

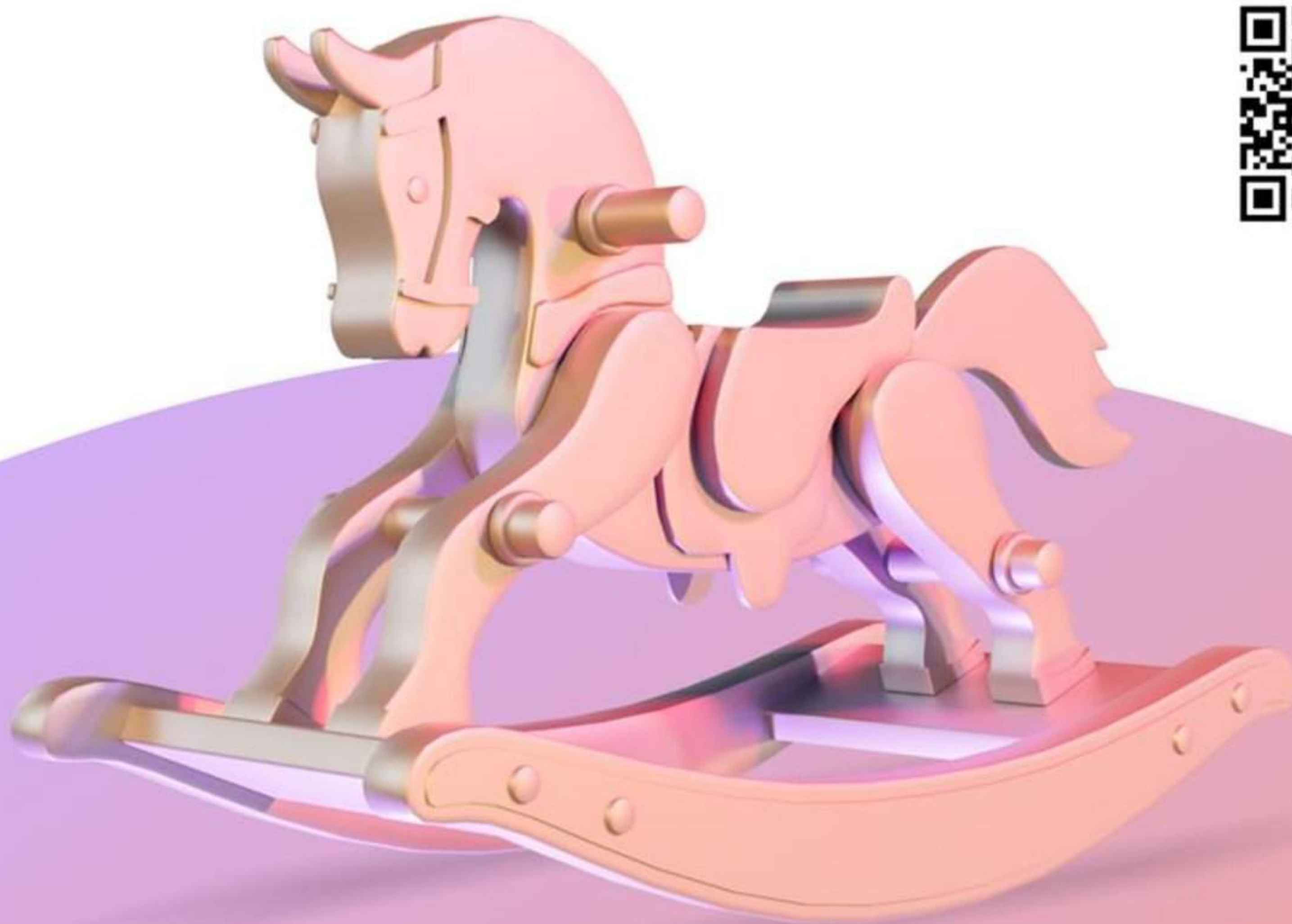


**Здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



@ZDOROVOE_POKOLE
NEE



Профилактика заболеваний молочной железы во время лактации

Включайся в проект - поделись с тем,
кому это важно

проект с заботой обо мне



**Здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



Разработано совместно с



Областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения

**Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики**

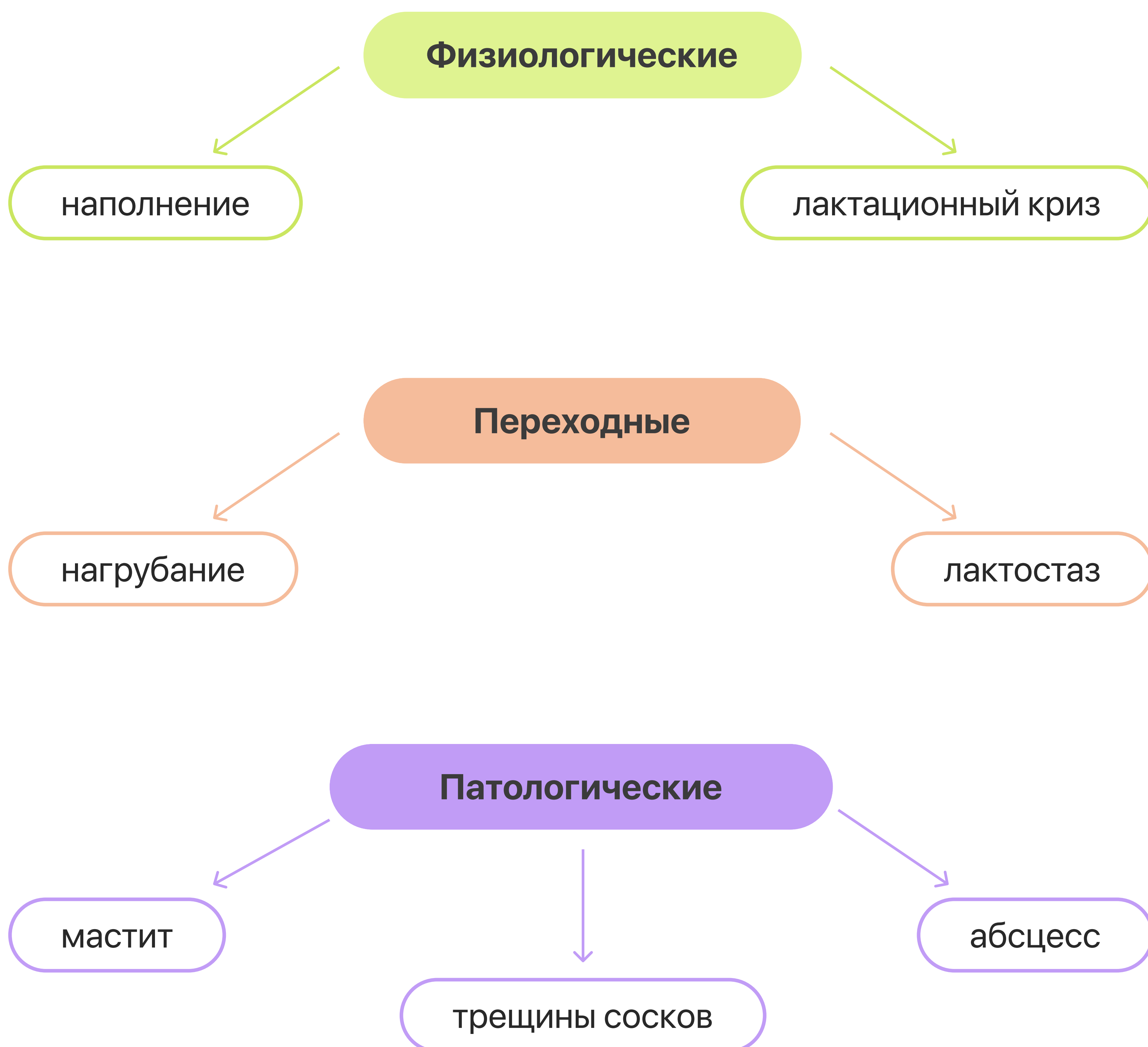


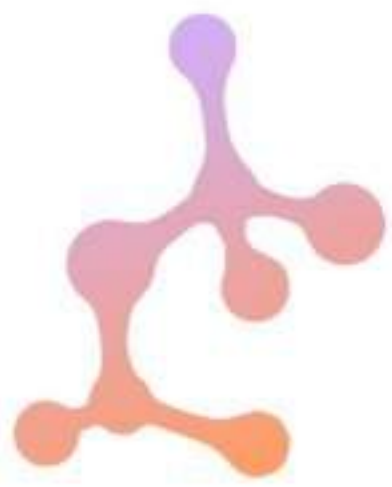
Светлана Сергеевна Станкевич,
заведующий отделом — врач-педиатр отдела
рационального питания, канд. мед. наук

