

BREAST SOOTHERS

Ο φυσικός τρόπος ανακούφισης από τον πόνο
Ανακούφιση για ευπαθείς και πονεμένους μαστούς

Ο θηλασμός είναι μία φυσική διαδικασία που προσφέρει στο μωρό σας τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος που χρειάζεται κατά την ανάπτυξή του. Θα ενισχύσει επίσης τον δεσμό μεταξύ εσάς και του μωρού σας. Παρόλα αυτά, σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να ανακαλύψετε ότι χρειάζεστε μεγαλύτερη άνεση και φροντίδα για το στήθος σας αφού υπάρχουν φορές που οι θηλές και οι μαστοί σας μπορεί να είναι ευαίσθητοι και ερεθισμένοι.

Florri Femé Pharmaceuticals Ltd

ΤΟΠΟΘΕΤΩΝΤΑΣ ΤΟ ΜΩΡΟ

Όταν θηλάζετε το μωρό σας, μπορεί αρχικά να αντιμετωπίσετε κάποια ενόχληση και δυσφορία όταν προσπαθείτε να τοποθετήσετε το μωρό σωστά στο στήθος. Εάν το μωρό δεν είναι στη σωστή θέση, αυτό μπορεί να προκαλέσει ρωγμές στις θηλές και να σας προκαλούν πόνο. Οι μαίες θα σας υποστηρίξουν να μάθετε πώς να τοποθετείτε σωστά το μωρό και υπάρχουν επίσης σύμβουλοι θηλασμού που μπορούν να προσφέρουν μεγαλύτερη υποστήριξη και να συμβουλευθούν ώστε να αποφύγετε αυτό από το να συμβεί.

ΔΙΟΓΚΩΣΗ ΣΤΗΘΟΥΣ

Πιθανόν να αντιμετωπίσετε δυσκολίες την τρίτη ή τέταρτη μέρα μετά τον τοκετό όπου το στήθος σας γίνεται σφιχτό, ζεστό και ευαίσθητο, και σας προκαλεί δυσκολία στον θηλασμό. Αυτό είναι το πιο συχνό πρόβλημα για πολλές μητέρες και προκαλείται από την αύξηση του αίματος και του υγρού στο χιτώνα του μαστού. Το πρόβλημα αυτό είναι προσωρινό και συνήθως επιλύεται μέσα σε 24-48 ώρες.

Κάποιες φορές, ωστόσο, οι γαλακτικοί πόροι στο στήθος μπορεί να φράξουν και αυτό να εμποδίζει τη ροή του γάλακτος και να επιδεινώσει το πρόβλημα της διόγκωσης του στήθους.

ΜΑΣΤΙΤΙΔΑ

Οι φραγμένοι γαλακτικοί πόροι μπορεί έτσι να προκαλέσουν, ώστε το γάλα να διαρρέει στον χιτώνα του μαστού. Αυτή η διαδικασία, λοιπόν, σας δημιουργεί την προδιάθεση να αναπτύξετε μαστίτιδα και το στήθος σας να γίνει κόκκινο και φλογισμένο. Αν τα συμπτώματα επιμένουν πρέπει να συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό, την μαία σας ή το γιατρό σας.

Αργότερα όταν απογαλακίζετε το μωρό σας σε ημι-στερεά τροφή, μπορεί να ανακαλύψετε ότι συνεχίζετε να έχετε περισσότερο γάλα από όσο πραγματικά χρειάζεστε. Η κατάσταση αυτή πιθανόν να κάνει το στήθος σας πάλι σφιχτό και ευαίσθητο.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να συνεχίζετε να βάζετε το μωρό σας στο στήθος όταν αυτό απαιτεί τροφή και ίσως ανακαλύψετε ότι κάνοντας μασάζ στους μαστούς μπορεί να καταπραΰνει τον ελαφρύ πόνο που αντιμετωπίζετε.

Τα Breast soothers έχουν σχεδιαστεί ειδικά για να σας προσφέρουν περαιτέρω άνεση και ανακούφιση από τα προβλήματα που αναφέρθηκαν παραπάνω και δεν αναμιγνύονται με την παραγωγή γάλακτος. Αποτελούν, επομένως, μία απόλυτα ασφαλή και φυσική μέθοδο για σας να χρησιμοποιείτε.

References

Harris M (1992) The impact of research findings on current practice in relieving postpartum perineal pain in a large district general hospital. *Midwifery*. 8: 123-131

Kettle C & Johanson RB, (1997) Absorbable synthetic vs catgut suture material. *The Cochrane Library*. 3:2

Florri Femé Pharmaceuticals Limited

6

Kitzinger S & Walters R, (1993) *Some women's experiences of episiotomy*. 2nd ed. National Childbirth Trust, London.

McMasters WC (1977) A literary review on ice therapy in injuries. *The American Journal of Sports Medicine*. 5:3 124-126.

Sleep J (1990) *Postnatal Perineal Care: A Research-based Approach IN Midwifery Practice*. Macmillan Eds. Alexander, Levy and Roch Ch 1: 1.

Steen MP (1998) Perineal trauma: How do we evaluate its severity? *MIDIRS: Midwifery Digest*. 8:2 228-230.

Steen MP, Cooper KJ (1998) Cold therapy and perineal wounds: Too cool or not too cool? *Br J of Midwifery* 6:9 572-579.

Steen MP, Cooper KJ (1999) A new device for the treatment of perineal wounds. *Journal of Wound Care*. 8:2 87-90.

Steen MP (1999) The FemePad, a breakthrough in perineal pain relief. *British Journal of Midwifery*. 7:4 222-224

Steen MP (Sept,1999) The impact of Perineal Trauma following childbirth in both the short and long term. *Research Training Fellows Conference*. NHS Executive Northern and Yorkshire, Blackwell Meadows, Darlington.

Steen et al, (2000) A randomised controlled trial to compare the effectiveness of icepacks and Epifoam with cooling maternity gel pads at alleviating postnatal perineal trauma.

Midwifery. 16:1 48-55