

Meme iltihabı (Mastitis)

The Royal Women's Hospital Fact Sheet / www.thewomens.org.au



the women's
the royal women's hospital
victoria australia

Mastit, enfeksiyona yol açabilen meme iltihabıdır.

Genel nedenleri

- Bebeğin ağzının memeye tam olarak birleşmemesi.
- Meme ucunun zedelenmiş olması.
- Emzirmeler arasındaki sürenin çok uzun bulunması.
- Memelerin çok dolu olması.
- Süt kanallarında tıkanıklık.
- Emzirmeyi çok çabuk durdurma.
- Çok dar sütyen kullanımı.
- Bebeğin memeye tam olarak birleşmesinde sorun oluşturan dil tutukluğu. Daha fazla bilgi için, [Dil tutukluğu bilgi metni](#)'ne bakın.

İşaret ve belirtiler

- Memede kırmızı ve acı veren bir bölgenin bulunması.
- Grip olmuş gibi – eklemelerinizde ağrılar ile kendinizi bir sıcak, bir soğuk hissedebilirsiniz.

Korunma

- Bebeğiniz gerek duydukça, olabildiğince sık sık emzirin (yeni doğmuş bir bebek için, normal olarak 24 saat içinde 8-12 kez).
- Emzirmeleri atlamayın ya da ertelemeyin.
- Memelerinizin çok dolması durumunda, bebeğinizi emzirmek için uyandırın. Bebeğinizin emmek istememesi durumunda, rahatlamak amacıyla sütünüzü az miktarda sağın.
- Bebeğinizin memenizle iyi biçimde birleşebilmesini ve emzirebilmesini sağlamak için, yardım alın.
- Her emzirmede iki memenizi de verin. Bebeğinizin yalnızca bir memenizi emmekle yetinmesi durumunda, bir sonraki emzirmede diğer memenizi verin.
- Emzirmelerden sonra memelerinizin yine de dolu olduğunu hissetmeniz durumunda, sütünüzü az miktarda sağın. Bunu, yalnızca memeleriniz rahatlayana kadar uygulayın.
- Bir ebe, hemşire ya da doktor tarafından tavsiye edilmedikçe, bebeğinizi hazır mamalarla ya da diğer sıvı gıdalarla beslemekten kaçının.
- Emzirirken, gıysilerin ya da parmaklarınızın memelerinize baskı yapmasını önleyin.
- Gün içinde bebeğiniz uyurken dinlenmeye çalışın.

Tedavi

Meme iltihabının ilk işaretleri belirdiğinde, tedaviye başlanması önemlidir.

- Meme iltihabınızın bulunması durumunda dahi, sütünüz bebek için güvenlidir. Bu nedenle emzirmeyi sürdürün ya da iltihaptan etkilenmiş memenizden süt sağın.
- Emzirmeden önce ya da süt akışına yardımcı olmak amacıyla, ağırlı alana ısı torbası ya da sıcak bezler koyun. Sütünüzün kolayca akması durumunda sıcak torba gerekmez.
- Emzirirken ya da sütünüzü sağarken ya da duşta ya da banyoda yıkanırken, farkettiğiniz meme yumrularına meme uçlarına doğru usulca masaj yapın.
- Emzirmeyi sürdürün ya da ağrıyan memenizi rahatlayana kadar sağın.
- Rahatsızlığı azaltmak amacıyla, emzirmeden ya da sağmadan sonra birkaç dakika süreyle bir beze sarılmış donmuş bezelye gibi serin bir paketi memenin üstüne koyun.
- Ağrı için, parasetamol ya da ibuprofen gibi tabletler alabilirsiniz. Emzirme döneminde bu ilaçlar güvenlidir.
- Gün boyunca bol miktarda su için (8 bardağa kadar).
- Olabildiğince dinlenin. Eşinizden, ailenizden ya da arkadaşlarınızdan, ev işlerinde size yardımcı olmalarını isteyin.
- Birkaç saatten sonra kendinizi daha iyi hissetmeye başlamamanız durumunda, olabilecek en kısa sürede bir doktora görünmeniz gerekir. Randevu alırken, meme iltihabınızın bulunduğunu düşündüğünüzü kliniğe bildirin.
- Doktorunuz tarafından antibiyotik verilmesi durumunda, bunları talimata uygun olarak kullanın. Bu antibiyotikleri alırken emzirmeyi sürdürmek güvenlidir.

Daha fazla bilgi nereden sağlanabilir

ROYAL WOMEN'S HOSPITAL'DA İLİŞKİ

KURULABİLECEK BÖLÜMLER

Breastfeeding Service (Emzirme Hizmeti)

Tel: (03) 8345 2400

Web: www.thewomens.org.au/breastfeeding

Women's Health Information Centre

Tel: (03) 8345 3045 ya da 1800 442 007

(kent dışı aramalar için)

Women's Emergency Centre

Tel (03) 8345 3636

DİĞER İLİŞKİ KURULABİLECEK YERLER

Australian Breastfeeding Association (24 saat açık yardım hattı)

Tel: 1800 686 268 Web: www.breastfeeding.asn.au

Ana ve Çocuk Sağlık Hattı (24 saat)

Tel: 13 22 29

Disclaimer The Royal Women's Hospital does not accept any liability to any person for the information or advice (or use of such information or advice) which is provided in this fact sheet or incorporated into it by reference. We provide this information on the understanding that all persons accessing it take responsibility for assessing its relevance and accuracy. Women are encouraged to discuss their health needs with a health practitioner. If you have concerns about your health, you should seek advice from your health care provider or if you require urgent care you should go to the nearest hospital Emergency Department. © The Royal Women's Hospital, July 2012