

Saluran ASI Tersumbat dan Mastitis (Radang Kelenjar Susu)



Mastitis disebabkan karena infeksi (hampir selalu karena bakteri daripada jenis kuman lainnya) yang biasanya terjadi pada ibu menyusui. Namun dapat pula terjadi pada wanita mana saja, bahkan saat ia tidak sedang menyusui, bahkan juga dapat terjadi pada bayi baru lahir, dengan jenis kelamin apapun. Tidak ada yang tahu secara pasti mengapa beberapa wanita mengalami mastitis sedang yang lainnya tidak. Bakteri dapat masuk ke payudara melalui retakan atau lecet pada puting, tetapi wanita yang putingnya tidak lecet juga dapat mengalami mastitis, dan banyak juga wanita yang putingnya retak atau lecet malah tidak mengalaminya.

Mastitis berbeda dengan saluran tersumbat, karena saluran tersumbat bukanlah infeksi, sehingga tidak perlu diobati dengan antibiotik. Pada saluran tersumbat, ibu merasakan sakit, bengkak dan pengumpulan massa di payudara. Kulit yang menutupi saluran tersumbat biasanya berwarna merah, tapi tidak semerah pada mastitis. Tidak seperti mastitis, saluran tersumbat tidak selalu diikuti dengan demam, walaupun bisa saja demam terjadi. Mastitis biasanya lebih sakit daripada saluran tersumbat, tapi keduanya bisa terasa cukup sakit. Karena itu, tidak mudah membedakan antara mastitis ringan dan saluran tersumbat yang parah. Ada kemungkinan juga saluran tersumbat berkembang menjadi mastitis, sehingga menjadi lebih rumit. **Bagaimanapun, tanpa adanya benjolan dalam payudara, berarti tidak ada mastitis ataupun saluran tersumbat.** Di Perancis, para dokter mengenali sesuatu yang mereka sebut “lymphangite” yaitu ketika ibu merasakan sakit, kulit yang merah terbakar, bersamaan dengan demam, namun tidak ada benjolan yang sakit di payudara. Kelihatannya, banyak yang tidak percaya lymphangite ini memerlukan pengobatan dengan antibiotik. Saya pernah melihat beberapa kasus yang sesuai dengan gambaran ini, dan kenyataannya masalah tersebut hilang tanpa ibu meminum antibiotik. Tapi kemudian, seringkali mastitis yang sangat bengkak juga bisa hilang tanpa ibu meminum antibiotik.

Seperti hampir semua masalah menyusui, pelekatan yang buruk, dan dengan demikian pengosongan payudara menjadi kurang baik, membuat ibu mengalami saluran tersumbat dan mastitis.

Saluran tersumbat

Saluran tersumbat hampir selalu dapat terselesaikan tanpa pengobatan khusus antara 24 hingga 48 jam setelah terjadi. Selama sumbatan itu masih ada, bayi mungkin saja rewel ketika menyusui di payudara tersebut karena aliran ASI akan lebih lambat dari biasanya. Hal ini mungkin disebabkan karena adanya tekanan dari benjolan yang menekan saluran lain. Saluran tersumbat dapat diatasi lebih cepat jika :

1. **Teruskan menyusui pada payudara yang sakit, dan kosongkan payudara dengan lebih baik.** Hal ini dapat dilakukan dengan :
 - **Sedapat mungkin melakukan pelekatan yang baik** (lihat lembar informasi “Ketika Melekat/*When Lacthing*” juga video klip bagaimana melekatkan bayi pada situs nbc.ca)
 - **Menggunakan tekanan pada payudara untuk menjaga ASI tetap mengalir** (lihat lampiran informasi “Penekanan Payudara/*Breast Compression*” dan video klip bagaimana melekatkan bayi pada situs nbc.ca). Letakkan tangan di sekitar saluran yang tersumbat dan jika tidak terlalu sakit, tekan saat bayi sedang menyusui.
 - **Susui bayi dengan posisi sedemikian rupa sehingga dagu bayi ”mengarah” pada saluran yang tersumbat.** Jadi, bila saluran tersumbat ada pada bagian luar bawah payudara (arah jam 7), maka menyusui bayi dengan posisi *football* dapat sangat membantu.
2. **Hangatkan area yang terinfeksi.** Anda bisa melakukan ini dengan bantalan penghangat atau botol berisi air panas, tetapi hati-hati untuk tidak membakar kulit dengan menempelkan yang terlalu panas untuk waktu yang terlalu lama.