проект с заботой обо мне



Классификация состояний, возникающих во время кормления грудью





**Здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



Наполнение молочных желёз

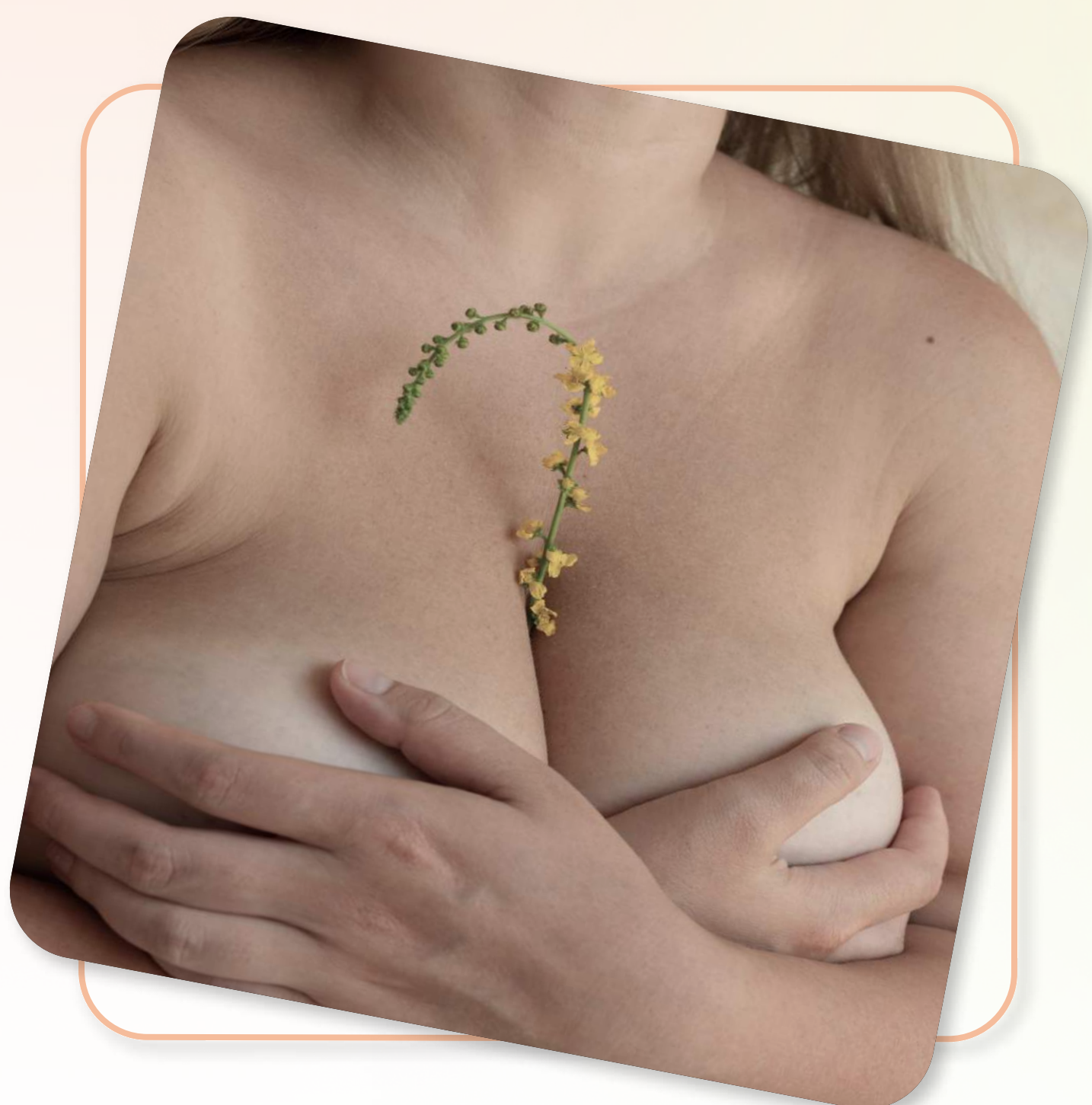
Наполнение молочных желёз (прилив, приход грудного молока) – это физиологическое явление, чаще происходит на 2-3-й день после родов

Клинические признаки:

- грудь равномерно наполнена и увеличена в размере
- отток грудного молока не нарушен
- зуд кожных покровов молочной железы (иногда)

Профилактика патологических состояний:

- начинать первое кормление грудью не позднее чем через 30 мин. после родов (если нет противопоказаний)
при наличии противопоказаний к раннему грудному вскармливанию необходимо наладить регулярное сцеживание (не позднее 4-6 часов после родов)
часто, по требованию, правильно прикладывать ребенка к груди
- (не менее 10-12 раз/сутки) и следить за правильным захватом молочной железы
- исключить докармливание смесью или допаивание водой





Лактационный криз

Лактационный криз – это временное естественное снижение выработки грудного молока, связанное с особенностями регуляции лактации. Чаще развивается на 3-ем месяце лактации, может продолжаться от 1 до 5 дней.

Клинические признаки:

- грудь не наполняется (грудь «пустая»)
- нет ощущения приливов грудного молока
- ребёнку недостаточно молока на одно кормление
- беспокойство ребенка, плач у груди, отказ от груди

Помощь:

- часто, по требованию, прикладывать ребенка к груди (не менее 10-12 раз/сутки)
- обязательны ночные кормления до 3-4 раз
в одно кормление предлагать обе молочные железы
(продолжительность кормления из одной молочной железы не менее 12-15 мин.)
- исключить докармливание ребенка смесью или допаивание водой
- привлекать родственников для помощи по хозяйству
- психологическая поддержка





**Здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



Нагрубание молочных желёз

Нагрубание молочных желёз – резкое увеличение в размерах молочных желез

Причины:

- переизбыток молока
- неправильное прикладывание к груди
- редкие кормления и опорожнения железы
- ограничение продолжительности кормлений
- задержка с началом первого кормления



Клинические признаки:

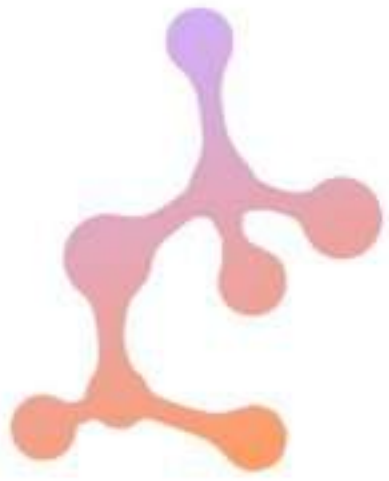
- молочные железы плотные (особенно ареола и сосок), отечные
- болезненность при пальпации
- иногда отмечается покраснение кожных покровов
- молоко не вытекает
- изменены обе молочные железы

Профилактика патологических состояний:

- кормить ребенка в разных позах
- ночные кормления (1-2 раза за ночь)
- чередовать грудь при каждом кормлении
- не сцеживать грудное молоко, чтобы не спровоцировать дополнительный прилив молока
- носить свободную одежду и специальное белье для кормящих женщин



проект с заботой обо мне



Признаки наполнения и нагрубания
молочной железы

Наполнение молочной железы	Нагрубание молочной железы
Горячая, но нет покраснения кожи	Горячая, может быть покраснение кожи
Плотная	Плотная, особенно ареола и соски
Твердая	Отекшая, блестящая
Не болезненная	Болезненная
Молоко вытекает при сцеживании или сосании	Молоко не вытекает при сцеживании или сосании
Повышение температуры тела редко	Температура тела повышена

