

Menggunakan Gentian Violet



Gentian violet (larutan 1% dalam air) masih merupakan penanganan yang baik untuk *Candida Albicans*, walaupun kita tidak menganjurkan ibu untuk menggunakan gentian violet saja untuk *Candida Albicans* (infeksi jamur) karena dapat menyebabkan puting dan areola menjadi kering. Lebih lanjut, gentian violet tidak bekerja sebaik dulu. *Candida albicans* adalah jamur yang dapat menyebabkan infeksi pada kulit dan/atau membran mukosa (di dalam mulut, misalnya) pada anak-anak dan orang dewasa. Pada anak kecil, jamur ini sering ditemukan sebagai penyebab jejak putih dalam mulut (sariawan), atau ruam popok. Jika ibu menyusui mengalami infeksi *Candida* pada puting, ia akan merasa sangat sakit di putingnya, dan juga sakit pada payudara. **Harap dicatat:** Gentian violet 1% dalam air juga mengandung alkohol (10% dari volume), tapi jumlah alkohol dalam jumlah kecil gentian violet yang Anda gunakan tidak perlu dikhawatirkan. Sayangnya banyak apoteker saat ini melarutkannya dalam gliserin, sehingga menghindari penggunaan alkohol, tapi jika gentian violet digunakan sesuai petunjuk, maka bayi akan mendapatkan jumlah yang sangat kecil.

Rasa sakit pada puting disebabkan oleh *Candida albicans*

Rasa sakit yang disebabkan oleh infeksi *Candida* secara umum berbeda dengan rasa sakit yang disebabkan oleh posisi yang tidak baik dan/atau proses menyusui yang tidak efektif. Rasa sakit yang disebabkan oleh infeksi *Candida*:

- Seringkali terasa **terbakar**, dibandingkan rasa sakit yang tajam, menusuk dan yang disebabkan oleh penyebab lain (misalnya pelekatan yang kurang baik). Namun, rasa sakit yang membakar mungkin saja disebabkan oleh penyebab lain, dan rasa sakit akibat infeksi *Candida* tidak selalu terasa membakar.
- Rasa sakit bertahan selama menyusui, dan kadang terus terasa hingga selesai menyusui. Hal ini tidak sama dengan sakit dengan penyebab lain yang umumnya terasa paling sakit saat bayi sedang melekat, dan semakin terasa sakit saat bayi mulai mengisap (kecuali jika puting luka sangat parah, dimana rasa sakit masih terasa hingga selesai menyusui).
- Rasa sakit dapat menjalar hingga ke ketiak ibu atau hingga ke punggungnya. Hal ini tidak berarti bahwa *Candida* ada di dalam payudara atau saluran ASI. Rasa sakit terasa di tempat dimana penyebab sakit tidak ada disana, tapi karena penyebab yang ada di tempat lain, disebut juga “*referred pain*”. Sebuah contoh adalah rasa sakit di leher yang sebenarnya disebabkan oleh nyeri ulu hati yang dapat juga disebabkan di bagian bawah atau tulang payudara.
- Penampakan puting atau areola ibu dapat tidak menunjukkan perbedaan, walaupun mungkin saja ada kemerahan, atau bersisik, atau kulit pada areola menjadi halus dan mengkilat dan puting mungkin retak.
- Kadang juga terjadi setelah sebuah periode menyusui yang tanpa rasa sakit. Karakteristik ini saja sudah cukup menjadi alasan untuk mencoba penanganan *Candida*. Walau bagaimanapun, kulit melepuh karena ASI (*milk blisters*) pada puting dapat juga menyebabkan rasa sakit pada puting setelah sebuah periode yang bebas rasa sakit seperti juga eczema atau kondisi kulit lainnya. Juga, jika produksi ASI ibu berkurang, ibu akan mungkin akan merasakan sakit belakangan karena baby cenderung melepas payudara jika aliran ASI lambat. Kemungkinan lain adalah pada kehamilan baru, yang dengan sendirinya dapat menyebabkan puting sakit dan karena produksi ASI menurun saat hamil juga dapat menyebabkan puting sakit.
- *Mungkin* juga dapat dihubungkan dengan penggunaan antibiotik oleh bayi atau ibu, namun tidak selalu.

