

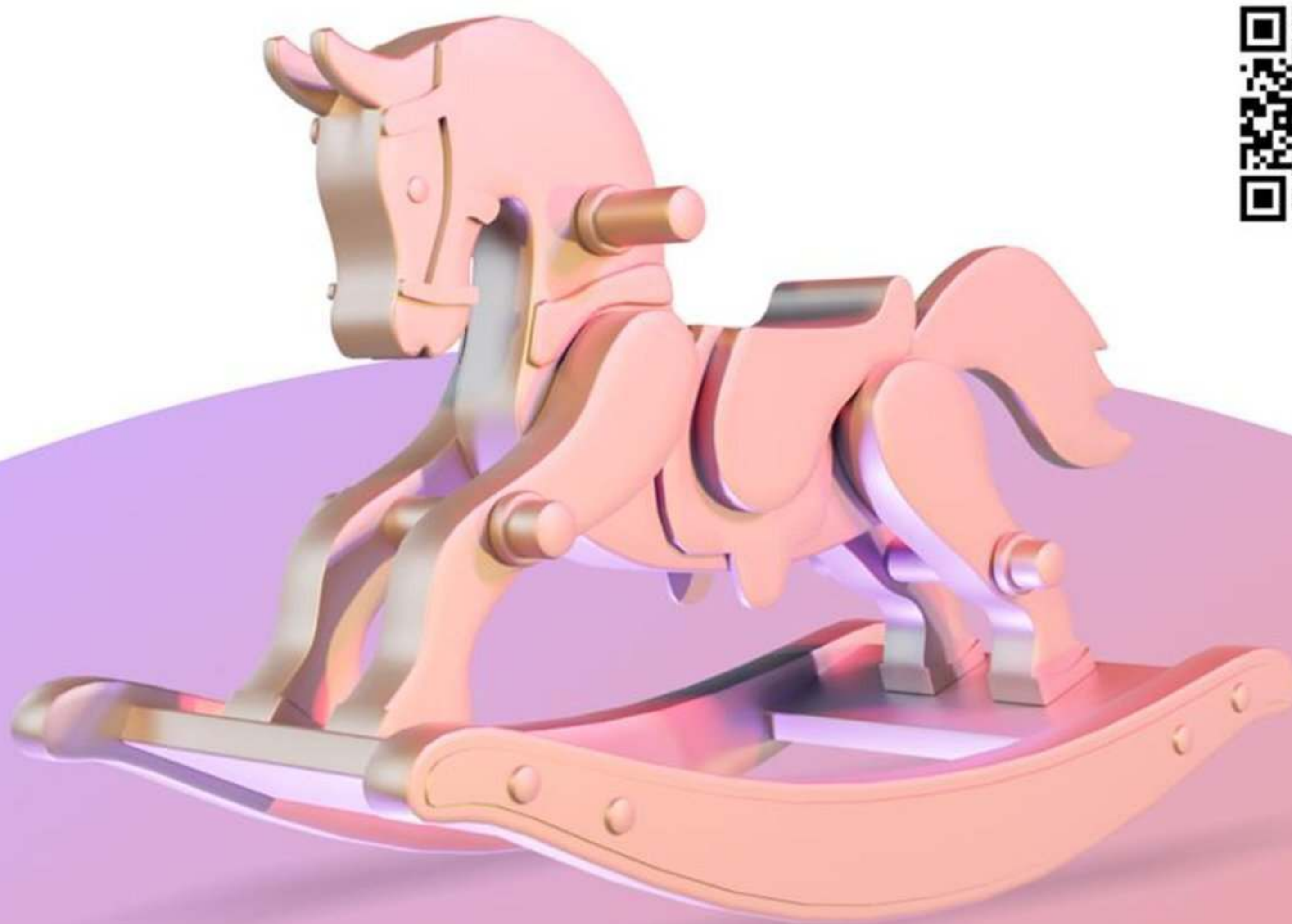


**Здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



@ZDOROVOE_POKOLE
NEE



Лактостаз

Включайся в проект - поделись с тем,
кому это важно

проект с заботой обо мне



Лактостаз

Лактостаз - закупорка молочного протока молочной «пробкой».

При закупорке часть молочной железы не опорожняется, появляется локальное, умеренно болезненное, твёрдое образование.

Чтобы избежать лактостаза придерживайтесь следующих правил:

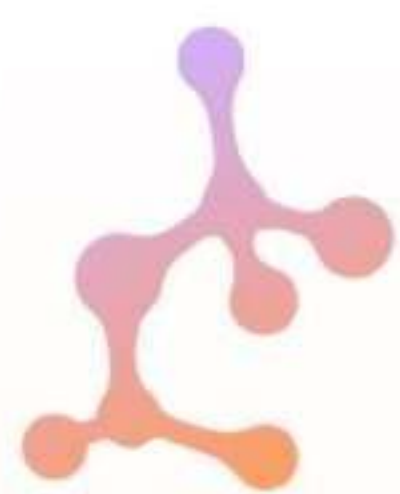
- Не подвергайте себя большой физической нагрузке
- Избегайте стрессов
- Носите специализированное нижнее бельё для кормящих женщин (бюстгальтер обязательно снимайте на ночь и выбирайте комфортную позу для сна)
- Во время кормления грудью меняйте позы и следите за правильностью прикладывания ребёнка к груди
- Не поддерживайте грудь «ножницами» во время кормления или не придерживайте грудь сверху, чтобы малыш «не задохнулся» (см. рис.)
- Кормите ребёнка по требованию и не ограничивайте продолжительность кормления
- Не используйте соски и пустышки и не кормите ребёнка из бутылочки
- Между кормлениями не делайте больших перерывов (больше 2-3 часов)
- Не сцеживайте молочную железу после кормления, если в этом нет необходимости



Рис.



Неотложная помощь при лактостазе должна быть оказана специалистом по грудному вскармливанию с медицинским образованием.



**Здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



Одноразовые прокладки для бюстгалтера

Мягкие, сверхтонкие, в индивидуальной гигиенической упаковке. Эффективно впитывают молоко, сохраняя грудь сухой между кормлениями. Впитывают до 60 мл молока (!). Нескользящая лента надежно фиксирует прокладку к чашке бюстгалтера.

Многоразовые прокладки для бюстгалтера

Мягкие, очень удобные. Эффективно впитывают молоко, сохраняя грудь сухой между кормлениями. Микропоровая ткань позволяет коже дышать, а антибактериальная обработка препятствует размножению бактерий. Допускается многократная стирка.

Уход за молочной железой

1. Во время беременности

- Во время беременности специального ухода молочная железа не требует
- Рекомендуется ношение мягкого, бесшовного нижнего белья из натуральных тканей

2. Во время лактации

- Перед и после кормления молочную железу мыть не обязательно, достаточно принимать гигиенический душ 1 раз в день. Если грудь часто промывать водой с мылом, протирать очищающими средствами, это плохо влияет на состояние сосков (вплоть до воспаления), так как при мытье удаляется защищающее их жировое покрытие. Кроме того, пропадает естественный материнский запах, он всегда успокаивает малыша
- Во время всего периода лактации, особенно в первые 3 месяца, необходимо носить специальный бюстгалтер для кормящих женщин и использовать впитывающие одноразовые прокладки или многоразовые прокладки с антибактериальным слоем
- После кормления сосок обработать грудным молоком и дать высохнуть на воздухе
- При возникновении болезненности в области соска при кормлении ребенка необходимо обратиться за консультацией к специалисту по грудному вскармливанию

проект с заботой обо мне