1

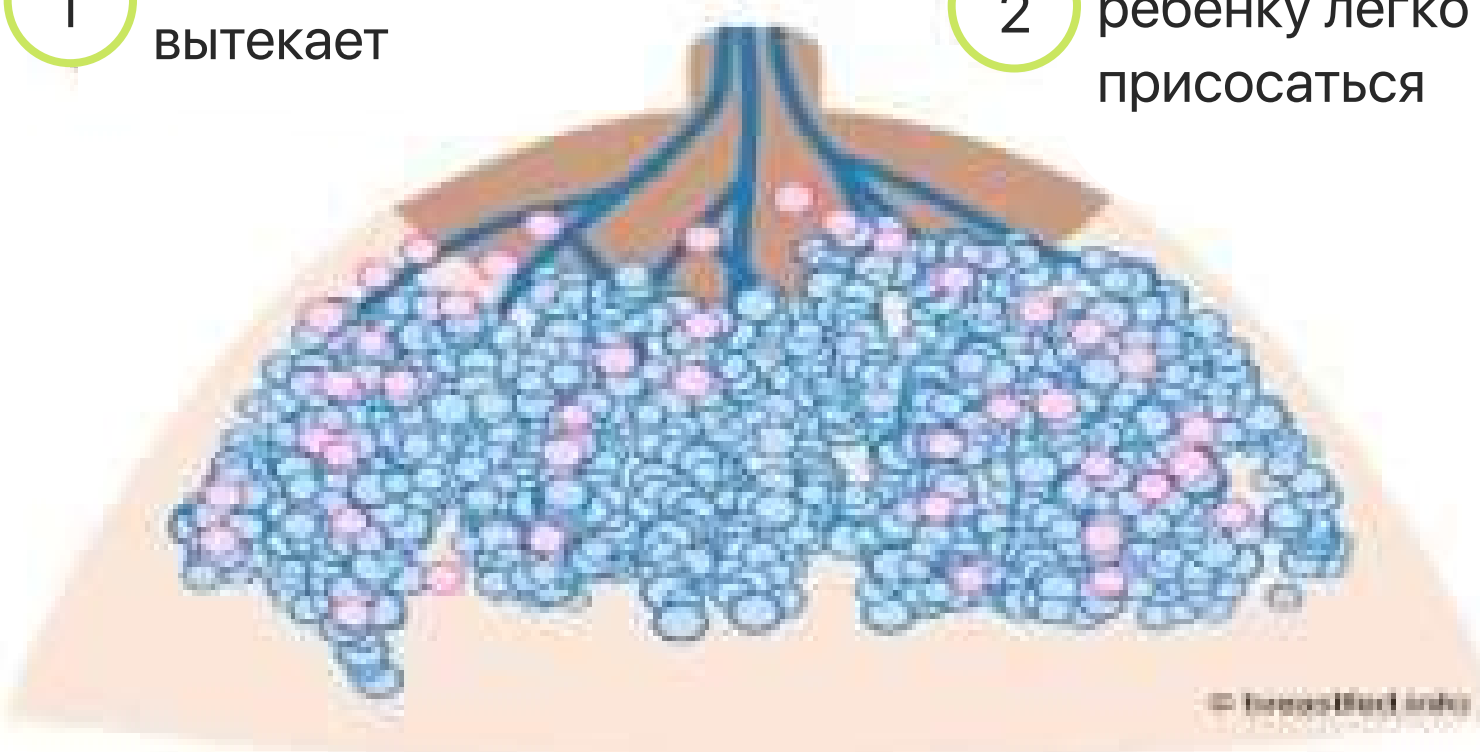
Молоко свободно вытекает

2

Ареола эластична, ребенку легко присосаться

3

Могут ощущаться уплотнения, которые после кормления смягчаются



1

Оттенок молока нарушен

2

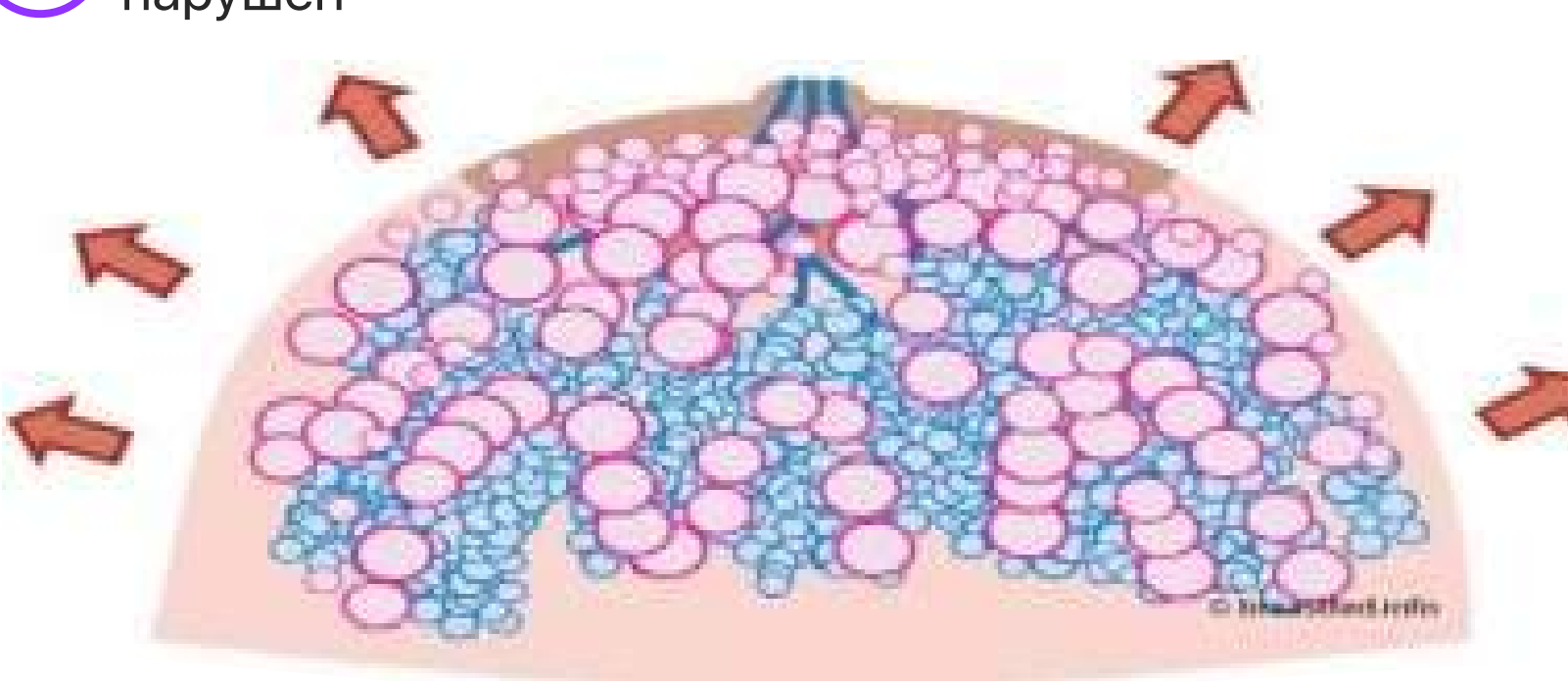
Ареола плотная, сосок уплощен

3

Грудь очень плотная, болезненная, "каменная", не смягчается после кормления

4

Ребенку тяжело присосаться, иногда выглядит как "отказ"



 железистая ткань.

