

## TETAPLAH MENYUSUI BAYI MESKI IBU MENGALAMI MASTITIS

### PENANGANAN

#### 1. Tetap Menyusui

Cara paling efektif untuk menghilangkan mastitis adalah tetap menyusui dari payudara yang mengalami mastitis, meski terasa sakit. Berhenti menyusui justru akan memperburuk mastitis.

Ketika menyusui, terapkan beberapa langkah berikut ini:

- Pastikan mulut bayi melekat dengan benar pada payudara.
- Cobalah mencari posisi menyusui yang nyaman.
- Pijat payudara dengan lembut saat menyusui untuk memperlancar ASI.
- Hindari menggunakan bra yang terlalu ketat.
- Perbanyak istirahat dan minum banyak air.
- Kompres payudara dengan kain yang telah direndam air hangat atau mandi dengan air hangat. Selain membantu menghilangkan rasa sakit, cara ini juga membuat payudara jadi lebih lunak, sehingga ASI bisa mengalir dengan lebih lancar.

#### 2. Konsumsi Obat-Obatan.

Dokter akan memberikan antibiotik bila penyebabnya bakteri dan obat anti nyeri agar menyusui tetap nyaman

### PENCEGAHAN



- Ibu dibantu untuk mengeluarkan sebagian ASI setiap 3 - 4 jam dengan cara memerah dengan tangan atau pompa ASI yang direkomendasikan. Sebelum memerah ASI pijatan di leher dan punggung dapat merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang menyebabkan ASI mengalir dan rasa nyeri berkurang. ASI hasil perahan dapat diminumkan ke bayi dengan menggunakan cangkir atau sendok.
- Mengoleskan ASI akhir (hind milk) setelah menyusui pada puting dan areola dan dibiarkan mengering
- Menganjurkan ibu menyusui cukup beristirahat
- Ibu harus senantiasa memperhatikan kebersihan tangannya karena Staphylococcus aureus adalah kuman komensal yang paling banyak terdapat di rumah sakit maupun masyarakat. ibu yang baru pertama kali menyusui dan keluarganya untuk mengetahui teknik mencuci tangan yang baik. Alat pompa ASI juga biasanya menjadi sumber kontaminasi sehingga perlu dicuci dengan sabun dan air panas setelah digunakan.



# MASTITIS



UNIT PROMOSI KESEHATAN  
RSUD PROF. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG  
TAHUN 2021

## APA ITU MASTITIS ?

**MASTITIS** : suatu proses peradangan pada satu atau lebih bagian payudara yang mungkin disertai infeksi atau tanpa infeksi.



Apabila ASI menetap di bagian tertentu payudara, karena saluran tersumbat atau karena payudara bengkak, maka ini disebut stasis ASI. Bila ASI tidak juga dikeluarkan, akan terjadi peradangan jaringan payudara yang disebut mastitis tanpa infeksi, dan bila telah terinfeksi bakteri disebut mastitis terinfeksi

### GEJALA MASTITIS

- Demam dengan suhu lebih dari 38,5 oC
- Payudara sering terasa gatal
- Bengkak kelenjar getah bening di ketiak/leher
- Payudara menjadi kemerahan, tegang, panas, bengkak, dan terasa sangat nyeri.
- Peningkatan kadar natrium dalam ASI yang membuat bayi menolak menyusu karena ASI terasa asin
- Timbul garis-garis merah ke arah ketiak.

pkrs-kkv

JANGAN RAGU  
UNTUK PERIKSAKAN  
MASALAH PAYUDARA ANDA  
KE FASILITAS KESEHATAN

### FAKTOR RESIKO



- Terdapat riwayat mastitis pada anak sebelumnya.
- Puting lecet. Puting lecet menyebabkan timbulnya rasa nyeri yang membuat kebanyakan ibu menghindari pengosongan payudara secara sempurna.
- Frekuensi menyusui yang jarang atau waktu menyusui yang pendek. Biasanya mulai terjadi pada malam hari saat ibu tidak memberikan bayinya minum sepanjang malam atau pada ibu yang menyusui dengan tergesa-gesa.
- Pengosongan payudara yang tidak sempurna
- Pelekatan bayi pada payudara yang kurang baik. Bayi yang hanya mengisap puting (tidak termasuk areola) menyebabkan puting terhimpit diantara gusi atau bibir sehingga aliran ASI tidak sempurna.
- Ibu atau bayi sakit.

## TAHU PENYEBABNYA TEPAT MENGATASINYA

- Lidah bayi pendek
- Produksi ASI yang terlalu banyak.
- Berhenti menyusui secara cepat/mendadak, misalnya saat bepergian.
- Penekanan payudara misalnya oleh bra yang terlalu ketat atau sabuk pengaman pada mobil.
- Sumbatan pada saluran atau muara saluran oleh gumpalan ASI, jamur, serpihan kulit, dan lain-lain.
- Penggunaan krim pada puting.
- Ibu stres atau kelelahan.
- Ibu malnutrisi. Hal ini berhubungan dengan daya tahan tubuh yang rendah.

### PENYEBAB

- Infeksi bakteri

Bakteri *Staphylococcus* dan *Streptococcus agalactiae* dapat menyebabkan infeksi pada jaringan payudara melalui luka di maupun saluran air susu. Biasanya, bakteri ini berasal dari mulut bayi dan permukaan kulit payudara.

- Saluran ASI tersumbat

Mastitis juga bisa terjadi ketika saluran susu di payudara tersumbat karena adanya penumpukan/pengendapan sisa ASI