



## רגישות ופצעים בפטמות

רוב האמהות מדווחות על רגישות בפטמות המופיעה בימים הראשונים שלאחר הלידה. השינויים הפיזיולוגיים וההורמונאליים המתרחשים באופן טבעי, יכולים להסביר את התופעה. לרוב, תחושת הרגישות מופיעה בשניות הראשונות לאחר הצמדת התינוק וחולפת מעצמה (כאשר החיבור נכון). במקרה של אי נוחות מתמשכת מומלץ לנתק את התינוק ולחברו שנית. במקרים של סדקים או פצעים על הפטמה מומלץ לפנות ליועצת הנקה.

### מהם הסימנים השכיחים?

- כאבים לאורך ההנקה ובין ההנקות.
- שינויים בפטמה: אודם, נפיחות, סדקים, שלפוחיות, קילופים, דימום.

### מדוע זה קורה?

תנוחת התינוק והחיבור בין פיו לשד אינם נכונים (כשהתינוק מכניס לפיו רק את קצה הפטמה ומחזיק אותה בין החניכיים שלו, נגרמת פציעה).

### מה ניתן לעשות במקרה של פטמות פצועות?

- מבצעים הערכה מחודשת של תנוחת ההנקה ואופן ההתחברות של התינוק לפטמה, בעזרת יועצת הנקה מוסמכת או מדריכת הנקה.
- שמירה על היגיינת הפטמות תאפשר החלמה מהירה של הפצעים: שימוש במים וסבון, אוורור הפצעים, החלפת רפידות הנקה כל 3-4 שעות.
- מריחת חלב אם בתום ההנקה המכיל נוגדנים לריפוי מהיר יותר. בנוסף הוכח כי קומפרסים חמים לפטמות מרגיעים ומפחיתים כאב.
- ניתן למרוח שכבה דקה של משחה על בסיס לנולין בתום ההנקה. כמו כן קיימות רפידות רפואיות המסייעות גם הן לפטמות כואבות ופצועות.
- הניקי מהצד שבו הפטמה פחות כואבת.
- חשוב להימנע מגודש! גודש מקשה על התינוק לתפוס את הפטמה בצורה נכונה. יש צורך לסחוט מעט חלב מן השד לפני ההנקה.
- שימוש במשככי כאבים לפי הצורך.

**מזל טוב ובהצלחה!**

