

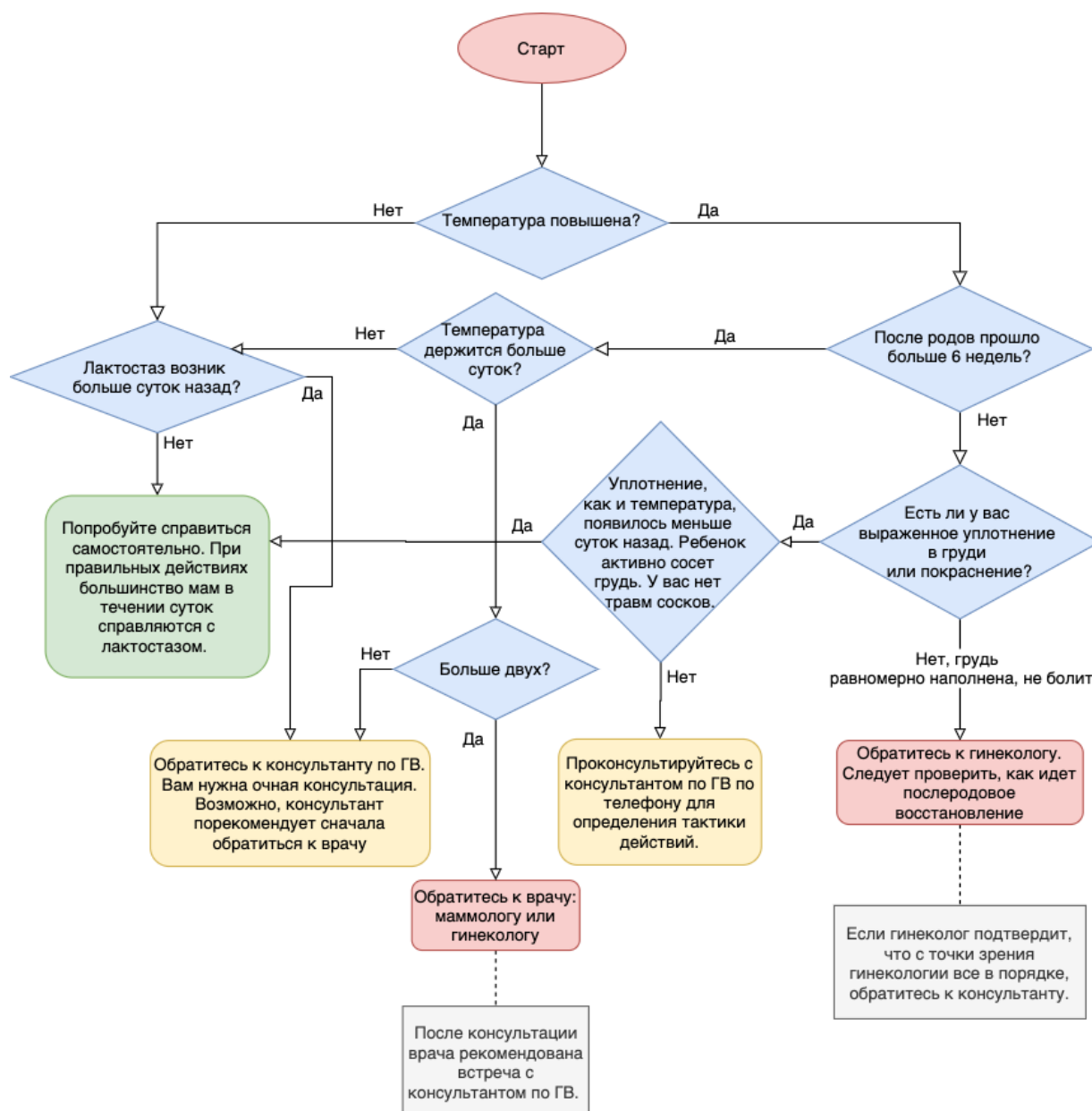
ЛАКТОСТАЗ

Почти каждая кормящая женщина хоть раз сталкивалась с лактостазом. Вдруг, вы обнаружили болезненную или просто уплотненную зону груди, иногда с покраснением кожи. При этом у вас может сразу подняться температура. А может ее и не быть.

Прочитав это руководство, вы будете точно знать:

- как помочь себе в этой неприятной ситуации
- чего делать ни в коем случае нельзя
- когда обратиться к консультанту по ГВ
- когда обратиться к врачу
- чего ждать от похода к врачу

ТЕСТ: ОПРЕДЕЛИТЕ, НУЖНА ЛИ ВАМ ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТОВ?



КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО? ОСНОВНОЙ АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ.

ЕСЛИ ВАМ НУЖНА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА ИЛИ КОНСУЛЬТАНТА, ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЭТИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ В ОЖИДАНИИ МНЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

1. Обеспечить **регулярное опорожнение груди с интервалами не более 2 часов** от конца одного кормления до начала следующего для больной груди.
2. **Лимфодренажный массаж** – помогает убрать отечность в груди и способствует лучшему оттоку молока. Делать в течение 10 минут. Засеките себе будильник. Часто мамы ограничиваются 1-2 минутами. Этого мало. По возможности, делать перед каждый кормлением. Но если ребенок уже зовет вас, лучше приложите ребенка.

