

Kvasinky – jak na ně – radí Míša Topinková

Kvasinka na prsou se projevuje typickou bolestí - **pálí, řeže, píchá, bodá, mnohdy bolest vystřeluje, svědí, štípe, někdy ženy uvádí "krouť se mi palce u nohou"**.

Kvasinka bolí intenzivně a její intenzita se mění - někdo tuto typickou bolest pociťuje pouze při prisátí, někoho bolí po celou dobu kojení, někdo bolest pociťuje ze začátku a poté se zmírní, někoho prsa bolí (stále tím typickým "kvasinkovým" způsobem i mezi kojením). Kvasinka se vůbec nemusí projevovat navenek - to znamená, nemusí být vidět ani na prsou ani v pusince miminka (formou moučnivky).

Základní způsob jak bolest utlumit je kojení kůže na kůži (zvyšuje produkci oxytocinu, což je hormon, mimo jiné, tlumící bolest) v poloze která je vám nejpříjemnější - ze všech hledisek - jak udržení a podepření miminka na vašem těle, tak i co se bolestivosti týká. Obecně víme, že velmi utlumit bolest dokáže v kombinaci s kontaktem kůže na kůži přirozená pozice na těle matky (<http://www.prirozenekojeni.cz/jak-na-to/>). Ale pokud vám co do utlumení bolesti a klidu vyhovuje jiná poloha u kojení, je to naprosto v pořádku.

Praktické rady co a jak dál, jak kvasinku omezit a jak udržet prsa bez prasklin.

Levandule EO(eterický olej 100%) je dobrá v tom, že hojí a zároveň působí antimykoticky. Můžete ji kombinovat s čistým **tea tree olejem** (ten je hodně účinný, ale někdy velmi intenzivní, ženy občas popisují, že cítí jak jim prochází do prsu). Oba EO se aplikují po kapce přímo na bradavky a nechají vstřebat.

Základ je léčit současně vás i dítě. Miminko může **Neocide gel** do pusinky (je to desinfekce, míň jedovatá než např. **genciána** - ale ta také může pomoci), **probiotika** - prodávají se kapsle a ty jdou rozdělat a vysypat obsah přímo do pusinky dítěte. Tím se také obnovuje jak mikroflóra střeva tak i ústní dutiny. Zároveň byste měla zvýšit příjem probiotik i vy - jako u dítěte brát kapsle či kapky v nejvyšší dávce.

Pak je dobré celkově **odkyselit svůj organismus** - zvýšit příjem **citrusů** (citron do čaje, vody), grapefruitu, případně se dají koupit kapky či kapsle **Citrovital**(nebo **Grepovit**, nebo Nobilis vyrábí také, nevím jak se přesně jmenuje-jde o **čistý výtažek z grepových semínek**) - kapky jsou jak na užívání vnitřně tak jimi můžete potírat i prsa (před kojením vždycky utřít, hlavně proto, aby dítě nemuselo olizovat na začátku kyselé prso-některým to nevadí, jiné se naštvou a kojení pak odmítnou).

Protikvasinková úprava stravy - omezit všechny cukry (to znamená i ovoce) a bílou mouku,

mléčné výrobky. A **větrat prsa** - co nejvíc chodte s odhalenými prsy, vzduch většinou funguje nejlépe a nejrychleji (jedna moje klientka nakonec vzala staré triko a vystříhla si tam díry, aby doma nechodila úplně nahá, ale prsa pořád větrala). Nenoste teď podprsenku a takové ty vložky do podprsenky - vzniká v nich teplo a vlhko což je to nejlepší prostředí pro další bujení kvasinek. Velmi dobře pomáhá i **odvar či tinktura z lichořeřišnice** (pít odvar, tinkturu také můžete do pití)-tu bych rozhodně zapojila, ženské mají dobré zkušenosti. Pro rychlejší hojení prsou levandule (čistý olej), případně v kombinaci s nějakým čistým základním olejem-kokosový, mandlový...

Můžete zapojit i **zelený ječmen a chlorelu**, pomáhají odkyselit a navozují v organismu rovnováhu. Ženy mají velmi dobré zkušenosti s **kašičkou z kokosového oleje s nadrcenou chlorellou či ječmenem**, kašička se aplikuje na ránu a hojí. Pomoci hojení může i **oplach z heřmánku nebo řapíku**. A poslední dobou mi přišlo pár žen s velmi dobrou zkušeností s **koloidním stříbrem** (ať už formou potírání nebo **stříbrných kloboučků**-ty se na kojení sundávají, používají se k hojení a kloboučky jsou už větší finanční investice).

Výše popsané jsou ty spíše přírodní, nechemická řešení. Doporučuji tím začít.

U úpravy stravy je důležité ji skutečně dodržovat - protože pokud vynecháte cukry a bílou mouku, ale večer si přece jen ten krajíc chleba a proužek čokolády neodpustíte, vrátí vás to zase o kus zpátky. Ze zkušeností vím, že právě ta úprava stravy je většinou nejnáročnější, ale z dlouhodobého hlediska nejúčinnější.

Pokud by se situace nelepšila, bolesti se stupňovaly, tak pak už je třeba zapojit i nějaké **antimykotikum**. Volně prodejné jsou dvě masti. **Canesten a Fungicidin**. Doporučuji začít Fungicidinem, a pokud by nezabral zkusit Canesten. Mažou se přímo na bradavky a před kojením smyjí nebo setřou (pokud už není vstřebaná). V případě akutního, skutečně bolestivého a přes všechno přetrvávajícího stavu, může pediatr předepsat **nystatin** a to jak vám na prsa, tak pro dítě do pusinky.

Obecně platí, že nemusíte hned začít mazat vše, můžete postupně zkusit např. jen upravit stravu, citrovital a probiotika. Ale platí, že pokud se stav nezlepšuje během pár dní je dobré buď něco přidat, nebo prostě vyzkoušet něco jiného.

Pokud bolesti a potíže ustoupí, je dobré ještě alespoň 14 dní v léčbě pokračovat, kvasinky mají tendenci být velmi rezistentní a i když je léčbou potlačíte a příznaky zdánlivě zmizí, pokud se

nepřeléčí dostatečně, mají tendence se stále opakovaně vracet. Proto je i dobré **současně řešit vás i dítě** - aby dítě i po vymizení příznaků nepřenašelo v puse infekci stále dokola.

S upraveným jídelníčkem je dobré pokračovat klidně 2 -3 měsíce. Někaké další informace o tom odkyselování a stravě je možné najít tady <http://slunecnyzivot.cz/2015/10/odkyseleni-organismu-stravou-a-vodou/> není tam přímo seznam potravin, ale je tam velmi hezky popsáno jak stravu upravit. Stravu máte sice omezenou, co se týká nevhodných potravin, ale bohatou, nemusíte procházet nějakým drsným detoxem.

U kvasinek skutečně mnohdy stačí trocha klidu a první ustoupení a zmírnění příznaků a všechno jde k lepšímu docela rychle. Přeju ať je to už jen lepší a lepší. **Chce to skutečně trpělivost a čas.**