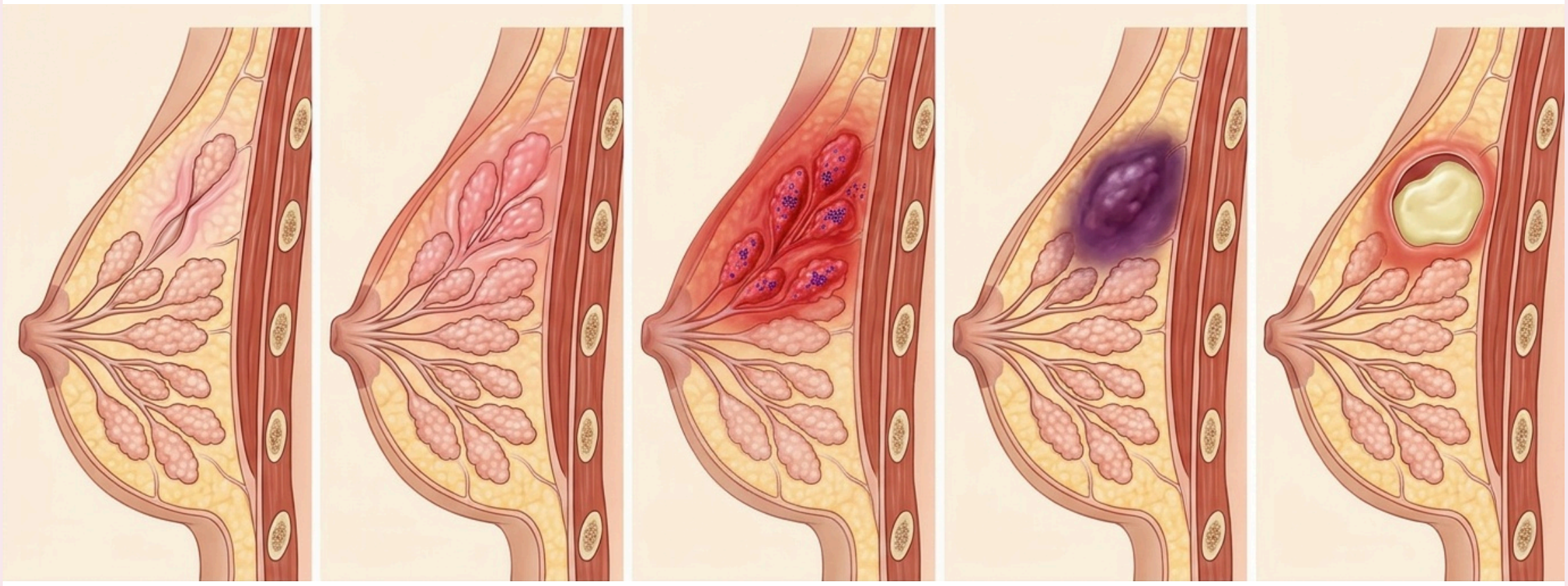
GHID RAPID

MASTITA *și abcesul*

Un spectru, nu o scară

SPECTRUL MASTITEI

1 CANAL ÎNGUSTAT ⇄ 2 MASTITĂ INFLAMATORIE ⇄ 3 MASTITĂ BACTERIANĂ ⇄ 4 FLEGMON ⇄ 5 ABCES



Nu toate mamele trec prin fiecare etapă și te poți ameliora din oricare.

✓ CE FACI ACASĂ

- **Alăptează la cerere**
  Și la acel sân. Laptele tău e sigur.
- **Nici mai mult, nici mai puțin**
  Fără mese sau mulsuri în plus ca să „golești”.
- **Rece între mese**
  10–20 de minute, învelit într-un material.
- **Atingeri foarte ușoare**
  De la sân spre axilă, ca o mângâiere.
- **Nu îndura durerea**
  Întreabă medicul de un antiinflamator compatibil cu alăptarea.
- **Odihnă și ajutor**
  Lichide după sete și cineva care să aibă grijă de tine.

✕ NU SE MAI RECOMANDĂ

- **Masajul puternic**
  Sau „spargerea nodulului”: rănește țesutul și poate favoriza un abces.
- **Mulsul ca să „golești”**
  Crește producția, iar inflamația continuă.
- **Căldura intensă sau prelungită**
  Poate crește umflătura.
- **Înțeparea unui punct alb pe mamelon**
  Poate răni și infecta.
- **Oprirea bruscă a alăptării**
  Crește riscul să se agraveze.
- **Antibiotic fără evaluare**
  Îl prescrie medicul când e nevoie.

⌂ ACASĂ

Simptome ușoare care se ameliorează în 24 de ore.

+ MEDIC ÎN ACEEAȘI ZI

Febra sau starea proastă continuă după 24 h; se agravează; nodul care doare sau crește; nicio ameliorare după 48 h de antibiotic.

⚠ URGENȚE

Te simți foarte rău, amețită sau confuză; vărsături, diaree sau respirație rapidă.

Surse: Academy of Breastfeeding Medicine, Protocolul #36 (2022); Cochrane (2015, 2020); OMS, Mastitis (2000); The Breastfeeding Network (2022). Schemă ilustrativă, nu la scară. Informație educativă: nu înlocuiește consultul medical.

LACTA