

Вопросы и ответы

Раздел «Вопросы и Ответы» составлен по материалам Международной организации Ла Лече Лига. В разделе содержится информация по вопросам, которые часто возникают у родителей грудных детей. Не все из того, что здесь написано, подойдет именно вашей семье. Ла Лече Лига не дает советов или медицинских рекомендаций. Ла Лече Лига делится с Вами информацией о грудном вскармливании. Если у вас возникла серьезная проблема с кормлением, обратитесь напрямую к местному лидеру Ла Лече Лиги. Обязательно проконсультируйтесь со своим врачом по любому медицинскому вопросу. Лидеры Ла Лече Лиги – не медицинские работники.

Мой врач сказал, что у меня втянутые/плоские соски. Смогу ли я кормить грудью?

Как ни странно, форма сосков может быть разной даже у одной и той же женщины. Разнообразие сосков включает в себя так называемые «нормальные» соски, «плоские» и «втянутые». Независимо от формы сосков, кроме самых необычных случаев, Вы можете кормить ребенка грудью. Плоскими считаются те соски, которые не выдаются при надавливании, не твердеют при стимуляции или не реагируют на холод. Втянутые соски не выдаются, а наоборот, «уходят» или втягиваются внутрь при сжатии ареолы (более темной кожи груди).

Помните, Вы кормите ГРУДЬЮ, а не СОСКОМ. Кормление грудью возможно с любой формой сосков. См. Вопросы и Ответы «Позы во время кормления», если Вам нужна информация о прикладывании ребенка к груди.

Несмотря на существующие противоречия по этому вопросу, многие мамы нашли способы коррекции втянутых или плоских сосков, и многие консультанты по лактации продолжают рекомендовать меры по исправлению формы сосков. Консультанты по грудному вскармливанию расходятся во мнениях нужно ли проверять форму сосков у беременных женщин, и стоит ли рутинно рекомендовать меры по исправлению формы соска до родов. Например, по мнению британского Королевского Колледжа Акушеров, в течение беременности и родов в организме женщины происходят гормональные изменения, под влиянием которых соски естественно выдаются вперед. Хотя вопрос исправления плоских или втянутых сосков во время беременности спорный, нижеприведенные советы могут быть полезны в прикладывании ребенка к груди, если ему трудно захватить грудь с плоскими или втянутыми сосками.

- Специальные накладки или формирователи сосков, которые носят в бюстгальтере, могут помочь вытянуть плоские или втянутые соски. Накладки состоят из двух частей и сделаны из пластмассы. Во внутренней части накладки есть отверстие, которое накладывается на сосок. Давление краев отверстия на ткани вокруг соска способствует его вытягиванию наружу. После рождения ребенка можно носить накладки в перерывах между кормлениями.
- Существует несколько видов накладок – накладки-формирователи, накладки для кормления, накладки для сбора молока, защитные накладки (некоторые виды накладок выполняют сразу несколько функций). Остерегайтесь накладок для кормления, которые напоминают соску, используемую при кормлении из бутылочки. Такие накладки не только не помогают решить вопросы с формой сосков, но и часто создают дополнительные проблемы.

- Метод Хоффмана - специальное упражнение, которое помогает вытянуть плоские или втянутые соски. Упражнение полностью описано в книге THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING и информационном листке ЛЛЛ «Подготовка к кормлению грудью». (можно приобрести в нашем [каталоге](#).)
- Использование молокоотсоса или другого всасывающего устройства непосредственно перед кормлением помогает некоторым женщинам вытянуть плоские или втянутые соски, чтобы ребенку было легче взять грудь.

Дополнительная информация

- Раздел «Вопросы и ответы» «Подготовка груди к кормлению»
- Раздел «Вопросы и ответы» «Предотвращение трещин сосков»
- [Eighteen Weeks and Counting](#) статья из журнала для родителей NEW BEGINNINGS, рассказывающая историю кормления вопреки втянутым соскам.

Эти ресурсы доступны от интернет-каталога Ла Лече Лиги или через местного лидера.

- **THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING**(«Женское искусство-кормление грудью»), издается La Leche League International, наиболее полный ресурс для кормящей матери. Включает раздел, посвященный плоским и втянутым соскам.
- **Preparing to Breastfeed** (Подготовка к кормлению): Предоставляет беременным женщинам основную информацию о кормлении, в том числе и как определить форму сосков. (No 563-27, pad of 50, \$5.50; 10/\$41.25)
- **Накладки для формирования сосков:** Выбор разнообразных накладок доступен через каталог ЛЛЛ в разделе аксессуаров. В России накладки для груди можно найти во многих магазинах детских товаров или товаров для беременных и кормящих.
- **Evert-It Nipple Enhancer:** Evert-It Nipple Enhancer – удобное, безопасное и эффективное приспособление для коррекции плоских и втянутых сосков любого размера для облегчения кормления. Разработанное консультантами по лактации, Evert-It состоит из шприца в мягком подвижном наконечнике, который помогает вытянуть соски. (No 441-21, \$22.95)

Перевод Ирины Кузьминой