 отечность

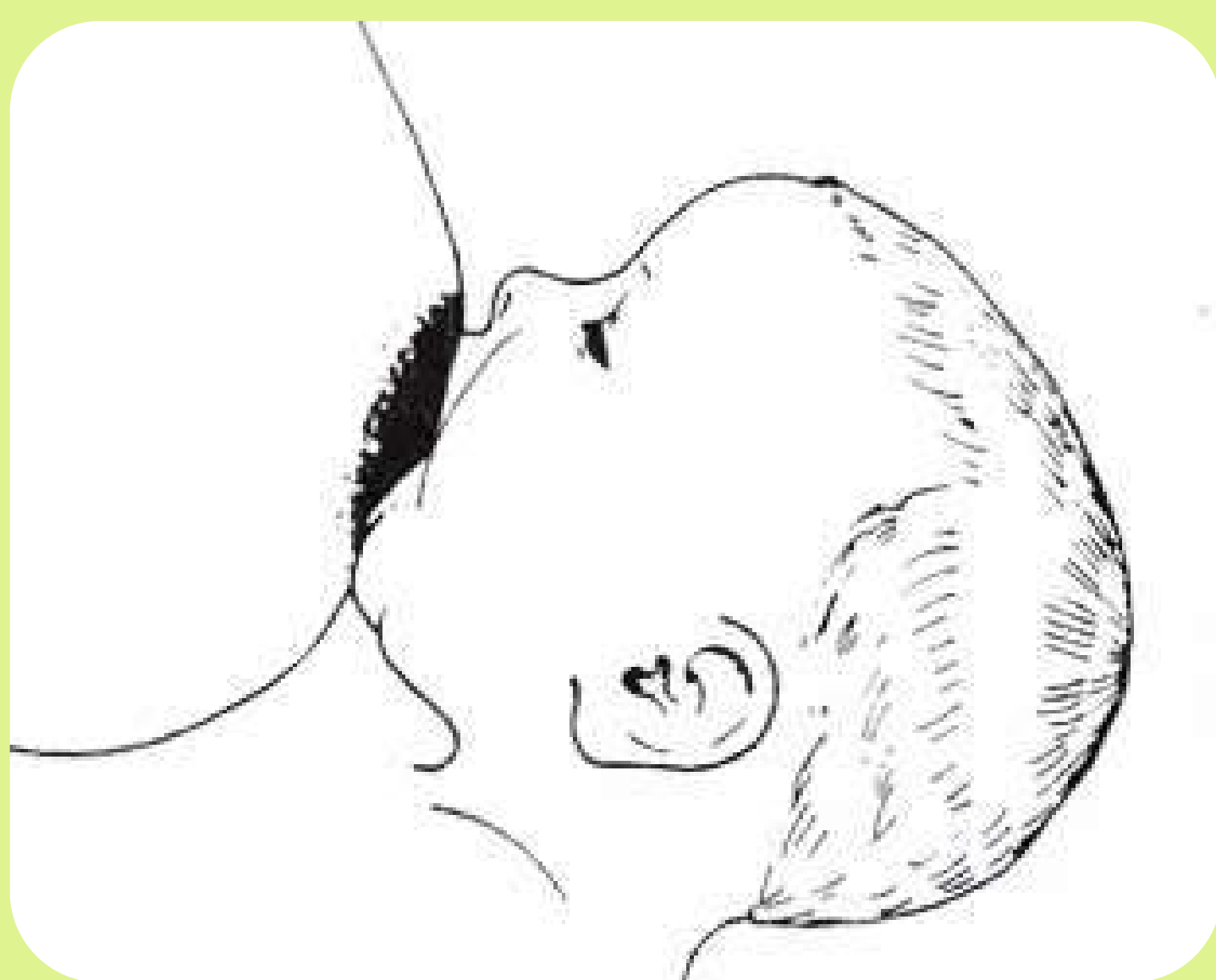


**Здоровое
поколение**

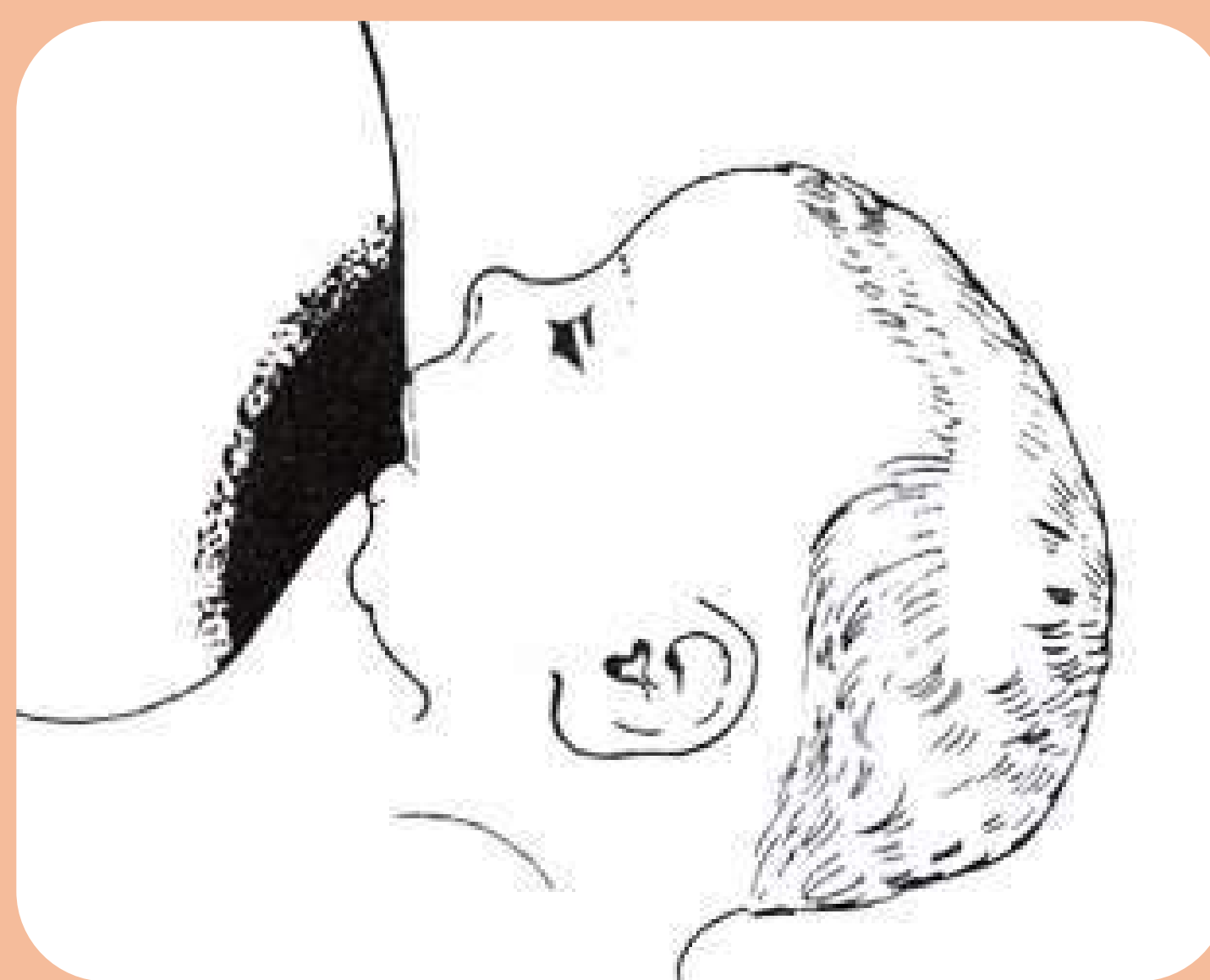
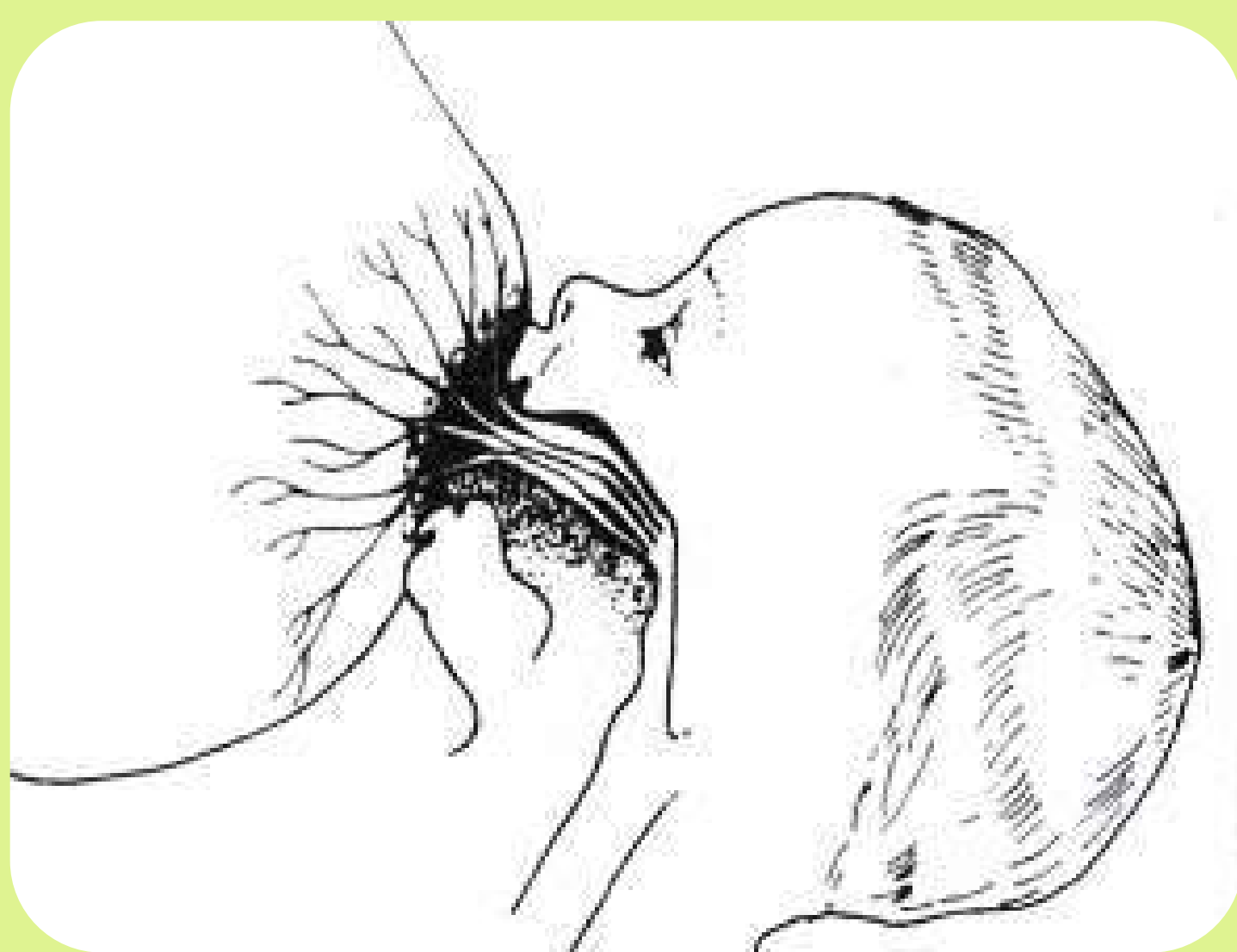
Всероссийский
благотворительный
социальный проект