- Dapat terasa sangat parah, dapat juga terasa atau tidak terasa gatal.
- Dapat terjadi hanya pada satu payudara atau puting.
- Dapat terjadi hanya di payudara. Rasa sakit seperti ini sering digambarkan sebagai rasa “tertusuk” atau ”terbakar”, dan seringkali menjadi lebih parah setelah menyusui. Juga sering dirasakan lebih parah pada malam hari. Pada saat yang sama, payudara terasa dan tampak biasa. Ini bukan mastitis karena mastitis dihubungkan dengan gumpalan yang besar dan menyakitkan di payudara; dengan demikian, tidak ada alasan untuk menggunakan antibiotik. Sebaliknya, antibiotik dapat membuat masalah semakin parah.

Catatan Penting:

- Bayi tidak harus memiliki jamur juga di mulutnya.
- Infeksi Candida pada puting bisa bersamaan dengan penyebab sakit yang lainnya.

Menggunakan Gentian Violet

Kami percaya bahwa gentian violet (bersama ”salep puting serbaguna”, lihat lembar informasi *Candida Protocol*/Protokol Candida) adalah penanganan yang baik untuk sakit pada puting yang disebabkan oleh *Candida albicans* bagi ibu menyusui. Hal ini disebabkan seringkali gentian violet bermanfaat bahkan jika dipergunakan sendiri (walaupun kami tidak merekomendasikan ini, lihat paragraf pertama), dan penyembuhannya sangat cepat. Memang kotor, dan akan menodai pakaian (sebenarnya, dapat dicuci atau dapat dihilangkan dari kain dengan menggosokkan alkohol), tapi tidak pada kulit. Bibir bayi berubah menjadi ungu, tapi warna ungu ini akan menghilang dalam beberapa hari. Gentian violet dapat dibeli tanparesep tapi tidak tersedia di semua apotik. Hubungi beberapa apotik sebelum pergi keluar untuk membelinya. Jika Anda berada di AS: gentian violet nampaknya lebih umum dijual dalam larutan 2% dibandingkan larutan 1%. Konsentrasi ini terlalu kuat dan kemungkinan menyebabkan luka (borok) pada mulut bagi beberapa bayi yang menggunakannya. Apoteker harus melarutkannya untuk Anda. Anda dapat melakukannya sendiri dengan mudah: tambahkan air dengan jumlah yang sama pada gentian violet 2% dan Anda akan mendapatkan gentian violet 1%.

1. Sekitar 10 ml (dua sendok teh) gentian violet lebih dari cukup untuk penanganan keseluruhan.
2. Banyak ibu yang memilih untuk melakukan pengobatan sebelum tidur agar mereka dapat membiarkan putingnya terbuka dan tidak khawatir menodai pakaian. Bayi sebaiknya tidak berpakaian dan hanya memakai popok, dan ibu tidak berpakaian dari pinggang ke atas. **Gentian violet menyebabkan kotor.**
3. **Bayi Anda akan tidak terlalu ungu jika, sebelum Anda memakaikan gentian violet, gosok sedikit minyak zaitun pada pipi dan sekitar mulut bayi.**
4. Celupkan pembersih telinga (ujung Q) dalam gentian violet.
5. Oleskan pada salah satu puting dan areola Anda dan biarkan kering selama beberapa detik.
6. Susui bayi pada payudara. Dengan cara ini, baik mulut bayi dan puting Anda terobati.
7. Jika bayi sudah selesai pada satu payudara, olesi lagi gentian violet pada puting jika perlu, pasang bantalan payudara di atasnya, lalu tutup bagian tersebut.

