



Mellgyulladás (mastitis), tejcsatorna elzáródás

Kizárólagos anyatej fejés esetén

Sok anyának okoz kellemetlenséget a **tejcsatorna elzáródás** vagy az **emlőgyulladás**, akkor is, ha **kizárólag fejve biztosítja a baba anyatejes táplálását**.

A jó hír, hogy néhány egyszerű lépéssel sokat tehetsz azért, hogy elkerüld a nagyobb bajt vagy enyhítsd a tüneteket. Az alábbi segédletben rövid, könnyen követhető teendőlistát találsz: mikor használj hideget, mikor lehet szó rövid melegítésről, hogyan érdemes fejni ilyenkor, és milyen jeleknél kell mindenképp szakemberhez fordulni.

Mellgyulladás (mastitis):

A legutóbbi kutatások a mellgyulladást nem egy "betegségként", hanem **egy folyamatként** kezelik, amely magában foglalja a **tejcsatorna szűkületet**, a **begyulladó szöveteket**, és súlyosabb esetben **bakteriális gyulladást** is.

Tejcsatorna szűkület/elzáródás: Ennek oka lehet a **hiperlaktáció**: ilyenkor jóval több anyatej termelődik, mint amennyit el lehet vagy el tud távolítani az édesanya a melléből. Ilyenkor a mellben folyamatosan túl nagy a nyomás. Ez a nyomás **feszíti a csatornákat és a környező szöveteket**, emiatt könnyebben lesz **ödémás, gyulladt a mirigyállomány**. Ez a szöveti duzzanat **beszűkíti a tejcsatornákat**, és egy kisebb probléma (pl. nyomás a mellen, kihagyott fejés, rossz pozíció) is elég ahhoz, hogy a tejáramlás nehézségekbe ütközzön. A legújabb szakmai ajánlások szerint ilyenkor általában nem valódi „dugó” zárja el a tejcsatornát, hanem a környező szövetek gyulladt állapota szűkíti le az utat, így a tej nehezebben tud kiáramlani. Ebből következően **a túl erős masszírozás vagy hosszan tartó melegítés inkább ronthat** az állapoton, mert fokozhatja a gyulladást és a szövetek duzzanatát.¹

A mellgyulladás nem mindig jár **bakteriális fertőzéssel** – sokszor a tejcsatornák körüli szövet gyulladása, duzzanata szűkíti le a tej útját. Ennek következtében a tej nem tud akadálytalanul kiáramlani, ami fokozza a feszülést és a panaszokat.



Miért alakulhat ki?



- nem megfelelően vagy túl ritkán “ürülnek ki” a mellek
- hiperlaktáció – a tejtermelés jóval meghaladja a kiürítés mértékét
- nyomás (pl. túl szoros melltartó, hordozó, nem megfelelő alvási pozíció)
- stressz, kimerültség, immunrendszer gyengülése
- ritkán olyan bakteriális fertőzés, ami a mellbimbón keresztül jut be

Mik a jelei?



- a mell egy területének fájdalma, érzékenysége, keményebb tapintata
- **pirosság** és **melegség** az érintett részen
- **láz**, hidegrázás, influenzaszerű tünetek (súlyosabb esetben)
- fejskor lassabban, nehezebben áramlik az anyatej

A tünetek súlyossága változó lehet: előfordulhat, hogy csak enyhe érzékenységet tapasztalsz, de az is, hogy hirtelen magas lázzal és erős fájdalommal jár.

