

Лактостаз або мастит – що робити?

Часте спорожнення грудей. Це найголовніша профілактика і лікування. Груди не мають «відпочивати»! Новонароджені та діти перших тижнів життя їдять щонайменше 8-12 разів на добу. При лактостазі або маститі прикладайте малюка до грудей якнайчастіше. Якщо він робить великі проміжки між годуваннями – пропонуйте йому груди самі. Якщо дитина з якихось причин не може сама смоктати груди – потрібні регулярні зціджування, щонайменше кожні 2-3 години. Молоко при маститі не шкодить дитині, переривання грудного вигодовування в цей час – велика помилка.

Правильне прикладання. Зверніть увагу, щоб дитина брала груди глибоко, захоплювала не тільки сосок, але й ареолу. Якщо на соску є тріщини, годувати боляче – можливо, в першу чергу треба виправити прикладання. Зверніться за допомогою, якщо не виходить добре прикласти дитину самостійно.

Годування в різних положеннях. Для кращого спорожнення грудей прикладайте дитину в різних позах: сидячи, лежачи, з-під руки. Можна спробувати розмістити дитину так, щоб її підборіддя було направлене на ділянку з лактостазом.

Тепло перед годуванням. Перед прикладанням дитини або зціджуванням на груди можна прикласти теплий компрес (наприклад, намочений в теплій воді та віджати рушник) на 3-5 хвилин для покращення відтоку молока.

Обережний масаж під час годування. М'яко масажуйте ділянку лактостазу під час годування або зціджування у напрямку від периферії до соска. Якщо дитина смоктала неактивно, можна додатково зцідити уражену грудь після годування.

Холод після годування Після годування або зціджування холодний компрес (вдома це може бути, наприклад, пакет з замороженими овочами, загорнутий у сухий рушник, або прохолодний вимитий милом капустияний лист) допоможе зменшити запалення, біль і набряк. Холод прикладають на 15-20 хвилин після годувань. Це безпечно і не застуджує груди.

Відпочинок. Вам в цей час потрібно багато відпочивати. Вкладайтеся в ліжко з дитиною, щоб заохотити її до більш частіших прикладань.

Достатнє пиття. Пити потрібно стільки, щоб не відчувати спраги. Не можна обмежувати пиття при лактостазі або маститі.

Лікування – за призначенням лікаря. Хоча в багатьох випадках мати з дитиною можуть впоратися з лактостазом самостійно, інколи все ж буває потрібна медична допомога.

Коли звернутися до лікаря?

- Висока температура тримається більше доби, немає тенденції до покращення, незважаючи на часті прикладання і інші ваші активні дії. Є відчуття розбитості, ломить все тіло (як при захворюванні на грип)
- Груди тверді, дуже болючі, є сильне почервоніння
- Червоні смуги на грудях
- Температура є або вже спала, але з'явилося пружне ущільнення в грудях (як гумовий м'ячик), яке не зменшується після годування. Важливо : не можна з силою розминати такі ущільнення

Не призначайте собі ліки самостійно. Лікар огляне вас, визначить, чи не приєдналася інфекція, при потребі – призначить лікування, зазвичай сумісне з грудним вигодовуванням. Як правило, можна і потрібно продовжувати годування і при маститі, навіть коли вам призначили антибіотики.

Важливо пройти весь курс призначеного препарату, навіть якщо вам стало краще вже через день або два.