8. Ulangi pada payudara lainnya.
9. Jika, setelah menyusui, mulut bayi Anda berwarna ungu, dan kedua payudara berwarna ungu, tidak ada yang bisa dilakukan. Jika hanya salah satu puting yang ungu, oleskan puting lainnya dengan pembersih telinga dan gentian violet. Dengan cara ini, pengobatan selesai sekaligus.
10. Bantal katun dapat digunakan untuk menyeka gentian violet yang berlebih pada wajah bayi.
11. Ulangi pengobatan setiap hari selama setidaknya tiga hingga empat hari jika menunjukkan hasil dan lanjutkan hingga seminggu jika menunjukkan hasil (lihat lembar informasi Protokol Candida tentang berapa lama menggunakan gentian violet).
12. Seringkali dalam beberapa jam setelah pengobatan pertama sudah dirasakan perbaikan, dan rasa sakit biasanya hilang atau sepertinya hilang pada hari ketiga. Jika tidak, kemungkinan masalahnya adalah *Candida*, walaupun kelihatannya *Candida albicans* mulai menunjukkan resisten terhadap gentian violet, seperti yang sering ditunjukkan terhadap bahan antijamur lainnya. Tentu, mungkin ada lebih dari satu penyebab rasa sakit pada puting, tapi setelah tiga hari penyebab rasa sakit yang disebabkan oleh *Candida albicans* seharusnya sudah hilang. Bagaimanapun, jika rasa sakit Anda sepertinya sudah hilang setelah tiga atau empat hari, tapi tidak sepenuhnya, Anda dapat menggunakan gentian violet selama beberapa hari lagi jika perlu.
13. Semua dot yang digunakan bayi harus dididihkan setiap hari selama pengobatan, atau diolesi dengan gentian violet, atau direndam dalam larutan ekstrak biji jeruk bali. Pertimbangkan untuk menghentikan penggunaan dot. Dot dapat mengganggu pelekatan bayi dan menyebabkan rasa sakit.
14. **Tidak perlu mengobati hanya karena bayi memiliki jamur di mulutnya.** Alasan pengobatan adalah jika ibu dan/atau bayi merasa tidak nyaman. Bagaimanapun, bayi tidak selalu terganggu dengan adanya jamur.
15. **Jarang terjadi**, bayi yang diberi gentian violet mengalami sakit/lecet pada mulutnya yang membuat mereka menolak menyusu. Jika hal ini terjadi, atau jika bayi rewel saat menyusu, hentikan penggunaan gentian violet segera, dan hubungi klinik. Sakit/lecet akan hilang dalam 24 jam dan bayi kembali menyusu.
16. Disarankan agar ibu yang mengalami infeksi berulang untuk mendapat probiotik secara oral selama minimal 2 minggu. Dalam kasus ini, bayi mungkin harus diberi probiotik juga (lihat lembar informasi Protokol Candida)

Jika infeksi berulang, pengobatan dapat diulang seperti di atas. Tapi jika infeksi berulang untuk ketiga kalinya, sumber dari infeksi ulang harus dicari. Sumbernya bisa jadi si ibu yang menjadi pembawa jamur (tapi bisa tidak menunjukkan tanda infeksi dimanapun), atau dari dot yang bayi gunakan. Lihat lembar informasi Protokol Candida.

Pertanyaan? Pertama-tama kunjungi laman nbc.ca atau drjacknewman.com. Jika informasi yang Anda butuhkan tidak ada, klik *Contact Us* dan tulis pertanyaan Anda ke dalam email. Informasi juga tersedia di dalam **Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding** (atau **The Ultimate Breastfeeding Book of Answers**); dan/atau DVD kami, **Dr. Jack Newman's Visual Guide to Breastfeeding** (tersedia dalam bahasa Perancis atau dengan teks dalam bahasa Spanyol, Portugis dan Itali); dan/atau **The Latch Book and Other Keys to Breastfeeding Success**; dan/atau **L-eat Latch and Transfer Tool**; dan/atau **GamePlan for Protecting and Supporting Breastfeeding in the First 24 Hours of Life and Beyond**.

Untuk membuat perjanjian dengan klinik kami kunjungi www.nbc.ca. Jika Anda kesulitan mengirim email atau mendapat akses internet, hubungi (416) 498-0002.

Vasospasm and Raynauds Phenomenon

http://www.nbc.ca/index.php?option=com_content&view=article&id=52:vasospasm-and-raynauds-phenomenon&catid=5:information&Itemid=17

Vasopasma dan Fenomena Raynaud

Kedua kondisi ini disebabkan oleh kontraksi pembuluh-pembuluh darah yang menghalangi aliran darah untuk mencapai bagian tubuh tertentu, biasanya (meskipun tidak selalu) **terjadi pada kondisi yang ekstrim**. Keduanya sering terjadi akibat penurunan suhu yang drastis. Fenomena Raynaud terjadi pada jari-jari tangan, **misalnya** saat seseorang keluar dari rumah yang hangat pada saat musim dingin. Jari-jemari akan memutih dan minimnya darah yang sampai ke ujung jari-jemari akan menimbulkan rasa nyeri. Fenomena ini lebih sering dialami perempuan ketimbang laki-laki serta sering bisa dikaitkan dengan penyakit-penyakit “auto-imun” lain seperti *rheumatoid arthritis*.

Dalam artikel ini, kedua kondisi tersebut kita sebut vasopasma. Vasopasma juga bisa terjadi pada puting susu. Kenyataannya, vasopasma pada puting lebih sering terjadi dari yang orang duga. Vasopasma ini bisa terjadi bersamaan dengan *segala macam* penyebab luka puting, dan barangkali adalah akibat dari puting yang luka itu, namun terkadang terjadi juga tanpa disertai jenis nyeri puting lainnya.