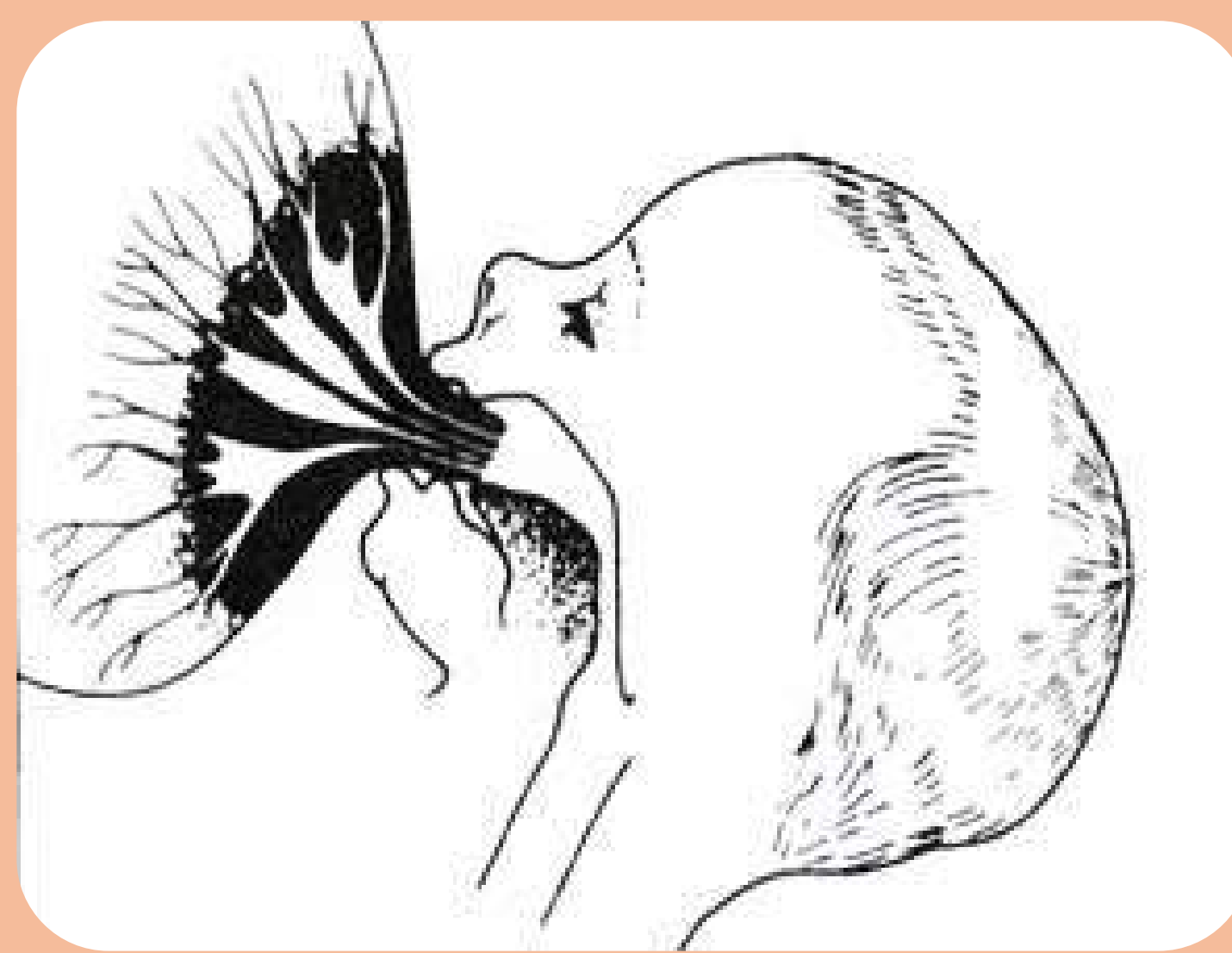
Различие между правильным и неправильным прикладыванием к груди



Правильное



Неправильное



проект с заботой  обо мне



Лактостаз

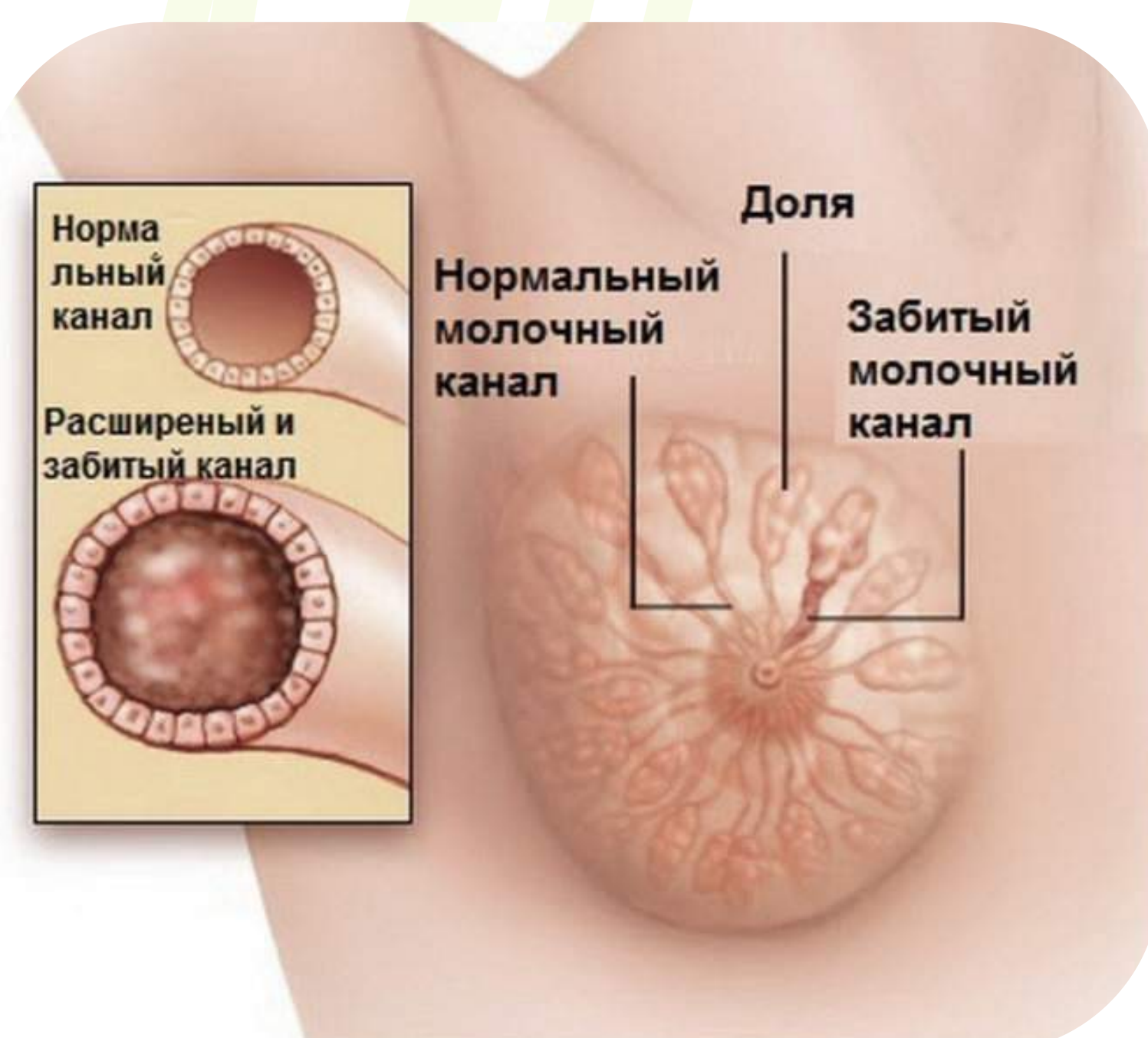
Лактостаз – пограничное состояние, которое проявляется застоем грудного молока в определенной области

Причины развития лактостаза:

- неправильная техника кормления грудью
- однообразная поза во время кормления грудью
- использование сосок и пустышек
- сцеживание грудного молока без показаний
- использование неспециализированного белья кормящими женщинами
- механическое и физическое воздействие на молочную железу

Жалобы:

- озноб, недомогание, головная боль
- повышение температуры тела
- уплотнение («шишка») и боль в молочной железе
- легкая гиперемия кожных покровов над местом уплотнения
- затруднение выделения молока при сцеживании



