

## У меня набухла и болит грудь. Что можно сделать в этой ситуации?

*Перевод и редакция Наталии Гербеда-Уилсон*

В промежутки между вторым и шестым днем после родов «приходит» молоко. До прихода молока ребенок сосал «первое молоко» или молозиво. В молозиве содержатся все необходимые питательные вещества, а также антитела и другие иммунные факторы, которые защищают малыша от болезней. Процесс изменения молозива в зрелое молоко занимает около двух недель.

Когда молоко приходит, грудь так распирает, что кажется она вот-вот лопнет. Грудь становится полнее не только за счет увеличения объема молока, но и из-за прилива дополнительной крови и жидкости, которые нужны чтобы подготовить грудь к кормлению. Степень нагрубания груди зависит от женщины: у некоторых грудь увеличивается совсем немного, а у некоторых набухает очень сильно. Как правило, нагрубание спадает в течение 12-48 часов со времени прихода молока. Во время прихода молока особенно важно кормить ребенка почаще. Когда ребенок высасывает молоко, в груди освобождается место для избыточной жидкости, которая приливает к груди в послеродовой период.

Меры по предотвращению или уменьшению набухания молочных желез:

- Кормите как можно раньше и чаще. Постарайтесь покормить в первый раз как можно быстрее после рождения ребенка. Прикладывайте ребенка к груди минимум десять раз в сутки.
- Проверьте, чтобы ребенок был хорошо приложен к груди и что он хорошо захватывает грудь. (см. статью «Как приложить малыша к груди?» <http://www.llli.org/docs/russian/FAQposition.pdf> Кормите каждый раз, когда ребенок демонстрирует признаки готовности к сосанию – быстрое движение глаз, дрожание закрытых глаз, мышечное напряжение, сжатые кулаки, изгибание тела, вокализация, обсасывание рук или попытка ухватить руку ртом, поисковый рефлекс (прикосновение к щеке чем бы то ни было вызывает поворот головы по направлению к прикоснувшемуся предмету). Будите ребенка на кормления, если он спит более двух-трех часов подряд днем или дольше четырех часов ночью.
- Дайте ребенку сосать одну грудь столько, сколько он сосет. Обычно ребенок или засыпает, или сам отпускает грудь, когда он насытился. Не ограничивайте время сосания одной груди определенным количеством минут.
- Если малыш не сосет или плохо сосет грудь, сцеживайте молоко руками или молокоотсосом так же часто, как если бы малыш сосал грудь.

Частые кормления помогают большинству женщин уменьшить болезненность груди после прихода молока. Однако у небольшого числа женщин, грудь все равно нагрубает несмотря на частые кормления. Если вам не помогли частые прикладывания к груди, попробуйте

- Легкий массаж груди

Положите ладонь на самый верх груди, чуть ниже ключицы. Аккуратно поглаживая грудь круговыми движениями, перемещайте ладонь к соску. Такой массаж удобно делать в душе, над раковиной или тазиком с теплой водой, периодически обмывая грудь.

- Теплые компрессы, массаж, холодные компрессы

Еще один способ уменьшить нагрубание – теплые влажные компрессы и сцеживание молока прямо перед кормлением. Не прикладывайте теплый компресс к груди на слишком долго, т.к. это может привести к увеличению отечности и воспалению. В промежутке между кормлениями можно ставить холодные компрессы для уменьшения боли и нагрубания. Холодные компрессы вызывают сжатие кровеносных сосудов, тем самым уменьшая отечность груди. Несмотря на распространенное предубеждение, холод не вызывает простуду груди или мастит. Для того, чтобы сделать холодный компресс, возьмите полиэтиленовый пакет, положите туда лед, завяжите пакет так, чтобы тающая вода не вытекала из пакета, оберните пакет носовым платком или льняным кухонным полотенцем и приложите к груди.

