – poszukaj poradni laktacyjnej. Dbaj o każdorazowe dobre przystawienie.	Ranki są dodatkowym wskazaniem do pilnej porady laktacyjnej.	Używanie kapturków, smoczków, butelek może dodatkowo zaszkodzić. Nie rób tego bez wskazania certyfikowanej doradczynie laktacyjnej, na krótko i pod jej stałą kontrolą.