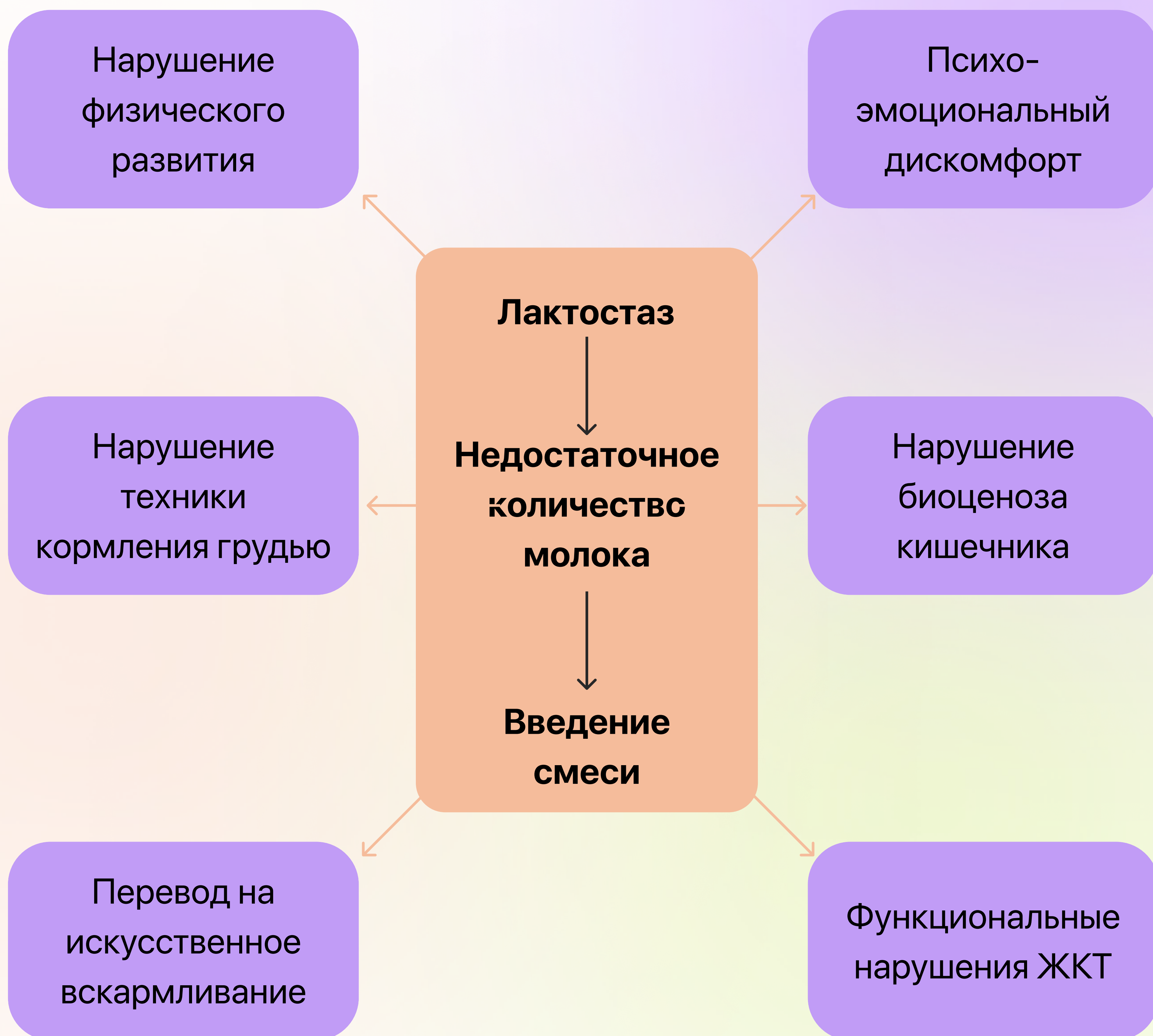


**Здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



Влияние лактостаза на ребенка



проект с заботой обо мне



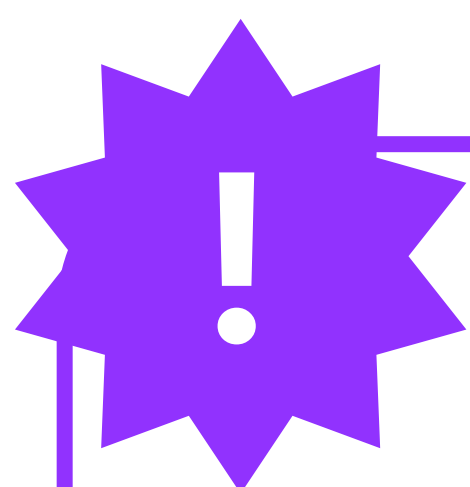
**Здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



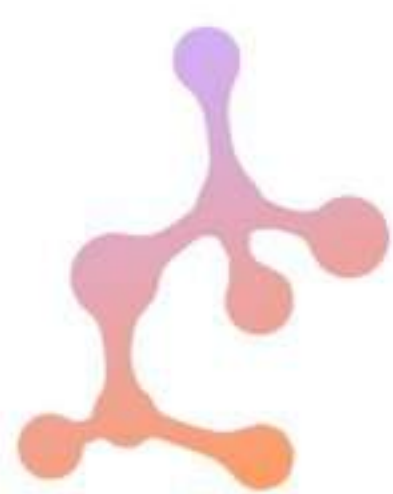
Неотложная помощь при лактостазе

- принять жаропонижающий препарат (парацетамол, ибупрофен) при температуре 38,5°C и выше
- до кормления ребенка наложить теплый компресс на область уплотнения на 10-15 мин. или принять теплый душ (если давность процесса не более 36 часов)
- правильно приложить ребенка к груди
- после кормления сцедить молочную железу (ручное сцеживание или при помощи молокоотсоса)
- после сцеживания наложить холодный компресс на область уплотнения на 3-5 мин (смочить пеленку холодной водой)
- механическое и физическое воздействие на молочную железу



**Если в течении 36-48 часов нет эффекта
от самопомощи, необходимо обратиться
к специалисту (хирург-маммолог, акушер-гинеколог)**





**Здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



Массаж молочной железы перед сцеживанием



1. Обхватите молочную железу ладонями. Верхняя половина железы смещается в сторону подмышечной впадины, а нижняя – в противоположную сторону



2. Слегка сдавите молочную железу, сблизив ладони. Напрягите пальцы, продолжая слегка сдавливать железу ладонями. Расслабьте пальцы



3. Плавно смещайте нижнюю половину железы в сторону подмышечной впадины, а верхнюю в противоположную сторону.



проект с заботой обо мне



**Здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



Профилактика лактостаза

1. Следить за правильностью прикладывания ребенка к груди



2. Во время кормления менять позиции у груди



3. Не поддерживать грудь «ножницами» во время кормления



4. Кормить ребенка по требованию и не ограничивать продолжительность кормления, не допускать длительных интервалов



5. Не использовать соски и пустышки и не кормить ребенка из бутылочки



проект с заботой  обо мне



**Здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



Профилактика лактостаза

- 6.** Не сцеживать молочную железу после кормления, если в этом нет необходимости или не прекращайте резко сцеживание, если вы это делали регулярно



- 9.** Носить специализированный бюстгальтер для кормящих женщин



- 7.** Не подвергать себя большой физической нагрузке и стрессам



- 8.** Избегать переохлаждения



проект с заботой  обо мне



**Здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



Мастит

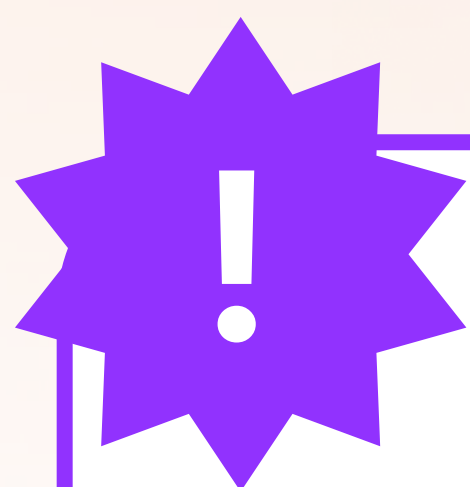
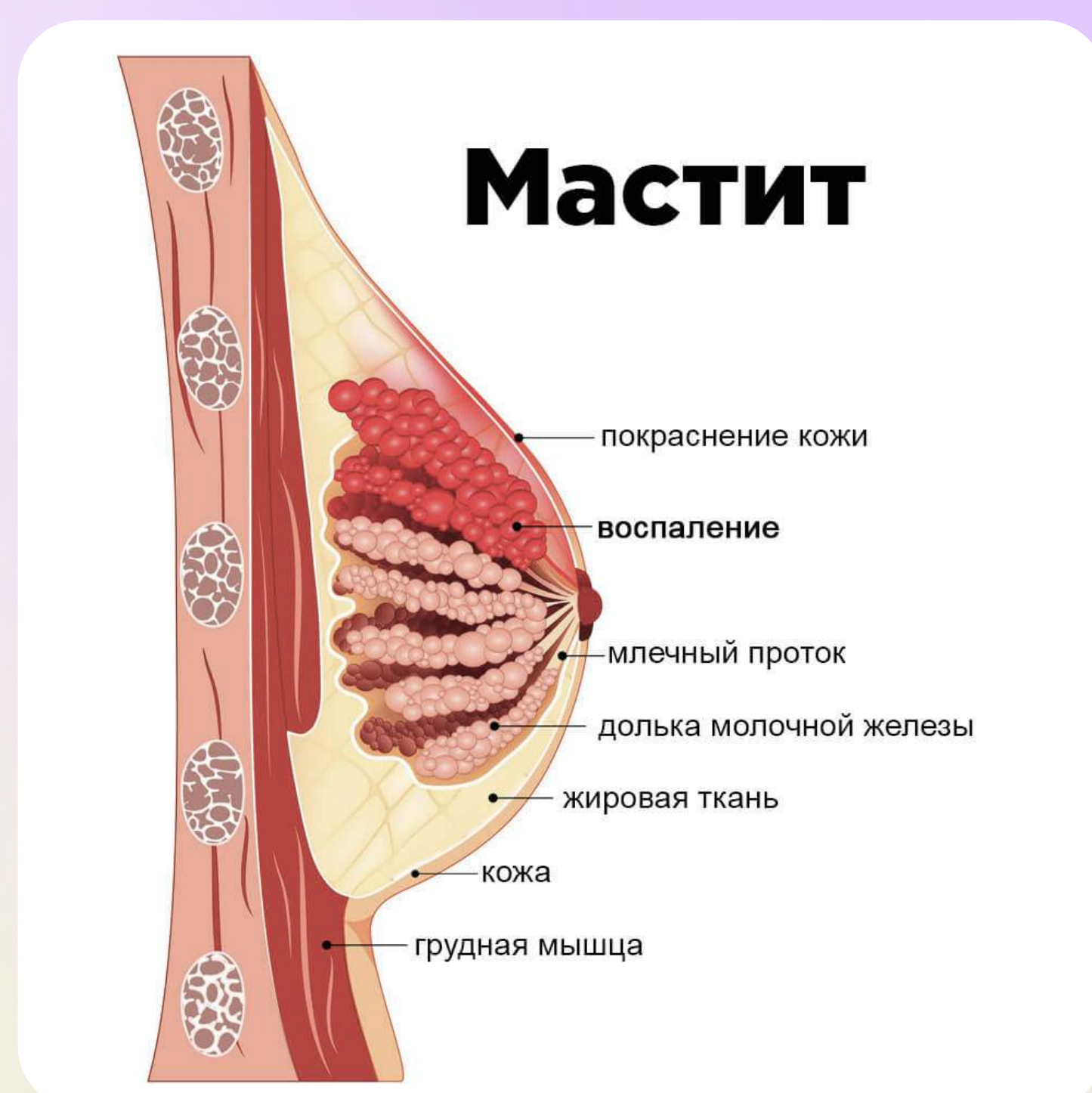
Мастит – это воспаление молочной железы, наиболее часто возникающее в течение первых трех месяцев после родов

