



Otevřené poradenství v oblasti kojení, nošení a péče o děti

Mgr. Veronika Dobešová, DiS

Na Vyhlídce 29 Šternberk 78501

veru.dobesova@outlook.com

www.mamincinanaruc.cz

603 809 922

Prasklinky na bradavce – jak na ně

Prasklinky (ragády) na bradavce se objeví téměř u každé maminky začínající s kojením. Není se čemu divit, vždyť si citlivá a jemná kůže bradavek musí zvyknout na poměrně náročné prostředí dětské pusinky, kde na ni působí teplo, vlhko a tlak způsobený sáním. Ale kdo jiný by to měl zvládnout, než vaše bradavky, které jsou jedinečně uzpůsobené a připravené právě pro Vaše miminko ☺

Pokud se na Vaší bradavce objeví prasklina, rýha, zářez nebo trhlina, která Vás obtěžuje nebo bolí, je vhodné věnovat pozornost následujícím bodům:

1. **Poloha** – velmi úlevné může být kojení v tzv. **savčí poloze**, nejlépe **kůže na kůži** (břichem na břicho, na „nahato“, tak jako při bondingu po porodu), některým maminkám vyhovuje poloha - břichem na břicho, ale více vsedě.



www.kojeni.cz

zdroj: <https://lh4.googleusercontent.com/>



zdroj:

2. **Pomůcky** – silikonové kloboučky, sběrače mléka a jednorázové vložky do podprsenky je vhodné **nepoužívat**, udržují bradavku ve vlhku a náchylnější ke kvasinkové infekci. Vhodné je mít **bradavky** co nejvíce **na vzduchu**.
3. **Pomocníci** – éterické oleje (levandulový, tea tree oil, olej z grepových jader), Hemagel, materiál s obsahem stříbra (Atrauman Ag) nebo Betadina pomáhají hojit poraněnou bradavku.

4. **Bolest?** - v případě, že se prasklina nelepší, naopak Vám způsobuje bodavou, píchavou nebo ostrou bolest, je potřeba myslet na kvasinkovou infekci. Tato infekce souvisí s celkovým stavem organismu, často se objeví se ve stresových situacích a nesouvisí s hygienou. Kvasinky se potřeba řešit komplexně u Vás i Vašeho miminka.
- **Klid** – vždy se dá najít řešení ☺
 - **Odpočinek** – tulte se s miminkem, mazlete, buďte kůže na kůži – zmenší se tím pocit bolesti pomocí hormonu oxytocinu
 - **Vyloučení cukru** a bílé mouky ze stravy
 - Přístup **vzduchu k bradavkám** – větrat, větrat, větrat
 - Potírání bradavky **éterickými oleji** (viz výše), heřmánkem, citronovou vodou, preparáty typu Citrovital, Neocide gel, Canesten mast... oleje není třeba z bradavky otírat, ostatní preparáty ano
 - Kontrola a **vytření pusinky miminka** př. citronovou vodou, ředěným Citrovitalem, aby nedocházelo k opakovanému přenosu kvasinky z pusinky na bradavku
 - Celkové užívání **podpůrných prostředků** - tinktura z Lichořeřišnice, česnek

V případě jakýchkoli nejasností, nejistoty nebo potřeby podpory mně bez obav kontaktujte.

Hodně energie, síly a radosti z kojení

Vaše LP

Veronika

