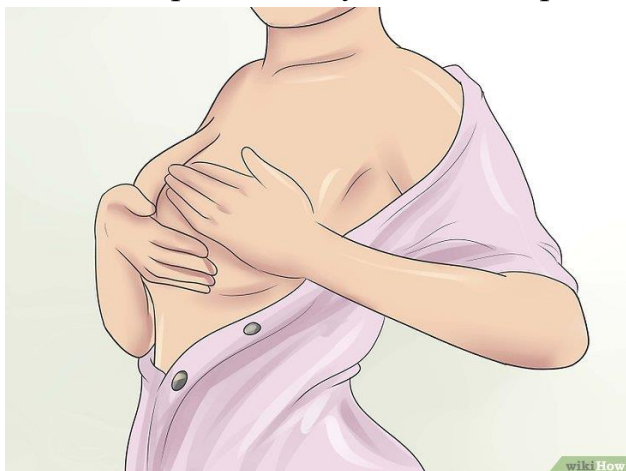


Трудности при грудном вскармливании. Профилактика трещин, нагрубания, маститов, лактостаза.

Ваш организм чудесным образом создан самой природой для грудного



вскармливания. Наверняка, вы слышали выражение, что после родов на 2-6 сутки «приходит молоко»? На самом деле, оно никуда и не уходило, а уже было в груди до рождения ребенка. Примерно, к 16 неделе беременности под влиянием гормона пролактина в альвеолах молочной железы образуется небольшое количество молока (молозива). Но почему-то оно не вытекает из груди. Дело в том, что его выработку тормозят

гормоны, которые вырабатывает плацента. Они командуют, пока ребенок в матке, молоко не нужно! Сразу после рождения ребенка и плаценты уже ничего не тормозит выработку и выделение молока. Первое прикладывание к груди, как правило, происходит в родильном зале в течение первых 30 минут после родов. Время прикладывания зависит от способа родоразрешения, самочувствия мамы и ребенка.

Первое молоко, которое получает ребенок из материнской груди – это молозиво. Состав молозива уникален! И, если вы тревожитесь, что его у вас всего несколько капель, и вашему ребенку их недостаточно, то ваши переживания совершенно напрасны. Иначе бы, человечество навряд ли дожило до наших дней, умирая от голода сразу после рождения.

В первые три дня после родов объем молозива небольшой, до 20 мл за одно кормление. Но благодаря своим свойствам и высокой концентрации питательных веществ, покрывает все потребности ребенка в питании. Суточное количество молозива, которое потребляет ребенок, зависит от количества кормлений и может



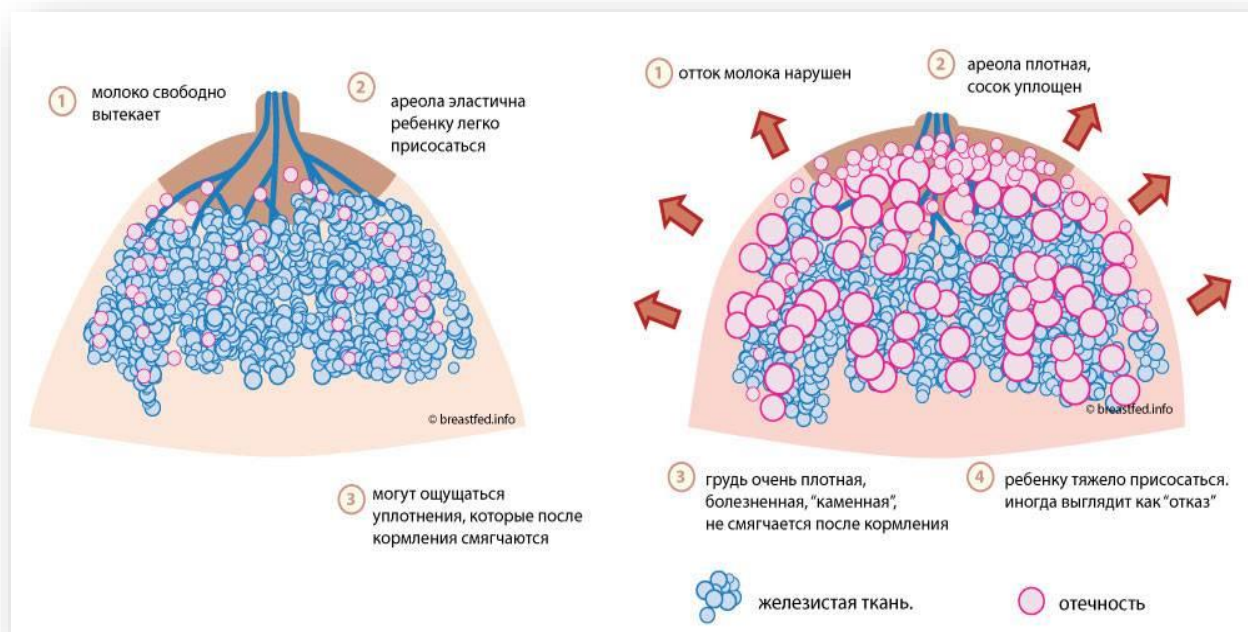
достичь 100 мл. Поэтому, в первые дни прикладывайте малыша к груди как можно чаще: 12-15 раз в сутки. Тогда ваш малыш точно не останется голодным!