3. **Coba untuk beristirahat.** Tentu saja, dengan kehadiran seorang bayi baru tidaklah mudah untuk beristirahat. Cobalah untuk tidur. Bawa bayi bersama Anda ke tempat tidur dan susui dia di sana.

Lepuh atau *blister* (gelembung)

Kadang-kadang, namun tidak selalu, saluran tersumbat diikuti dengan lepuh atau gelembung pada ujung puting. Warna putih datar pada puting bukan lepuh atau *blister*. Bila tidak ada rasa sakit pada gumpalan yang ada di payudara, hal ini menimbulkan kerancuan untuk menyebut lepuh atau *blister* pada puting sebagai saluran yang tersumbat. Lepuh atau *blister*, biasanya, terasa sakit dan merupakan salah satu penyebab rasa sakit pada puting yang terjadi setelah beberapa hari pertama. Beberapa ibu mengalami *blister* pada hari-hari pertama menyusui karena pelekatan yang buruk. Tidak ada seorangpun yang tahu mengapa seorang ibu tiba-tiba mengalami lepuh atau *blister* beberapa minggu setelah kelahiran bayinya.

Blister seringkali timbul tanpa ibu memiliki saluran yang tersumbat.

Bila *blister* terasa sangat menyakitkan (biasanya seperti itu), akan membantu untuk membukanya, karena ini dapat membuat Anda terbebas dari rasa sakit. Anda dapat membukanya sendiri, namun lakukan hal ini hanya sekali saja. Bagaimanapun, bila Anda merasa perlu untuk mengulang prosesnya, atau bila Anda tidak dapat melakukannya sendiri, yang terbaik adalah temui dokter Anda atau datang ke klinik kami.

- Bakar jarum jahit atau pin, **biarkan sampai dingin**, dan tusukkan pada *blister*.
- Jangan menggali di sekitarnya; cukup angkat bagian atas atau sisi *blister*.
- Coba untuk menekan di bawah *blister*; Anda mungkin dapat mengeluarkan isi seperti pasta gigi melalui kulit *blister* yang sekarang terbuka. Jika Anda mengalami saluran tersumbat bersamaan dengan *blister*, hal ini mungkin dapat mengakibatkan sumbatan terbuka. Menyusui bayi pada payudara yang sakit juga dapat melepaskan sumbatan pada payudara.

Setelah Anda menusuk lepuh atau *blister*, mulai gunakan “salep puting serbaguna” setiap habis menyusui kira-kira selama seminggu. Alasannya adalah untuk menghindari infeksi dan juga untuk mengurangi resiko kembalinya lepuh atau *blister*. Lihat lembar informasi mengenai Salep Puting Serbaguna (*All Purpose Nipple Ointment*). Anda memerlukan resep untuk mendapatkan salep ini.

Ultrasonografi (USG) untuk saluran tersumbat

Kebanyakan saluran tersumbat akan hilang dalam 48 jam. Bila saluran tersumbat belum hilang dalam 48 jam atau lebih, terapi USG seringkali berhasil. Kebanyakan klinik fisioterapi atau pengobatan untuk olahraga sekitar dapat melakukannya untuk Anda. Bagaimanapun, sangat sedikit yang menyadari kegunaan USG ini untuk menyembuhkan saluran yang tersumbat. Terapis USG yang sudah berpengalaman dengan teknik ini akan lebih berhasil.

Beberapa ibu telah mencoba menggunakan ujung datar pada sikat gigi elektronik untuk menghasilkan terapi serupa “USG”. Dan sepertinya memberikan hasil yang cukup baik.

Bila dua terapi pada dua hari berturut-turut tidak membantu menyelesaikan masalah tersumbatnya saluran, tidak perlu mendapatkan perawatan lagi. Saluran tersumbat Anda harus diperiksa dengan dokter Anda atau di klinik kami. Walaupun begitu, biasanya masalah ini hanya membutuhkan satu

macam terapi penyembuhan. USG juga dapat menghindari terulangnya kembali saluran tersumbat yang biasanya terjadi di bagian yang sama pada payudara.

