

## 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.*

### **Мне больно во время прилива. Из-за чего это происходит? Что я могу сделать, чтобы облегчить боль? Что делать, если боль – глубоко в груди?**

Пока тело приспосабливается к кормлению, приливы иногда могут быть болезненными. Попробуйте воспользоваться теми же способами расслабления, которые помогали Вам во время родов, чтобы облегчить дискомфорт в первые дни кормления.

Убедитесь, что Вы кормите ребенка в удобной позе, не напрягаетесь и не нависаете над ним во время кормления. Ваша спина, руки и ноги должны иметь хорошую опору, а мышцы плеч и шеи – быть расслабленными.

Покалывание глубоко в груди во время прилива может возникнуть, когда молочные протоки сжимаются, выталкивая молоко к соску. Это пройдет, когда тело привыкнет к кормлению.

Возможны и другие причины болезненных приливов:

1. Избыток молока. Некоторые женщины обнаруживают, что у них очень много молока, и оно выбрасывается из груди с большой силой. В этом случае Вы можете заметить, что ребенок захлебывается или закашливается во время интенсивного прилива – из-за большого объема молока или большого напора. Некоторым мамам помогает ограничение «одна грудь в одно кормление». Еще можно аккуратно вынуть сосок у малыша изо рта, когда начался прилив, и приложить к груди полотенце, чтоб поймать струйки молока. А когда прилив ослабнет, приложить ребенка опять. Со временем ребенку будет все проще справляться с приливами и объемом молока, и дискомфорт постепенно пропадет.

2. Молочница. Еще одна причина боли в груди во время приливов – молочница, инфицирование молочных протоков грибками рода *Candida*. Обратитесь к разделу Вопросы и ответы «Молочница», если Вам нужна дополнительная информация. В разделе есть много полезной информации об этом заболевании. Свяжитесь с местным ЛЛЛ Лидером, сертифицированным консультантом по лактации (IBCLC ) или врачом, если Вы заподозрили у себя молочницу.

3. Нагрубание груди. Нагрубание груди может причинять дискомфорт. Обратитесь к разделу Вопросы и ответы «Трещины сосков».

4. Переутомление или повреждение мышц во время родов. Если мышцы, которые поддерживают грудь, были повреждены или переутомлены, тоже может возникнуть ощущение глубокой боли в груди

5. Инфекция груди или лактостаз. В первые недели кормления есть вероятность, что боль в груди возникла из-за закупорки некоторых молочных протоков или из-за инфицирования груди еще во время пребывания в роддоме. Если у Вас температура, красные полосы на груди, или Вы чувствуете себя как при заболевании гриппом, обратитесь к врачу, чтоб не пропустить мастит. При мастите и лактостазе важны хороший отдых, частые прикладывания ребенка и обильное питье.

Другие возможные причины глубокой боли в груди (не обязательно во время прилива):

1. Неправильное применение молокоотсоса
2. Плохо подобранный, тесный бюстгальтер
3. Травма или операция груди
4. Предменструальные боли
5. Фиброкистозная мастопатия

Некоторые женщины с очень большой грудью тоже могут ощущать боль глубоко в груди.

Еще одна причина боли в глубине груди или болезненных приливов – ребенок зажимает грудь деснами, вместо того, чтобы сосать. В таком случае вы можете заметить, что ребенок очень редко глотает молоко. Ребенка, который плохо сосет, должен осмотреть кто-то, разбирающийся в грудном вскармливании, чтобы помочь ему научиться сосать грудь.