Молозиво-это концентрат иммунных, а также стимулирующих рост и исцеляющих веществ, и отличная инвестиция в закладку фундамента здоровья вашего ребенка!

Примерно, на 3-4 сутки вы почувствуете «приход молока»: молочные железы увеличатся в объеме, вы почувствуете приливы и наполнение груди. Не пугайтесь! Все это норма! Это значит, что на смену молозиву приходит так называемое «переходное» молоко. Это молоко вырабатывается на протяжении 2-3 недель. Оно

является промежуточным звеном между молозивом и зрелым молоком. «Переходного» молока заметно больше, чем молозива по количеству. Основная функция этого молока состоит в том, чтобы плавно завершить процесс перехода малыша с внутриутробного на «грудничковый» тип питания, который был начат молозивом. Именно в это время мама может столкнуться с первыми проблемами, так как организм в эти дни еще знает, сколько необходимо вырабатывать молока и делает его с запасом. Это может привести к таким состояниям груди, как наполнение и нагрубание.

При наполнении грудь на ощупь как кончик носа, отток молока не нарушен, малыш может сосать грудь, мама не испытывает трудностей при сцеживании.



При наполнении поможет:

- Частые прикладывания к груди (минимум 10-12 раз в сутки)
- Прикладывание на признаки готовности ребенка к кормлению
- Не ограничивать время сосания ребенком
- Проверка эффективности сосания ребенком (глотает)
- Если малыш спит более 2-х часов днем и 4-х часов ночью-будить и предлагать грудь
- Пить по жажде
- Если мама разделена с ребенком, то подключаем сцеживание (8-10 раз в сутки)
- Теплый душ перед кормлением.

При нагрубании грудь на ощупь как арбуз, отток молока нарушен из-за отека, малыш не может сосать, мама не может сесть. Причинами нагрубания могут быть:

- Стимуляция родов окситоцином
- Проведение инфузии в родах
- Раздельное пребывание с малышом
- Оперативное родоразрешение
- Редкие прикладывания к груди в первые сутки

- Докорм заменителями грудного молока, использование пустышек

При нагрубании поможет:

- Главная задача – обеспечить отток молока
- Размягчение ареолы давлением
- Лимфодренажный массаж
- Холод
- Частые прикладывания ребенка
- Подсцеживание молока перед кормлением

Что нельзя делать при наполнении и нагрубании:

- Прекращать кормление грудью или кормить реже
- Делать спиртовые компрессы
- Ограничивать питье
- Грубо «разбивать грудь»
- Давать кому-либо рассасывать грудь, кроме ребенка

Лактостаз — застой молока в одной или нескольких молочных долях, который возникает из-за закупорки молочного протока.

Основная его причина - плохое опорожнение груди или определенной ее части.

Симптомы:

- боль и/или уплотнение в груди
- повышение температуры тела
- ухудшение общего состояния (озноб, слабость, головная боль и т.д.)

При лактостазе поможет:

- Дополнительное сцеживание
- Более частое кормление проблемной грудью
- Теплый компресс или душ до кормления
- Смена положения ребенка у груди

Ссадины и трещины сосков.

Ссадины представляют из себя более поверхностные травмы, когда поврежден верхний слой сосков.

Трещины – более глубокие, проникающие в глубь кожи.

Причины появления трещин сосков.

• ***Неправильный захват груди.***

• ***Резкое вытаскивание груди изо рта ребенка***

Мама приложила ребенка к груди, почувствовала сильную боль и резко вытащила из-за рта младенца. Поскольку при сосании в грудь вакуум достаточно сильный, то одного этого движения может быть достаточно для появления трещин.