- Компрессы из капусты

Распространенный народный метод для уменьшения болезненности набухшей груди – компрессы из листьев капусты. Для компрессов можно использовать как листья комнатной температуры, так и охлажденные в холодильнике. Чтобы приготовить капустный компресс, промойте внутренние листья головки капусты, срежьте твердые прожилки и слегка разомните их, например прокатив по листьям скалкой (или бутылкой с водой) несколько раз. Оберните грудь капустными листьями. Сверху можно надеть бюстгальтер. Меняйте листья каждые два часа или когда они завянут. Если у вас появилась сыпь или аллергическая реакция, перестаньте делать капустные компрессы. Не увлекайтесь этим методом, так как иногда чрезмерное использование капустных листьев может привести к уменьшению количества молока. Специалисты рекомендуют перестать делать капустные компрессы сразу же как спадет отечность.

Если у вас появился один из следующих симптомов, немедленно обратитесь за медицинской помощью:

- Нагрубание груди не проходит, несмотря на все вышеописанные меры.
- У вас появились симптомы мастита, а именно температура выше 38°C (100.6°F), красная/болезненная/опухшая грудь или обе груди, озноб, гриппозное состояние.
- Ребенок не может захватить грудь.
- У ребенка мало мокрых и грязных подгузников (см. статью «Хватает ли ребенку молока?» <http://www.llli.org/russian/FAQ/enough.html>)
- Нагрубание груди приводит к уплощению сосков и затвердеванию и отечности ареолы (околососкового кружка). В свою очередь, ребенку трудно захватить грудь. В таком случае может пригодиться новый способ под названием **размягчение ареолы давлением** (РАД, англ. Reverse Pressure Softening). Размягчение ареолы давлением, как и ясно из названия, смягчает ареолу для того, чтобы ребенку было легче захватить грудь и высасывать молоко. РАД отличается от сцеживания руками, хотя во время применения РАД молоко тоже может вытекать из груди. Следующая статья предлагает иллюстрированное описание техники РАД.

## **Размягчение ареолы давлением**

**К. Джин Коттерман RNC, IBCLC ([mellowmom@gmail.com](mailto:mellowmom@gmail.com))**

### **Что такое «размягчение ареолы давлением»?**

Размягчение ареолы давлением (РАД) – новый способ размягчить околососковый кружок (ареолу), чтобы новорожденному ребенку было легче захватить грудь и высосать молоко, особенно в послеродовой период, когда и мать, и ребенок привыкают к кормлению. Прикладывание к груди не должно быть болезненным. Если ареола мягкая и пластичная, ребенок может безболезненно для матери втянуть сосок глубоко в рот так, чтобы было можно языком и деснами надавливать на молочные протоки под ареолой. (Сосание груди отличается от сосания искусственных сосок).

Новый способ отличается от сцеживания молока руками. Во время надавливания на ареолу молоко может течь, а может и не течь.

### **В каких случаях можно применять РАД?**

Техника размягчения ареолы давлением хорошо подходит для первых дней после родов, когда ареола стала твердой, набухла грудь или вам больно кормить. Сам по себе приход молока не всегда является единственной причиной нагрубания молочных желез. Если пропускать или оттягивать кормления, ткани вокруг молочных протоков как губка задерживают излишки жидкости, однако ребенок никогда не высасывает эту жидкость. Введение внутривенных жидкостей или использование медикаментов, как например, искусственный окситоцин (Питоцин), могут привести к еще большему скоплению тканевой жидкости. Организму может понадобиться от семи до четырнадцати дней, чтобы избавиться избытка жидкости. Если вы пользуетесь молокоотсосом, старайтесь не сцеживаться слишком долго в один присест, а также не устанавливайте молокоотсос на глубоковакуумный цикл. Долгое сцеживание и сильное вытягивание ареолы молокоотсосом могут привести к увеличению отечности.

Хорошо прощупайте ареолу и ткани под ней. Какие они наощупь – мягкие и пластичные как мочка уха или губы? Или твердые и негибкие как подбородок? Если ареола твердая, и вы не можете надавить на нее, самое время применить метод размягчения ареолы давлением. Технику размягчения ареолы нужно делать перед каждым кормлением. Продолжительность применения техники РАД зависит от нескольких факторов: спала ли отечность ареолы; слышите ли вы, что ребенок регулярно сглатывает во время сосания; больно ли вам, когда вы прикладываете ребенка к груди без размягчения ареолы перед кормлением? Налаживание безболезненного кормления, когда перестала набухать грудь и ребенок эффективно сосет, уходит неделя, иногда занимает неделю и больше.

