

## Mastite

### O que é?

A mastite é uma situação relativamente comum nas mulheres que amamentam, principalmente na fase inicial da amamentação. No momento do diagnóstico, as mães podem sentir-se desencorajadas e preocupadas com o bebê. É, por isso, necessário conhecer os sintomas para ser possível atuar atempadamente e resolver sem desistir de amamentar.

### Porque acontece?

A severidade dos sintomas da mastite é variável, mas estes manifestam-se quando um ducto de leite não está a drenar bem e fica inflamado. Essa pressão devido ao bloqueio dá origem a uma inflamação nos tecidos circundantes. Normalmente só acontece num dos seios.

Atenção aos soutiens apertados, podem congestionar a zona e dar origem a inflamação.

Algumas mulheres têm um ou vários sintomas abaixo descritos:

- Nódulo doloroso e vermelho
- Quando o bebê mama ou quando extrai o leite sente uma dor que as mães descrevem como "vidrinhos"
- O aspeto do leite pode mudar, ficando mais espesso e com aspeto fibroso
- Febre
- Mal-estar geral no corpo
- Pus, sangue ou outros sintomas como náuseas e vômitos são sugestivos de mastite com origem bacteriana

Tome note: Devido a esta inflamação o fluxo de leite pode diminuir no seio afetado. Posteriormente, volta ao normal até cerca de 7 dias após a inflamação ser tratada.

### Em que alturas é mais provável acontecer:

- Nos picos de crescimento do bebê, pois pede mais mama e estimula a produção de leite;
- Quando se introduz papas ou a mãe vai trabalhar e a mãe não extrai leite na altura que o bebê devia mamar e a mama fica cheia;
- Momentos de maior cansaço e stress (regresso ao trabalho).

# Dicas Mitosyl

## Como evitar?

Prevenção e bom acompanhamento acima de tudo!

Conhecendo os sinais e sabendo atuar vai conseguir agir atempadamente e não comprometer a amamentação.

## Tratamento: O tratamento assenta em cinco princípios:

### 1 Analgésico (prescrito pelo médico)

**Porquê?:** A mastite é uma situação desconfortável para as mulheres, mas nem todas necessitam: cada mulher é única e tem o seu limiar de dor. Pode até optar por um analgésico que seja anti-inflamatório para ajudar neste processo, conforme a prescrição médica.

### 2 Aplicação de quente/frio

**Quando?:** Quente antes de amamentar e frio após. Cerca de 5 minutos.

### 3 Aplicação de quente/frio

**Quando?:** Drenagens manuais frequentes do leite.

### 4 Descanso

**Porquê?:** Fundamental para ajudar o sistema imunitário a recuperar. Quando estamos mais cansadas estamos mais susceptíveis a agressões externas.

### 5 Antibióticos (se necessário) + probióticos

**Porquê?:** Caso as intervenções acima descritas não resolvam, poderá ter que ser necessário avançar com antibióticos segundo prescrição médica. Os antibióticos destroem a flora má e boa que temos, principalmente a intestinal - os probióticos servem como um reforço para restabelecer essa flora que vai ser inevitavelmente destruída.

## Como realizar as massagens

- Começar por aplicar quente (um minuto ou dois)
- Realizar movimentos circulares em toda a mama, desde a axilar até à zona mamilar
- Quando notar um nódulo mais saliente, ou zona mais densa insista com massagem nessa zona
- Com a sua mão em forma de "C" (ou com as duas mãos - uma contra a outra) pressionar para interior da mama e para a frente até saírem gotas de leite
- Alternar a massagem com a drenagem até sentir mais conforto na mama (não precisa de fazer este procedimento muito tempo, caso contrário a mama fica dorida. Ouça o seu corpo! É até sentir mais alívio)
- Colocar Frio (cinco minutos)

Veja o vídeo: <http://amamentarcomamor.wix.com/amamentarcomamor#!sobre-1/cgq7>

Consulte um profissional de saúde conselheiro em aleitamento materno para o ajudar nesta situação.

O apoio é fundamental!



Enfermeira Carmen Ferreira

Partilhe as suas dúvidas no nosso facebook oficial: Mitosyl Portugal