Biasanya, vasopasma muncul setelah selesai menyusui, yakni saat mulut bayi sudah lepas dari puting. Diperkirakan, suhu udara lebih dingin daripada suhu di dalam mulut bayi. Ketika bayi melepaskan payudara, biasanya puting masih berwarna normal, namun tak lama kemudian, dalam hitungan menit bahkan detik, puting mulai memutih. Kemungkinan itu juga karena proses mengeringnya puting. Para ibu menggambarkan rasa nyeri seperti terbakar pada saat puting memutih. Setelah memutih sesaat, biasanya puting kembali ke warna asalnya (sementara darah mulai mengalir kembali ke puting), dan sang ibu akan merasakan sakit berdenyut-denyut. Bisa dilihat klip video tentang puting ibu yang berubah dari putih ke merah muda. Puting bisa berubah-ubah warna (beserta jenis nyeri yang berbeda) selama beberapa menit atau bahkan 1-2 jam. Kadang-kadang, sang ibu tidak melihat putingnya memutih, melainkan berubah warna dari merah muda ke merah ke ungu dan kembali menjadi merah muda. Hal yang menjadi masalah bukanlah perubahan warna puting: bahwa ibu merasakan nyeri, itulah masalahnya. Menariknya, ada beberapa ibu yang mengalami vasopasma tapi tidak merasakan nyeri.

Penanganan vasopasma adalah dengan menangani penyebab sesungguhnya dari rasa nyeri (pelekatan yang salah, Candida, dsb). Saat nyeri puting dari penyebab lainnya membaik, rasa nyeri dari vasopasma hampir selalu turut membaik, walaupun secara lebih perlahan. Menangani penyebab sesungguhnya dari nyeri puting (memperbaiki pelekatan, menangani Candida, dsb.) harus menjadi fokus penanganan vasopasma. Beberapa ibu tidak lagi merasakan sakit saat sedang menyusui dan beberapa bahkan tidak pernah mengalami rasa sakit selama menyusui. Sebenarnya, ada beberapa ibu yang mulai mengalami vasopasma sejak masa hamil. Jika rasa sakitnya tidak terlalu parah, biasanya tidak perlu penanganan, cukup memberikan penenteraman psikologis. Namun kasus vasopasma layak diberi penanganan, jika nyerinya membuat sang ibu merasa tertekan, terutama jika rasa nyeri saat menyusui tidak juga membaik, karena terhambatnya suplai darah ke puting sehingga bisa memperlambat proses pemulihan.

Penanganan Fenomena Raynaud (puting susu memutih)

1. **Kenali dan tangani penyebab utama dari rasa nyeri**, misalnya pelekatan yang salah dan/atau Candida.