### **Механизм действия РАД**

Размягчение ареолы давлением временно смещает отечность назад и вверх в грудь. Это дает возможность изменить форму ареолы, а также способствует вытягиванию соска наружу. Надавливание на ареолу посылает особый сигнал задней части груди переместить молоко к передней части груди (это называется прилив или рефлекс выброса молока), а ребенок, в свою очередь, уже может высосать молоко с помощью языка, когда молоко прилило к передней части груди. РАД в комбинации с легким массажем верхней части груди по направлению к соску помогает сцедить молоко руками или медленно и осторожно молокоотсосом.

### **Где надавливать?**

Важнее всего размягчить окружность диаметром 2,5 см или больше вокруг основания соска. Ребенку будет легче сосать, если также размягчить грудь в том месте, куда упрется детский подбородок. Размягчение ареолы давлением не должно причинить боль или дискомфорт.

---

### **Способ применения техники размягчения ареолы давлением**

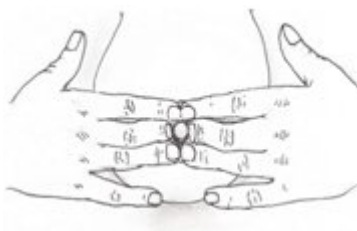
*К. Джин Коттерман RNC, IBCLC ([mellowmom@gmail.com](mailto:mellowmom@gmail.com))*

*Иллюстрации Кайла Коттермана, Дейтон, Огайо*

- Выберите один из способов техники размягчения ареолы давлением, как показано на иллюстрациях ниже. Если надавливание будете делать не вы сами, а кто-то другой, объясните помощнику, что технику можно применять как как спереди, встав прямо перед вами, так и из-за спины.
- Положите пальцы на околососковый кружок (ареолу) так, чтобы они касались соска. Если ареола очень сильно отекала, т.е. очень твердая наощупь, лягте на спину и/или попросите, чтобы кто-то надавил на ареолу поверх ваших пальцев.
- Аккуратно и с силой надавите на ареолу. Направляйте давление вглубь, по направлению к ребрам.
- Задержите пальцы в таком положении, оказывая равномерное давление на ареолу в течение от одной до трех минут.
- Расслабьтесь, дышите ровно, спойте колыбельную или попросите кого-то засечь время. Если ареолу не видно, попросите кого-то подержать вам небольшое зеркало.
- Попробуйте стала ли ареола мягче. Если ареола все еще твердая, повторите процедуру еще раз. Метод размягчения ареолы давлением можно применять неограниченное число раз до уменьшения твердости и припухлости ареолы. Рано или поздно, на ареоле появятся углубления, и ребенок сможет захватить грудь
- Вместо давления пальцами можно использовать мягкое кольцо соски. Для этого нужно взять соску с плоским кольцом и отрезать ее конец.
- Старайтесь приложить ребенка к груди сразу же как сняли кольцо соски с груди, пока ареола мягкая.



Надавливание одной рукой, т.н «давление цветком» (прим. переводчика – пальцы сложены как цветок). Ногти должны быть коротко пострижены. Во время применения давления кончики пальцев немного подвернуты и расположены на том месте ареолы, куда бы пришелся язык ребенка.



Надавливание двумя руками – одношаговый прием. Ногти коротко пострижены. Кончики пальцев подвернуты и касаются основания соска.



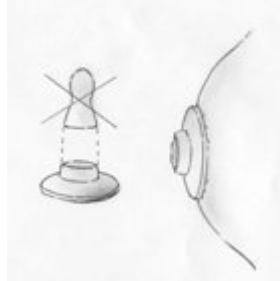
Надавливание с посторонней помощью. Ассистент кладет пальцы поверх ваших для надавливания.



Надавливание двумя руками – двухшаговый прием. Давление оказывается двумя или тремя прямыми пальцами по сторонам соска. Сустав первой фаланги касается соска. Повторить надавливание сверху и снизу соска.



Надавливание двумя руками – двухшаговый метод. Давление оказывается двумя распрявленными большими пальцами. Основание ногтей больших пальцев должно быть вровень с соском. Повторить надавливание сверху и снизу соска.



Прием с использованием мягкого кольца соски. Отрежьте конец соски. Приложите кольцо на ареолу и надавите пальцами.