Причины:

- неправильное прикладывание ребенка к груди
- неправильная техника сцеживания
- неэффективная помощь при лактостазе
- инфицирование трещин сосков

Клинические признаки:

- покраснение молочной железы
- молочная железа горячая на ощупь
- припухлость молочной железы
- выраженная болезненность при прикосновении
- повышение температуры тела до 38,5- 40°C
- ухудшение общего состояния (озноб, тошнота, головная боль, потеря аппетита, нарушение сна)



**Срочно обратиться к специалисту
(хирург-маммолог, акушер-гинеколог)**

проект с заботой обо мне



Трещины сосков

Трещины – это повреждение целостности кожи соска, которое может иметь разную форму, глубину и локализацию

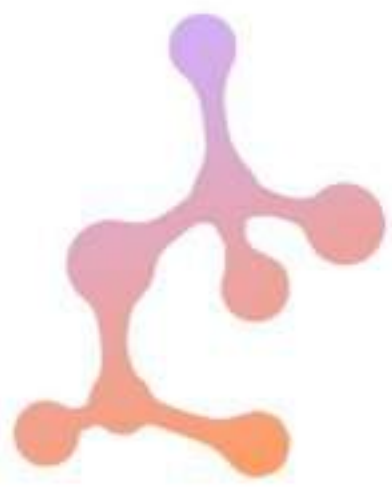
Клинические признаки:

- покраснение сосков
- выраженная боль при кормлении ребенка
- иногда кровянистое, гнойное отделяемое

Причины появления трещин:

- неправильное прикладывание ребенка к груди
- слишком глубокое втягивания соска и кожи молочной железы в молокоотсос при сцеживании
- молочница полости рта
- нарушение правил ухода за молочной железой
- использование бутылочек и пустышек
- резкое «отрывание» младенца от груди, когда сосок еще во рту
- анкилоглоссия (укорочение уздечки языка)





**Здоровое
поколение**

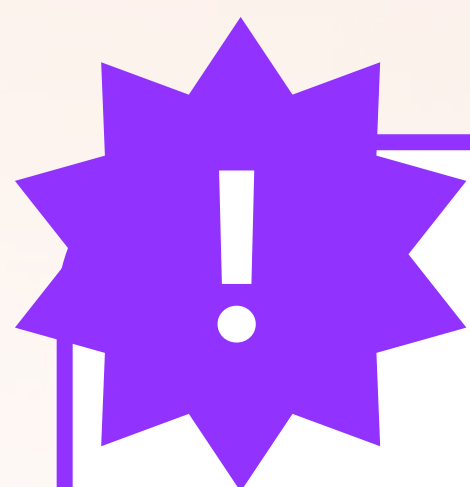
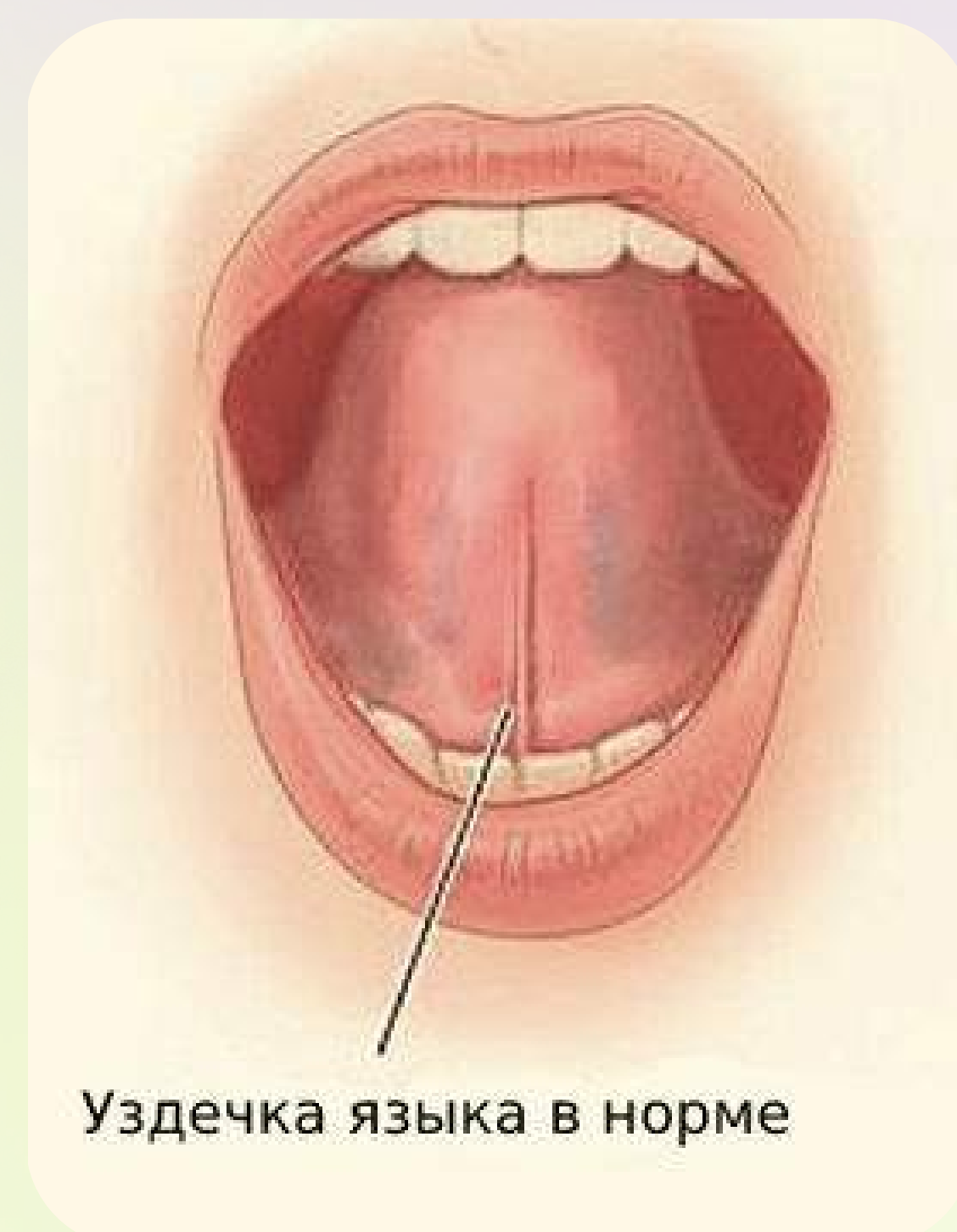
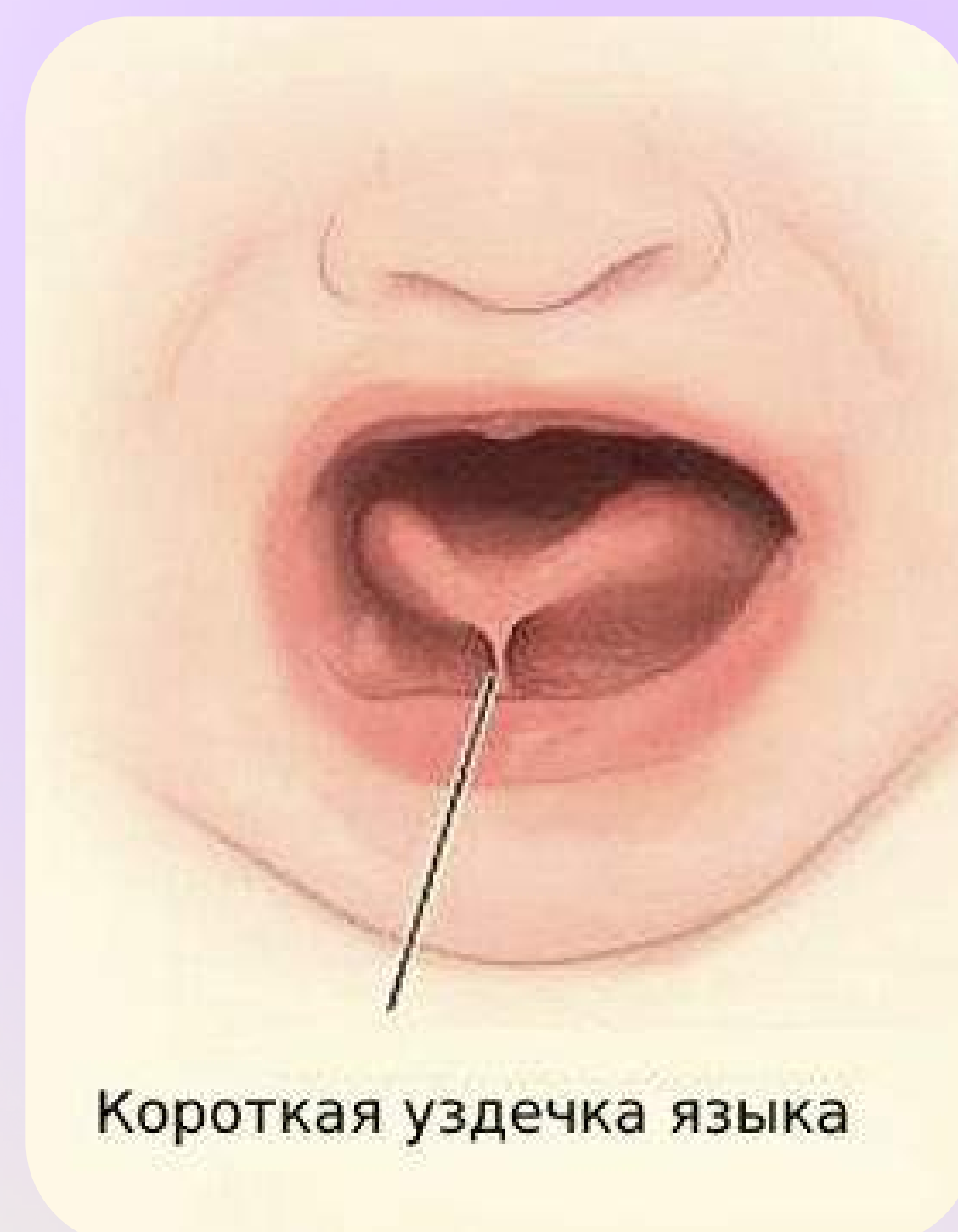
Всероссийский
благотворительный
социальный проект



