

Uniwersalna maść na brodawki (APNO)



Nazywamy tę maść „uniwersalną”, ponieważ zawiera składniki, które pomagają uporać się z wieloma przyczynami i czynnikami drażniącymi, które powodują ból brodawek. Dobry lek to taki, który jest odpowiedni dla danego problemu, to prawda, ale matki z bolesnymi brodawkami nie mają czasu, by testować różne metody leczenia, które mogą, ale nie muszą, im pomóc. Stworzyliśmy więc mieszankę kilku metod w jednej maści. Oczywiście najlepszym rozwiązaniem jest zapobieganie bolesności brodawek. Często wystarczy poprawić ułożenie piersi w ustach dziecka, by zmniejszyć lub całkowicie wyeliminować ból brodawek u matki (więcej informacji znajdziesz w kartach informacyjnych i filmach na stronie nbc.ca).

Maść APNO (All Purpose Nipple Ointment) zawiera:

1. Mupirocyna 2%, maść. Mupirocyna (nazwa leku to Bactroban) to antybiotyk, który zwalcza bakterie, zwłaszcza gronkowca złocistego (*Staphylococcus aureus*), w tym MRSA (gronkowiec złocisty oporny na metycylinę). Gronkowiec złocisty często pojawia się w otarciach i pęknięciach na brodawkach i jeszcze bardziej pogarsza ich stan, niezależnie od pierwotnej przyczyny bólu. Co ciekawe, mupirocyna wpływa także na *Candida albicans* (często nazywany „drożdżakiem” lub „pleśniawką”). Leczenie bolesnych brodawek samym antybiotykiem często zdaje się przynosić efekty, ale antybiotyk działa najlepiej w połączeniu z innymi składnikami opisanymi poniżej. Chociaż mupirocyna wchłania się, gdy jest przyjmowana doustnie, jest metabolizowana tak szybko, że zanika, zanim zdąży się zbadać jej poziom we krwi. Co więcej, większość antybiotyku przykleja się do skóry, więc dziecko przyjmuje niewielką jego ilość. Jeśli nawet dziecko zje odrobinę maści – nie stanowi to dla niego zagrożenia.
2. Betametazon 0.1%, maść. Betametazon to kortykosteroid, który działa przeciwzapalnie. Znaczna część bólu, który odczuwają matki z bolesnymi brodawkami to wynik stanu zapalnego. Zaczerwienienie brodawek i otoczki to jeden z objawów stanu zapalnego. Maść APNO łagodzi stan zapalny, a tym samym zmniejsza odczuwany przez matkę ból. Większość betametazonu z maści wchłania się w skórę matki, a dziecko przyjmuje niewielką ilość środka.
3. Mikonazol w proszku, stężenie końcowe 2%. Mikonazol to lek przeciwgrzybiczny. Jest bardzo skuteczny w walce z *Candida albicans*. Stężenie 2% dla mikonazolu jest odpowiednie, jednak ze względu na to, że farmaceuta dodaje proszek do powyższych składników, może zmienić stężenie mikonazolu tak, że sięga ono 3, czy nawet 4%, albo wręcz przeciwnie: jest obniżone. Stężenie dwuprocentowe jest najlepsze w większości sytuacji. Mikonazol może być zastąpiony flukonazolem (stężenie 2%) lub klotrimazolem (stężenie 2%), jednak ten ostatni działa bardziej drażniąco niż inne leki z tej grupy. Mikonazol w kremie i żelu nie może zastąpić mikonazolu w proszku, gdyż zazwyczaj oddziela się od mieszanki. Jeśli mieszkasz w miejscu, gdzie wspomniane leki (flukonazol, klotrimazol) nie są dostępne w postaci proszku, lepiej będzie użyć tylko mupirocyny z betametazonem niż dodawać kremu lub żelu, czy też nystatyny. Użycie proszku nie zmniejsza stężenia pozostałych składników aż tak, jak zrobiłoby to dodanie do mieszanki kolejnej maści (np. maści nystatynowej). W powyższym schemacie mupirocyny spadło do 1%. Warto pamiętać, że maść nystatynowa, której kiedyś używano i która obniża stężenie pozostałych składników, nie ma tak silnego działania jak mikonazol i jest gorsza w smaku.