2. **Jangan biarkan puting mengering** dengan dianginkan. Ketika mulut bayi lepas dari puting, segera tutupi puting dengan telapak tangan yang hangat hingga payudara tertutup oleh bra. Setelah mandi, hindari keluar dari kamar mandi sebelum payudara tertutup sepenuhnya dan terjaga hangat, supaya udara yang dingin tidak bisa mengenai puting.
3. **Salep puting serbaguna** dapat meringankan rasa nyeri saat menyusui, khususnya salep yang sudah dicampuri bubuk ibuprofen. Baca artikel tentang *Candida Protocol* dan *Salep Puting Serbaguna*.
4. **Minyak zaitun**. Menghangatkan minyak zaitun dengan jari-jemari ibu dan kemudian memijatkannya secara lembut pada puting yang terasa sakit bisa sangat melegakan. Kami sering mendengarkan kesaksian dari banyak ibu bahwa cara ini meredakan nyeri seketika dan tampaknya mengurangi kejadian vasopasma seterusnya. Penting diperhatikan bahwa minyak harus betul-betul dipijatkan pada puting dan bukan cuma dioleskan.
5. **Multi-vitamin B6 Kompleks**. Belum ada penelitian-penelitian yang memastikan efektifnya vitamin B6, tapi ada cukup kesaksian untuk mengatakan bahwa vitamin ini bisa bermanfaat. Multi-vitamin ini aman dan tidak akan membahayakan. Paling baik jika B6 tidak dikonsumsi sendirian, melainkan sebagai bagian dari vitamin B kompleks yang mengandung *niacin*. Menyesuaikan dosis keseluruhan dari B kompleks, kandungan B6 sendiri harus sekitar 100 mg 2x/hari sedikitnya dua minggu. Jadi, sebagai contoh, jika keseluruhan kapsul adalah 125 mg B kompleks dengan hanya 50 mg B6, berarti ibu perlu minum sekaligus 2 kapsul untuk mendapatkan dosis yang setara dan dosis itu diminum 2x/hari. Ibu mengkonsumsinya secara kontinu hingga ia terbebas dari rasa nyeri selama beberapa minggu. Konsumsi dapat diulangi jika dibutuhkan. Jika rasa nyeri telah hilang selama 1-2 minggu, cobalah untuk berhenti mengkonsumsi vitamin B6. Jika minum vitamin B6 tidak bermanfaat setelah satu minggu, kemungkinan tidak ada gunanya meneruskan.
6. **Kompresan kering yang hangat** bisa sangat efektif untuk menghentikan vasopasma yang berlangsung dan meredakan rasa nyerinya. Berbaring sehabis menyusui serta menempelkan bantalan penghangat pada payudara selama beberapa menit atau lebih bisa sungguh-sungguh bermanfaat. Tentu saja cara ini akan member kesempatan bagi ibu untuk beristirahat sekaligus dapat membantu mengurangi rasa nyerinya.
7. **Suplemen Magnesium** dengan tambahan Kalsium dengan takaran 2 sendok teh (300 mg Magnesium/200 mg Kalsium (glukonat) dua kali sehari, atau jika diminum terpisah: 300 mg Magnesium dan 200 mg Kalsium 2x sehari).
8. Setelah memperbaiki pelekatan, barangkali yang sama efektifnya dengan semua cara di atas adalah memijat otot-otot dada di antara tulang selangka (bahu) dan payudara sehabis menyusui atau saat munculnya nyeri puting atau dada. Pijatan itu sebaiknya bertenaga dan kuat di bagian dada, tanpa perlu sampai ke payudara. Sang ibu juga bisa memijat di bawah otot-otot dada, pada kedua ketiaknya, namun pijatan yang ini sebaiknya lembut saja.

Apabila semua ini belum cukup:

9. *Nifedipine*. Ini adalah jenis obat untuk hipertensi. Satu tablet 30 mg dengan formula yang terserap perlahan satu kali sehari seringkali melenyapkan nyeri akibat vasopasma. Setelah dua minggu, hentikan pengobatan. Jika rasa nyeri kembali (sekitar 10% kasus), ulangi lagi pengobatan. Setelah dua minggu, hentikan pengobatan. Kalau rasa nyeri lagi-lagi kembali (sedikit sekali ibu yang mengalaminya), mulai lagi pengobatan. Saya belum pernah tahu ada ibu yang menjalani pengobatan lebih dari tiga siklus dua minggu ini. Efek samping jarang terjadi, tapi bisa muncul sakit kepala. Obat ini harus dengan resep dokter. Dosis bisa ditingkatkan jika 1 tablet ternyata belum cukup. Pengobatan dengan nifedipine bisa dilakukan bersamaan dengan bentuk-bentuk penanganan yang terdaftar di atas.

Catatan : Kami tidak lagi menganjurkan **pasta *nitroglycerin*** karena sering menimbulkan sakit kepala hebat. Juga kemungkinan berhasil obat ini tidak lebih dari 50% kasus pemakaian.

Pertanyaan? Pertama-tama kunjungi laman nbc.ca atau drjacknewman.com. Jika informasi yang Anda butuhkan tidak ada, klik *Contact Us* dan tulis pertanyaan Anda ke dalam email. Informasi juga tersedia di dalam **Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding** (atau **The Ultimate Breastfeeding Book of Answers**); dan/atau DVD kami, **Dr. Jack Newman's Visual Guide to Breastfeeding** (tersedia dalam bahasa Perancis atau dengan teks dalam bahasa Spanyol, Portugis dan Itali); dan/atau **The Latch Book and Other Keys to Breastfeeding Success**; dan/atau **L-eat Latch and Transfer Tool**; dan/atau **GamePlan for Protecting and Supporting Breastfeeding in the First 24 Hours of Life and Beyond**.

Untuk membuat perjanjian dengan klinik kami kunjungi www.nbc.ca. Jika Anda kesulitan mengirim email atau mendapat akses internet, hubungi (416) 498-0002.

Gentian Violet, Revised 2009

Written and Revised by Jack Newman, MD, FRCPC 1995-2005

Revised by Edith Kernerman, IBCLC, and Jack Newman, MD, FRCPC © 2009