Анкилоглоссия

Признаки короткой уздечки языка:

- неглубокий и непродолжительный захват молочной железы
- ребенок издает дополнительные звуки во время кормления (чмокает, цокает)
- молоко при сосании вытекает из полости рта
- боль в соске при захвате молочной железы (особенно в первые 20-30 секунд)
- по окончании сосания сосок имеет неправильную форму (скошенный, сдавленный)
- недостаточный набор массы тела ребенком
- короткие интервалы между кормлениями (30-40 мин.)
- трещины сосков разной степени



**Необходима консультация специалиста
(детский хирург, детский стоматолог)**

проект с заботой обо мне



**Здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



Профилактика трещин соска

- перед кормлением малыша молочную железу не мыть
- гигиенический душ принимать 1 раз в день
- правильно прикладывать ребенка к груди
- после кормления обработать сосок и ареолу грудным молоком и дать высохнуть
- когда малыш засыпает у груди и перестает сосать, но не отпускает ее, отнимать ребенка от груди очень осторожно
- если у ребенка во рту молочница – необходима консультация врача-педиатра. Молочницу нужно одновременно лечить и на сосках матери, и во рту младенца



проект с заботой обо мне



**Здоровое
поколение**

Всероссийский
благотворительный
социальный проект



Ультратонкие накладки на соски

При трещинах сосков II-III степени или при выраженном болевом синдроме можно использовать специализированные ультратонкие накладки на соски.



проект с заботой обо мне



**Здоровое
поколение**

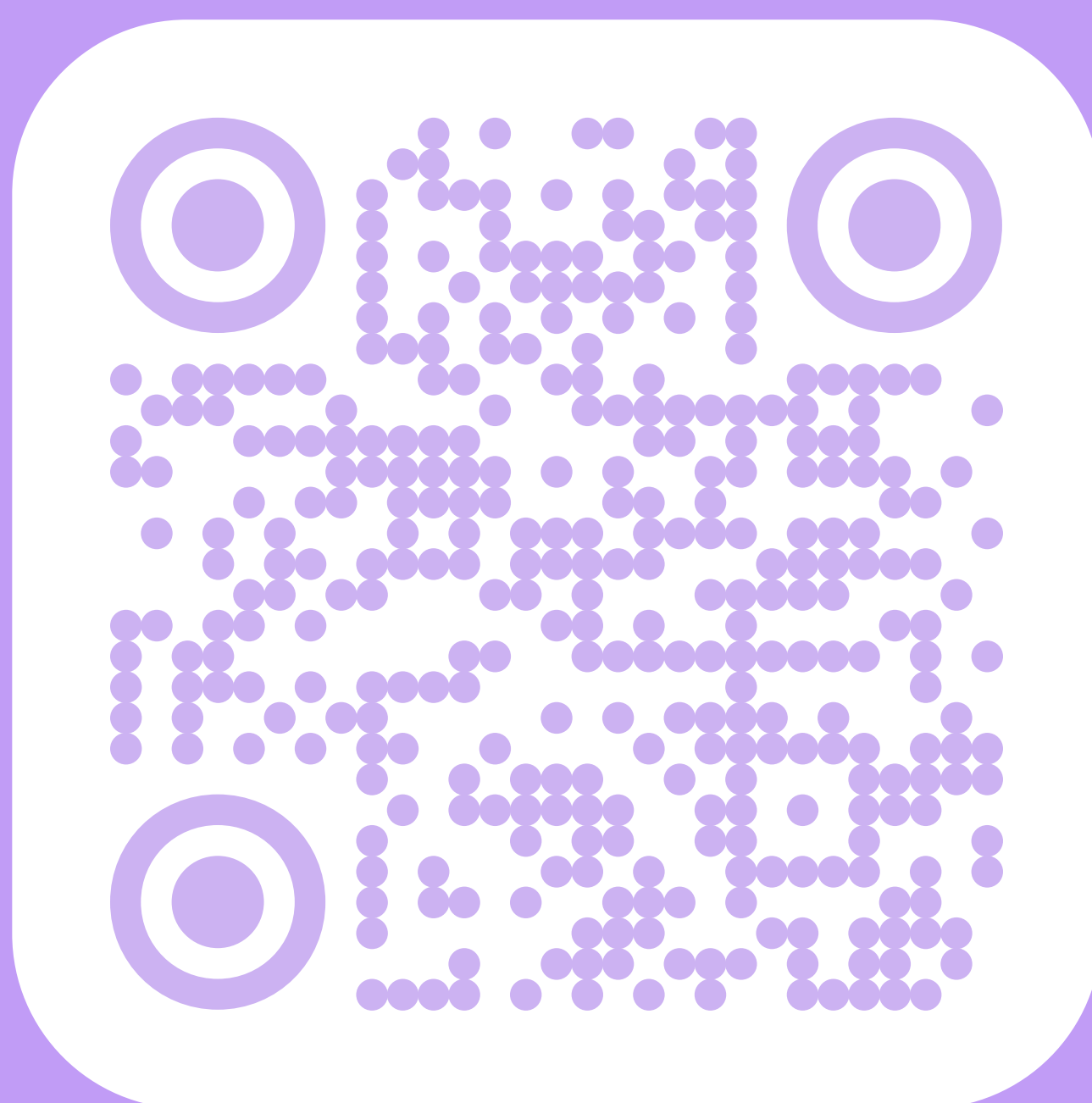
Всероссийский
благотворительный
социальный проект



ВОСПИТАЕМ ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ВМЕСТЕ!

Расскажите о нашем проекте —
подпишитесь на наш канал в Telegram и
отправьте QR-код своим близким!

[Перейти в Telegram](#)



[Telegram УПДН](#)



[Telegram "Здоровое поколение"](#)



[VK УПДН](#)



[VK "Здоровое поколение"](#)



[Сайт УПДН](#)



[Сайт "Здоровое поколение"](#)