Dosis USG adalah 2 watt/cm² selama lima menit pada area yang terkena, sehari sekali untuk sampai dua terapi.

Lesitin adalah suplemen makanan yang sepertinya dapat membantu beberapa ibu untuk menghindari saluran tersumbat. Karena lesitin dapat menurunkan kekentalan dari ASI dengan meningkatkan persentase asam lemak tak jenuh ganda pada ASI. Lesitin aman untuk dikonsumsi, relatif murah, dan dapat bekerja setidaknya pada beberapa ibu. Dosisnya adalah 1200 mg empat kali setiap hari.

Mastitis

Bila Anda mulai mendapati gejala-gejala mastitis (gumpalan yang terasa sakit di payudara, kulit kemerahan dan sakit pada payudara, demam) cobalah untuk beristirahat. Tidur dan bawa bayi Anda bersama Anda sehingga Anda tetap dapat terus menyusui sementara tetap di tempat tidur. Istirahat adalah pertolongan yang baik untuk melawan infeksi.

Tetap teruskan menyusui pada bagian yang sakit. Seharusnya bisa sembuh tanpa harus menyusui di payudara yang lain. Tentu saja, bila terasa amat sakit sehingga Anda tidak dapat menyusui pada payudara yang sakit, tetap lanjutkan menyusui pada payudara yang lain, setelah rasa sakitnya berkurang, baru susui bayi pada payudara yang terkena mastitis. Terkadang saat Anda memerah ASI, Anda tidak akan merasa terlalu sakit, tapi tidak selalu, jadi bila memang memungkinkan, lanjutkan menyusui pada area yang terkena mastitis. Ibu dan bayi saling berbagi kuman.

Panas membantu melawan infeksi. Mengosongkan payudara juga dapat membantu. Gunakan botol berisi air panas atau bantalan pemanas tetapi hati-hati agar tidak membakar kulit.

Demam dapat membantu melawan infeksi. Orang dewasa biasanya merasa sangat tidak nyaman ketika mereka sedang demam dan Anda akan berusaha untuk menurunkan demam karena alasan ini. Tapi Anda tidak perlu menurunkan demam karena demam memang seharusnya ada. Demam tidak membuat ASI menjadi buruk!

Kentang (diambil dari Bridget Lynch, RM, Komunitas Bidan di Toronto). Dalam 24 jam pertama ketika gejala-gejala mulai tampak, meletakkan irisan kentang mentah pada payudara dapat meringankan rasa sakit, pembengkakan, dan kemerahan akibat mastitis.

- Potong tipis memanjang 6 sampai 8 kentang mentah yang sudah dicuci.
- Letakkan pada mangkuk besar berisi air dengan suhu ruang dan diamkan selama 15 sampai 20 menit.
- Letakkan irisan kentang basah pada area yang terkena mastitis dan diamkan selama 15 sampai 20 menit.
- Buang kentang setelah 15 atau 20 menit, dan ambil kentang yang baru dari dalam mangkuk.
- Ulangi proses ini dua kali lagi sampai anda meletakkan irisan kentang tiga kali dalam satu jam.
- Beri jeda selama 20 sampai 30 menit, kemudian ulangi prosedur di atas.

Mastitis dan Antibiotik

Umumnya, lebih baik untuk menghindari antibiotik karena mastitis dapat sembuh dengan sendirinya dan antibiotik dapat mengakibatkan Anda mengalami infeksi Candida (jamur) pada puting dan/atau payudara. Pendekatan yang kami lakukan adalah sebagai berikut :

Jika Anda telah memiliki gejala konsisten mastitis selama **kurang dari 24 jam**, kami akan memberikan resep untuk antibiotik, tetapi menyarankan Anda menunggu sebelum mulai minum obat.

