

Mastit nima?

Mastit ko'krakning yallig'lanishi va shishishi natijasida yuzaga keladigan bir qator kasalliklarni o'z ichiga oladi. U bevosita emizish yoki nasos bilan yaxshilanmaydi. Mastit ko'krak ichidagi to'qimaning shishishi bilan boshlanadi. Bu shishish sut kanallarining torayishiga olib keladi va sutning ko'krak uchidan kelishiga yo'l qo'ymaydi. Mastit odatda ko'krakning ko'krak bezlari eng qalin bo'lgan joydagi hududida yuz beradi. Bakteriyalar shishish mavjud bo'lgan sut beziga tushganda ko'krakda qizarish va og'riq rivojlanadi. Mastit onada isitma, titroq va yurakning tez urishi kabi grippga o'xshash alomatlarni keltirib chiqaradi.

Mastit alomatlari mavjud har qanday shaxsga darhol tibbiy yordam ko'rsatilishi lozim!

Mastit alomatlarini yengillatish uchun sutni olib tashlash

Agar chaqaloqni bevosita ko'krak bilan emizsangiz va sizda mastit alomatlarini bo'lsa:

- Bola och bo'lganida ko'krak suti bilan emizishda davom eting.
- Emizish uchun har ikki ko'kragingizni taklif qiling.
- Bolangiz ko'kragingiz uchini og'ritmasligi uchun ko'krakni chuqur tutib olishini ta'minlang.
- Emizgandan keyin, oshiqcha sutni nasos bilan sog'ib tashlamang. Bu tanangiz chaqalog'ingizga kerak bo'lgandan ham ko'proq sut ishlab chiqishiga olib keladi va ko'krak battar shishib ketadi.
- Shishishni yomonlashtirgani bois ko'krakka kompress qo'ymang yoki massaj qilmang.

Agar faqat nasos bilan sog'ayotgan bo'lsangiz:

- Har safar bolangiz butilkadan oziqlanganda sutni nasos bilan chiqarib tashlang.
- Nasosning so'rish kuchini qulay darajada qoldiring. So'rish kuchini haddan tashqari kuchaytirmang va ko'krak uchini og'ritmang.
- Faqat chaqalog'ingiz butilkadan ichadigan sut miqdoricha sutni chiqarib tashlang. Sutni ko'p sog'ish ortiqcha sut kelishiga olib keladi va ko'krak shishishi yomonlashishi mumkin.
- Agar sizda bolangiz iste'mol qiladiganidan kamroq sut bo'lsa, sut kelishi to'xtashi bilan nasosni o'chiring. Ovqatlanishi to'liq bo'lishini ta'minlash uchun quruq sut kukuniga qo'shimcha ravishda sutingizni bolangizga bering.

Agar ham emizayotgan va nasos bilan sut chiqarayotgan bo'lsangiz:

- Bola och bo'lganida ko'krak suti bilan emizishda davom eting.
- Emizish uchun har ikki ko'kragingizni taklif qiling.
- Bolangiz ko'kragingiz uchini og'ritmasligi uchun ko'krakni chuqur tutib olishini ta'minlang.
- Shishishni yomonlashtirgani bois ko'krakka kompress qo'ymang yoki massaj qilmang.
- Agar bolangizni oziqlantirish uchun emizishdan foydalanmasangiz:
 - Qulay rejimda faqat sut kelayotganda sog'ing.
 - Faqat chaqalog'ingiz butilkadan ichadigan sut miqdoricha sutni chiqarib tashlang. Sutni ko'p sog'ish ortiqcha sut kelishiga olib keladi va ko'krak shishishi yomonlashishi mumkin.

Mastit alomatlariga oid boshqa maslahatlar

Dam oling, ko'p suyuqlik iching va sog'lom taomlar iste'mol qiling.

Agar imkoni bo'lsa, uy ishlarida yordam oling va bolangizni dam olib parvarish qiling.

Ko'krakni massaj qilmang yoki kompress qo'ymang - bu zararlangan joyning yanada shishib ketishiga olib kelishi mumkin.

Qulaylik uchun oziqlantirish yoki nasos bilan sog'ish seanslari orasida ko'kraklaringizga sovuq kompress qo'ying.

Ko'krak uchining namlanishiga yo'l qo'ymang va ko'krakka mahalliy qo'llanadigan preparatlarni qo'ymang.

Mastiti bor onaning suti bola uchun xavfsiz, shuning uchun bolangiz ko'krak emishi mumkin yoki mastit vaqtida sog'ib olgan sutingizni butilkadan ichishi mumkin.

Biror dori yozdirgan bo'lsangiz, shifokoringizdan uning emizish yoki sutni nasos bilan sog'ishga muvofiq kelishini so'rab oling.

Siz shifokoringiz tavsiyasiga ko'ra ibuprofen kabi yallig'lanishga qarshi dorilar qabul qilishingiz mumkin.

Mastit yuz berishining oldini olish yoki birinchi safardan keyin qaytalanishining oldini olish uchun

Bola och bo'lganda uni keragicha emizing.

Emizishda og'rimasligi uchun bola ko'krakni chuqurroq tutib olishi lozim. Agar ko'krak tutganda og'riq bo'lsa, ko'krak uchlari og'rishining oldini olish chorasini ko'ring.

Agar nasos bilan sog'sangiz, bolangiz emadigan miqdorga teng sutni sog'ib tashlang. Bolaga kerak bo'lgan hajmdan ko'pini sog'mang. Ortiqcha sut kelishi mastitga olib kelishi mumkin.

Bevosita emizishni o'tkazib yuborgan bo'lsangiz, bolangiz emish vaqtida iste'mol qiladigan miqdordagi sutni sog'ib tashlang. Bolaga kerak bo'lgan hajmdan ko'pini sog'mang.

Qattiq siqadigan siynaband taqmang, simli siynaband taqmang.

Agar sutdan chiqarishni istasangiz, ko'krakdagi sutning shishishi va mastit alomatlarining oldini olish uchun buni sekinlik bilan amalga oshiring.

05/2024 Revised by Olga Tamayo, Lactation Consultant