



QUÈ PUC FER PER PREVENIR O CURAR ELS MUGRONS ADOLORITS O AMB CLIVELLES?

Els mugrons adolorits és un dels problemes més comuns de les mares al període postpart. Un cert grau de sensibilitat al començament de la mamada durant els primers dies pot ser normal. Qualsevol molèstia més forta o que dura més que els primers dies s'ha d'atendre.

El primer que s'ha de fer és revisar la forma com es posa el nadó quan va a mamar. El mugró ha d'estar centrat a la boca del nadó i la criatura ha d'agafar amb la boca tot el mugró i un bon tros de l'aurèola. Si el nen només agafa la punta del mugró pot causar mugrons adolorits i fins i tot clivelles que sagnen.

Els pits congestionats poden contribuir a que els mugrons estiguin adolorits, ja que aquest fet pot fer difícil al nadó agafar-se bé al mugró. Fes servir tovalloles calentes per suavitzar el mugró i l'aurèola abans de donar el pit o treu-te una mica de llet per suavitzar el mugró i facilitar que el nen s'agafi al pit.

La posició incorrecta del llavi inferior o de la llengua del nadó pot ser la causa dels mugrons adolorits. Ens hem d'assegurar que el llavi inferior del nadó no estigui doblegat endintre de la boca quan estigui mamant. També s'ha de revisar que la llengua del nen es vegi per sota del pit quan se li baixa el llavi inferior amb el dit mentre està al pit.

Trenca la succió quan treguis al nen del pit per evitar els mugrons adolorits. Posa el dit petit al costat de la boca del nen per a trencar la succió abans de treure el nen del pit.

Si estàs segura que el nadó s'agafa bé i els mugrons adolorits persisteixen, pot ser que el nadó i tu hagueu agafat cànrides. Aquesta és una infecció de fongs que es localitza a la boca del nadó i passa als mugrons. Busca taques blanques a la part interna de les galtes del nadó o a les genives, culet irritat, mugrons adolorits o amb clivelles i un fort dolor a dins del pit. També es pot notar picor o cremor als mugrons i la seva pell es rosada o amb escates.

Si sospites que tens cànrides (muguet), parla amb el teu metge perquè la diagnostiqui i li doni tractament.

Posa al nadó sobre un coixí a la teva falda quan alletis. Si fas això aixecaràs el nadó a l'alçada del teu pit i així no l'irritarà tant, en no haver d'estirar el mugró cap avall.

Consultes i informació: www.laligadelallet.org Correu: consultes@laligadelallet.org

Les monitores de La Lliga de la Llet són mares voluntàries amb experiència i formació en alletament matern, que atenen els telèfons en la mesura que ho permet el seu horari familiar i laboral. Trobeu a la web la monitora més propera.