- Bila dalam 8 hingga 12 jam, *gejala Anda memburuk* (lebih sakit, kemerahan pada kulit meluas atau gumpalan yang terasa sakit semakin membesar), mulai gunakan antibiotik.
- Bila dalam 24 jam berikutnya, gejala Anda tidak memburuk, tapi juga tidak membaik, gunakan antibiotik.
- Bila dalam 24 jam berikutnya, gejala Anda berkurang, maka hampir selalu mastitis tersebut akan terus berkurang dan menghilang tanpa perlu menggunakan antibiotik. Dalam kasus ini, gejala akan terus berkurang dan akan hilang dalam 2 sampai 7 hari ke depan. Demam akan hilang dalam 24 jam, sakit akan lenyap dalam 24 sampai 72 jam dan gumpalan pada payudara akan menghilang dalam 5 hingga 7 hari ke depan. Biasanya gumpalan perlu waktu lebih dari 7 hari untuk benar-benar hilang, tapi selama ukurannya semakin kecil, ini adalah hal yang bagus.

Bila Anda telah mengalami gejala konsisten mastitis **lebih dari 24 jam** dan gejala tersebut tidak membaik, Anda harus segera mulai mengonsumsi antibiotik.

Bila Anda akan mulai mengonsumsi antibiotik, Anda harus menggunakan antibiotik yang benar. Amoxicillin, penicillin sederhana dan beberapa antibiotik lainnya yang sering digunakan untuk mengobati mastitis, tidak membunuh bakteri yang hampir selalu menyebabkan mastitis (*Staphylococcus aureus*). Beberapa antibiotik yang membunuh *Staphylococcus aureus* meliputi: cephalexin (pilihan biasa kami), cloxacillin, dicloxacillin, flucloxacillin, amoxicillin dikombinasikan dengan asam clavulinic, clindamycin dan ciprofloxacin. Antibiotik yang dapat digunakan oleh masyarakat yang methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* (CA-MRSA): cotrimoxazole dan tetracycline.

Semua antibiotik tersebut dapat digunakan saat ibu menyusui dan tidak perlu menghentikan proses menyusui.

Anda tidak harus menghentikan menyusui bila Anda terinfeksi MRSA! Bagaimanapun, menyusui dapat menurunkan resiko bayi terkena infeksi.

Obat untuk rasa nyeri/demam (ibuprofen, acetaminophen, dan lainnya) dapat membantu Anda mengatasi rasa sakit ini. Jumlah yang masuk ke dalam ASI, seperti juga halnya dengan obat lain, adalah sangat kecil. Acetaminophen mungkin kurang berguna dibandingkan dengan obat lainnya (seperti ibuprofen) yang memiliki efek anti-inflamasi.

Abses Payudara

Operasi bukan lagi pilihan pengobatan terhadap abses payudara. Kami telah mendapatkan hasil yang lebih baik dengan USG untuk menemukan abses dan memasukkan kateter ke dalamnya dan mengeringkannya. Ibu yang menggunakan prosedur ini tidak perlu berhenti menyusui bahkan pada area yang terinfeksi, dan dapat menyelesaikan proses penyembuhan dalam seminggu. Prosedur ini dilakukan dengan intervensi

radiolog, bukan seorang ahli bedah. Tanya kepada dokter Anda untuk memeriksa hasil penelitian ini: Dieter Ulitzsch, MD, Margareta K. G. Nyman, MD, Richard A. Carlson, MD. Breast Abscess in Lactating Women: US-guided Treatment. *Radiology* 2004; 232:904–909.

Untuk abses yang kecil, seringkali hanya membutuhkan aspirasi dengan jarum suntik ditambah antibiotik, walaupun mungkin perlu dilakukan pengulangan aspirasi lebih dari satu kali.

Benjolan yang tidak kunjung hilang.

Bila Anda memiliki benjolan yang tidak juga hilang atau tidak kunjung mengecil lebih dari beberapa minggu, sebaiknya Anda diperiksa oleh dokter atau ahli bedah yang pro-menyusui. Anda tidak perlu berhenti menyusui untuk pemeriksaan benjolan pada payudara tersebut (USG, mammogram dan bahkan biopsi tidak mengharuskan Anda untuk berhenti menyusui, bahkan pada sisi yang terkena). Ahli bedah yang pro-menyusui tidak akan meminta Anda untuk menghentikan menyusui sebelum ia dapat melakukan pengujian-pengujian untuk memeriksa benjolan payudara tersebut.

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.

Saluran ASI Tersumbat dan Mastitis (Radang Kelenjar Susu), February 2009©
Written and revised (under other names) by Jack Newman, MD, FRCPC, 1995-2005©
Revised by Jack Newman MD, FRCPC and Edith Kernerman, IBCLC, 2008, 2009©