Wypisuję receptę w ten sposób:

1. Mupirocyna w maści 2%: 15 gramów
2. Betametazon w maści 0.1%: 15 gramów
3. Dodatek mikonazolu w proszku do stężenia mikonazolu 2%

Razem: około 30 gramów mieszanki

Nakładać niewielką ilość po każdym karmieniu. Nie zmywać ani nie ścierać.

BEZ SUBSTYTUTÓW

Jeśli jest to możliwe, wykup receptę w aptece, która sama wykonuje leki recepturowe. Przynajmniej nie usłyszysz, że nie ma czegoś takiego jak

mikonazol w proszku. Listę takich aptek (tzw. compounding pharmacy) w Kanadzie i Stanach Zjednoczonych znajdziesz na stronie iacprx.org. Po rejestracji na stronie znajdziesz aptekę w swojej okolicy. Jeśli mieszkasz w Kanadzie, pamiętaj o spacji między dwiema seriami znaków w kodzie pocztowym, np.: M2K 2E1, a nie M2K2E1.

Jak stosować maść?

1. Nałóż niewielką ilość maści na brodawki po każdym karmieniu. Wystarczy taka ilość, by brodawki stały się błyszczące.
2. Nie zmywaj ani nie ścieraj maści, nawet jeśli dziecko domaga się piersi szybciej niż myślałaś.

Jak długo stosować maść?

Krążą plotki, że maści można używać tylko przez 2 tygodnie. To niefortunna plotka, bo wiele matek przerywa leczenie, gdy wreszcie ich stan się poprawia, ale nadal odczuwają ból. Najwyraźniej farmaceuci ostrzegają, że sterydy w maści osłabiają skórę. Rzeczywiście może się tak dzieć w przypadku większości sterydów stosowanych na skórę, jednak w naszej praktyce w stosowaniu tej maści nie przytrafiło się to jeszcze żadnej matce, a wiele

kobiet stosowało maść miesiącami.

Każdy lek powinien być stosowany przez najkrótszy konieczny czas, niezależnie od sposobu podania, dotyczy to również maści. Jeśli musisz stosować maść przez 2 czy 3 tygodnie, nie stanowi to problemu, ale jeśli potrzebujesz jej po upływie tego czasu albo po jej odstawieniu znów odczuwasz ból, potrzebujesz pomocy, by znaleźć źródło problemu i poprawić np. sposób przystawienia dziecka do piersi. Najważniejsze jest zapobieganie

bolesności brodawek przez najlepsze możliwe przystawienie dziecka do piersi. Wiele osób uczy przystawiania do piersi inaczej niż my. Bazując na naszym doświadczeniu, opracowaliśmy skuteczną metodę. Więcej na ten temat znajdziesz w kartach informacyjnych i filmach na stronie nbc.ca. Masz pytania? Zajrzyj na strony nbc.ca oraz drjacknewman.com. Jeśli nie znajdziesz tam odpowiedzi na swoje pytania, przejdź do sekcji Contact Us i podaj wymienione tam informacje w swojej wiadomości. Informacje są też dostępne w książce „Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding” (w USA: „The Ultimate Breastfeeding Book of Answers”, dostępna także w języku hiszpańskim i francuskim), na naszym DVD „Dr. Jack Newman's Visual Guide to Breastfeeding” (dostępne w języku francuskim lub z napisami hiszpańskimi, portugalskimi i włoskimi), w „The Latch Book and Other Keys to Breastfeeding Success”, w „L-eat Latch and Transfer Tool”, a także w „GamePlan for Protecting and Supporting Breastfeeding in the First 24 Hours of Life and Beyond”.

Jeśli chcesz umówić się na poradę online w naszej klinice, odwiedź stronę www.nbc.ca. Jeżeli nie masz dostępu do poczty e-mail lub internetu, zadzwoń pod numer (416) 498-0002.

All purpose nipple ointment, 2009©

Wszystkie karty informacyjne mogą być kopiowane i rozpowszechniane bez naszej pisemnej zgody, jeśli są one wykorzystywane wyłącznie w celach zgodnych z Międzynarodowym Kodeksem Marketingu Produktów Zastępujących Mleko Kobiece WHO (1981)

oraz późniejszymi postanowieniami World Health Assembly.

Jeśli czegoś nie rozumiesz, napisz do nas!

Tłumaczenie/ Translation: Kaja Bluma (kontakt: kaja.polachowska@gmail.com)