Megelőzés (Kizárólagos anyatej fejés esetén)



- **Rendszeres fejés** - ne teljen el túl sok idő két mellszívás között, ne hagyd, hogy tartósan feszüljenek a mellek.
- **Hatékony mellszívás** – ügyelj arra, hogy a mell megfelelően kiürüljön (ne maradjon tartósan teltségérzet).
- **Kerüld a túlzott masszírozást** – az erős masszázs helyett inkább óvatos, simító mozdulatokkal vagy enyhe nyomással segítsd a tej áramlását.
- **Óvd a melleidet** – válassz kényelmes melltartót, figyelj, hogy hordozó ne szorítsa a melleidet, és válassz olyan alvási testhelyzetet, ami kíméli a melleket.
- **Bimbóápolás** – ha kisebbedett vagy repedt a mellbimbó, kezeld azt megfelelően, mert a sérülések kaput nyithatnak a baktériumoknak.
- **Használj hűtést, ha szükséges** – feszülés, duzzanat esetén inkább hideg borogatással csökkentsd a gyulladás kockázatát.

Milyen szakemberhez fordulhatsz, ha úgy érzed baj van?

Laktációs tanácsadóhoz / szoptatási szaktanácsadóhoz (IBCLC):

- ha visszatérően elzáródást tapasztalsz,
- ha bizonytalan vagy a fejés (vagy szoptatás) technikájában,
- ha gyakran marad teltségérzet a mellben, vagy nem tudod teljesen kiüríteni.



Háziorvoshoz vagy nőgyógyászhoz:

- ha 24–48 órán belül nem enyhülnek a tüneteid,
- ha erős fájdalom, pirosság, duzzanat, melegség áll fenn,
- ha lázad van vagy influenzaszerű tüneteket tapasztalsz.

Sürgősen orvoshoz:

- ha magas, 38,5 °C feletti lázad van,
- ha gyorsan romlanak a tünetek,
- ha a bőrön gennyel telt, fájdalmas csomót vagy tályoggyanús elváltozást észlelsz.

Mit tehetsz otthon?

Otthoni módszerekkel általában 24–48 órán belül érezhető javulás szokott jelentkezni: a fájdalom enyhül, a duzzanat csökken, a tej könnyebben áramlik. A korábbi, **agresszív masszírozás és túlzásba vitt meleg borogatás ma már nem ajánlott**, különösen ha gyulladás jelei (pirosság, duzzanat, fájdalom) jelen vannak.

Mikor?	Mit?	Miért?
Közvetlenül fejés előtt	Rövid, enyhe melegítés (pl. meleg borogatás, meleg zuhany)	Elősegítheti a tej kiáramlását, lazítja az emlő szövetét. ²
Fejés után vagy tünetes gyulladás esetén	Hideg borogatás (jeges vagy hűtőborogatás, hűtött gélpárna) ³	Csökkenti a duzzanatot, gyulladást, fájdalmat
Meleg-hideg alkalmazása (meleg előtte, hideg utána)	Egyes irányelvek támogatják az alternálást (meleg előtte, hideg utána) ⁴	Meleg elősegítheti az anyatej kiáramlását, a hideg mérsékli duzzanatot és gyulladást

Források:

1. [ABM \(Academy of Breastfeeding Medicine\) Clinical Protocol #36: The Mastitis Spectrum \(2022\).](#)
2. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7465810/>

3. https://womenshealth.ucsf.edu/sites/womenshealth.ucsf.edu/files/early_mastitis_info_sheet.pdf
4. <https://www.honorhealth.com/medical-services/maternity/plugged-ducts-treatment>



FejveAnyatejjel.com

Szerző: Papp Nóra

Készült: 2025.10.

Felhasználás:

A segédlet ingyenesen elérhető, szabadon felhasználható és megosztható, **de kizárólag a forrás megjelölésével!** ([FejveAnyatejjel.com](https://fejveanyatejjel.com)) Továbbértékesítése, más kiadványban való megjelenítése engedély nélkül **nem megengedett.**

Fontos tudnivaló:

Nem vagyok orvos. Önkéntes szoptatási segítő képzést végeztem el (2024). Az itt leírt információkat a szakmai forrásokban megjelölt cikkek és irányelvek alapján állítottam össze, kizárólag tájékoztató jelleggel. Egészségügyi problémák esetén mindig fordulj orvoshoz vagy laktációs szaktanácsadóhoz.