



## Mastit (Meme İltihabı)

**Mastit, memenin iltihaplanmasına yol açabilecek şekilde kızarıp sıcak hissedilmesidir.**

### Nedenleri

- Çabuk süttten kesmek
- Meme sütünün iyi boşaltılmaması
- Bebeğin ağzının memeye iyi şekilde birleşmemesi
- Meme ucu travması
- Süt emzirmenin aksatılması
- Memelerin aşırı sütle dolmasına, iyi boşalmamasına ve süt kanallarının tıkanmasına yol açan dar ve memeleri sıkıan sütyen kullanılması.

### İşaret ve belirtileri

- Dokunulduğunda hassas ve sıcak olarak algılanan kızarıklık bölgesi
- Eklem ağrıları, ateş (38.5C ya da üzeri) ve üşüme gibi grip belirtileri görülmesi.

### Önlenmesi

Mastit'in oluşması önlenemez. Emzirme sonrası memeler, sert ve hassas kitleler oluşmadan, yumuşak ve daha rahat bir şekilde bulunmalıdır.

### Mastit'in erken yönetimi

Mastit'in erken belirtileri görüldüğünde tedaviye başlamak önemlidir:

- Memenin etkilenmiş olan bölgesine sıcak kompres uygulanması (söz gelimi; sıcak termofor)
- Memede oluşan kitlelere hafifçe masaj yapılması
- Ağrılı bölgenin yumuşayıp daha rahat hissedilmesine kadar bebeğin emzirilmesi ya da süttün sağılması gerekir
- Tıkanıklık ortadan kalkana kadar bu işlemlerin bir kaç kez tekrarlanması gerekebilir
- Belirtilerin devam etmesi durumunda tıbbi tavsiye almanız önemlidir.

Ana sütü bebeğiniz için güvenlidir. Etkilenmiş olan memeyi emzirmeye ya da sağmaya devam etmek önemlidir. Meme iyi boşaltılmamışsa belirtiler daha kötüye gidebilir ve bu memedeki süt miktarı azalabilir.

### Mastit'in yönetiminin devamı

- Bebeği emzirme ve/veya süttü sağma işlemine devam edin
- Emzirmeden veya sağmadan önce, süt akışını çoğaltmak için etkilenmiş olan bölgeye ısıtılmış kompres (ısı tamponu) uygulayın
- Masaj/emzirme/sağma işlemlerinden sonra, rahatsızlığınızı azaltmak için birkaç dakika için soğuk kompres yapın
- Söz gelimi Parasetamol veya Ibuprofen gibi, ağrı kesici tablet almanız gerekebilir
- Bolca sıvı içecekler (günde 8 bardak suya kadar) alın
- Olabildiğince dinlenmek önemlidir
- Antibiyotik verilmiş olması durumunda, tarifesine uyun. Doktorunuz, vereceği her antibiyotiğin bebeğiniz için güvenli olmasını sağlayacaktır.

### Daha fazla bilgi edinilebilecek yerler

#### Royal Women's Hospital

Flemington Rd ve Grattan St kavşağı  
Parkville VIC 3052  
Tel: (03) 8345 2000

#### Women's Health Information Centre (Sağlık Bilgi Merkezi)

Tel: (03) 8345 3045  
1800 442 007 (kent dışı aramalar için)

#### Breastfeeding Education & Support Services (BESS) (Ana Sütü ile Beslenme Eğitim ve Destek Hizmetleri)

Tel: (03) 9344 3651

#### Australian Breastfeeding Association (Avustralya Ana Sütü ile Beslenme Derneği)

Tel: (03) 9885 0653 (yardım hattı – VIC. diğer eyaletler için web sitesine bakın)  
Web: [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

#### Maternal & Child Health Line (24 saat) (Ana ve Çocuk Sağlığı Hattı)

Tel: 13 22 29

#### Yadsıma

Royal Women's Hospital, bu bilgi metniyle sağlanmış ya da başka bir kaynağa atfen bu bilgi metnine girmiş bilgi ya da tavsiyelerle (ya da bu bilgi ya da tavsiyelerin uygulanması ile) ilgili olarak, herhangi bir kimseye karşı sorumluluk kabul etmez. Anılan bilgileri, bunlara erişen tüm kişilerin, bilgilerin ilgi ve doğruluğunu değerlendirme sorumluluğunu üstlenmiş olduklarını düşünerek, sağlamış bulunuyoruz. Kadınları, sağlıkları ile ilgili gereksinimleri konusunda bir sağlık uzmanıyla görüşmeye özendiriyoruz. Sağlığınızla ilgili kaygılarınızın bulunması durumunda, size sağlık bakım hizmeti sağlayan kuruluş ya da kişiden tavsiye almanız ya da acil bakıma gerek duymanız durumunda, en yakınınızda bulunan hastanenin Acil Hizmet Bölümü'ne gitmeniz gerekmektedir.

© The Royal Women's Hospital, May 2008