Как делать? Легкие поглаживающие движения ОТ соска к периферии груди. Также можно использовать движения по кругу молочной железы от центра груди в сторону подмышки. И по верхней части железы, и по нижней.

Важно: Никакого давления! Никакого трения! Очень легкие, едва касающиеся движения всей ладонью. Если нужно, для лучшего скольжения вы можете использовать капельку любого растительного или массажного масла.

3. Перед кормлением/сцеживанием можно использовать **методы расслабления**. Так молоко будет лучше отделяться из груди. Например:
 - принять теплый душ
 - выпить кружку горячего чая или просто теплой воды
4. **Прикладывать к больной груди в 2 раза чаще, чем к здоровой.** Некоторым мамам помогает смена положений ребенка у груди. Таким образом:
 - очередь кормить больной грудью – просто кормим ей;
 - очередь кормить здоровой грудью – сначала прикладываем малыша к больной груди на 7-10 минут, потом перекладываем на здоровую. И кормим ей столько, сколько ребенок хочет.
5. После кормления - **холодный компресс на грудь на 10-15 минут**. Подходит носовой платок смоченный в холодной воде. Пока платок нагреется, 10-15 минут и пройдут. Или отбитый капустный лист. К застою почти всегда присоединяется отек. Холод помогает убрать отек. И тогда молоко легче отделяется. Также такие компрессы можно делать между кормлениями. Менять по мере нагревания.
Важно: застудить грудь нельзя!
6. Не чаще 2 раз в сутки: **сцедите из больной груди все, что сцеживается легко**. Можно сцеживаться в теплое душо. Это облегчает опорожнение груди. После этого приложите к ней голодного ребенка. Так малышу будет легче «достать» до застоя.

Важно!

Уплотнение может не уйти сразу! Может сохраняться несколько дней. Но вы должны видеть динамику - хуже не становится, уплотнение постепенно уменьшается. Уплотнение - это не только молоко. Обычно к застою молока присоединяется отек. Поэтому даже после того, как ребенок рассосал застой, уплотнение может сохраняться. Нужно время, чтобы оно рассосалось (аналогия - синяк). Обычно уплотнение полностью пропадает через 3-7 дней.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ:

1. Прекращать кормить ребенка. Даже если у вас температура.
2. Сцеживать через боль.
3. Активно массировать грудь, «разбивать» уплотнения через боль любыми способами.
4. Греть грудь (нагревание может спровоцировать мастит). В том числе, использовать медовые лепешки или другие компрессы «под пленку».
5. Мазать грудь спиртом, мазью Вишневского и камфарой. Даже если это назначения врача!
6. Давать отсасывать молоко мужу. Взрослый человек сосет совсем не так, как ребенок, и может травмировать соски.

КОГДА СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ?

1. Если поднялась температура и держится более двух суток - нужно обратиться к врачу.
2. Если уплотнение не уменьшается 2-3 дня или не проходит полностью больше недели.

ЧТО СО МНОЙ СДЕЛАЕТ ВРАЧ?

Часто мамы до последнего терпят и боятся идти к доктору, даже если не справляются сами с застоем, из-за того, что не знают, что их там ждет. Многие слышали страшные истории про операции на груди. На самом деле, во время назначенное лечение спасает от осложнений. Что же обычно делает доктор?

1. Назначает УЗИ молочных желез, чтобы оценить ваше состояние.
2. При необходимости назначит вам антибиотики. И порекомендует опорожнять грудь.
3. Может назначить физио-процедуры (обычно ультразвук). Их эффективность не доказана, но некоторым мамам они помогают.
4. Если врач, вдруг, обнаруживает абсцесс в груди, он направляет к хирургу. В настоящее время такие абсцессы лечат с помощью прокалывания груди и отсасывания гноя, без серьезных операций на груди.

Я очень рекомендую вам найти другого врача, если ваш доктор предлагает для лечения лактостаза/мастита:

1. Завершить кормление грудью с помощью медикаментов
2. Не кормить ребенка больной грудью
3. Спиртовые компрессы, мазь Вишневского или камфару

КОГДА СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ К КОНСУЛЬТАНТУ ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ?

Я с радостью помогу вам, если:

1. Вы сомневаетесь, как поступить в ВАШЕЙ ситуации – позвоните мне! Консультация по телефону 15 минут – БЕСПЛАТНА! За это время вы поймете, как вам дальше быть
2. У вас поднялась температура и держится более суток
3. У вас не получается справиться самостоятельно с уплотнением в течение суток
4. Врач поставил диагноз лактостаз или мастит (я помогу вам бережно сцедить то, что сцеживается сложно, организовать эффективное опорожнение груди регулярно)
5. Вы справились с лактостазом, и хотите, чтобы застои больше не возникали