• ***Короткая уздечка языка малыша.*** Поскольку движения языка младенца при этом ограничены. В норме во время сосания язык малыша поднимает грудь к нёбу. И средняя его часть при этом поднимается волной, а затем вдавливаясь в глубь ротовой полости. Таким движением малыш создает в ротовой полости вакуум. При ограничении подвижности языка, ребенок или передавливает сосок у основания или не может создать хороший вакуум, и тогда сосок оказывается в передней части ротовой полости, где легко травмируется. Подрезание уздечки позволяет существенно улучшить прикладывание сразу же после процедуры

- Чем раньше будет выполнено подрезание, тем больше шансов на успех будет у грудного вскармливания.
- **Травмирование молокоотсосом**
- Особенно, если воронка молокоотсоса не соответствует размерам соска.
- Такой вариант встречается при достаточно крупных сосках и небольшой стандартной воронке. В этом случае, простая смена воронки решит проблему с трещинами. Сильный вакуум, создаваемый молокоотсосом тоже может способствовать трещинам. Обычно это возникает при использовании механических молокоотсосов, когда нет возможности регулировать интенсивность создаваемого вакуума.
- **Анатомические особенности строения полости рта ребенка.** Расщелина твердого нёба (волчья пасть) или высокое готическое нёбо.
- **Инфекция (грибковая или бактериальная)**
- Если трещины сосков длительно не проходят, сопровождаются интенсивной болью, кожа сосков выглядит покрасневшей, с волдырями, шелушением или имеются выделения с поверхности сосков, то это свидетельствует о присоединении инфекции. Лечение осуществляет маммолог или дерматолог.

Лечение трещин сосков.

- Организация правильного захвата груди. (прикладывание, ассиметричный захват, дискоординация сосания, кормление в ответ на ранние признаки голода, положение у груди). Иногда, прикладывание нужно сделать еще более ассиметричным.
- Кормление в ответ на ранние признаки голода, тоже важно при лечении трещин. Если ребенок очень голоден и хватает с жадностью грудь, то риск новых микротравм увеличивается. Начать кормление лучше с той груди, которая меньше болит или на которой нет трещин, потому что голодный ребенок сосет сильнее, интенсивнее и это усиливает боль.
- Важный момент – изменение положения ребенка у груди. Например, вы кормите ребенка лежа, а можно сменить положение: малыш из-под руки. Язычок и десны малыша находятся в другой проекции и трещину не задевают.
- Трещины от молокоотсоса.
- Рекомендуется поменять размер воронки молокоотсоса или перейти на ручное сцеживание.
- Хорошо помогают воздушные ванны и смазывание трещин грудным молоком. Грудное молоко обладает противовоспалительным, регенерирующим и заживляющим свойством. Рекомендуем маме чаще проветривать грудь. Между кормлениями оставлять грудь открытой.
- Использование средств на основе ланолина. Ланолин за счет высокой вязкости снижает чувствительность нервных окончаний и болезненность уменьшается почти сразу после его нанесения. Он безопасен, не нужно смывать.
- Гидрогелевые заживляющие прокладки и холодовые компрессы. Снимают боль и приносят облегчение быстро, но использовать можно не более 2-3 суток. Гидрогелевые подушечки стерильны, в одноразовой упаковке. Они создают приятную влажную среду на коже, перед применением их лучше охладить. Можно использовать несколько раз, если их поверхность после использования остается чистой.

- Народные средства: облепиховое масло и мазь календулы. Безопасны для использования. Перед кормлением смыть.
- Актовегин, солкосерил по назначению врача.
- Грудное молоко и воздушные ванны и чистый ланолин считаются самыми эффективными методами заживления трещин.
- При тяжелых, глубоких трещинах рекомендуется сделать перерыв в кормлении из пораженной груди на 6-12 часов. Исключительно грудное сцеживание, молокоотсосы применять нельзя.

Когда нужна медицинская помощь.

Имеются признаки инфицирования сосков: покраснение, жжение, выделения, шелушения, появление боли между кормлениями, жжения или прострелов в груди обратиться к маммологу или дерматологу для назначения лечения.

- Признаки лактостаза в течение 24-48 часов в сочетании с трещинами сосков риск развития мастита.
- Длительно незаживающие трещины более 14 дней могут быть признаками присоединившейся инфекции.
- Сильная боль, которая не коррелирует с имеющимися повреждениями.

Сулоева Елена Александровна, старшая акушерка, консультант по грудному вскармливанию в ГБУЗ «Забайкальский краевой перинатальный центр»

Литература:

1. <https://milkyfairies.ru/nachalo-grudnogo-vskarmlivaniya-pervye-dni/>
2. <http://akev.info/vse-stati-odnim-spiskom/10415-sostav-grudnogo-moloka/10468-14437911>
3. <https://progv.ru/>
4. Джек Ньюман Тереза Питман. «Грудное вскармливание». Перевод с английского под редакцией И.И. Рюминой