

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.

Повторяющиеся маститы – что я могу сделать?

Продолжайте кормить своего малыша! Вы правильно делаете, что ищете причину этих повторяющихся инфекций груди. Грудное кормление не должно расстраивать и причинять боль. Немного расследовательской работы – и можно найти решение этой проблемы.

Некоторые причины повторяющихся маститов:

- Неполное выздоровление от первичного мастита может предрасполагать к повторению заболевания. Обзор правильных методов лечения инфекций груди можно прочитать в [FAQ on Mastitis \(Sore Breasts\)](#). Если Вам были прописаны антибиотики, важно пропить весь курс. Если прописанный ранее антибиотик был неэффективен, определить подходящее лекарство поможет посев молока и мазок из горла ребенка.
- Усталость и стресс от повседневных проблем, или от каких-то экстраординарных событий, к примеру, от путешествий, праздников, вечеринок, переездов, может привести к заболеванию груди
- Анемия тоже может одним из факторов. Врач, осмотрев Вас, определит, нужно ли Вам принимать витамины или препараты железа.
- Курение снижает сопротивляемость инфекциям. Помимо этого, курение угнетает приливы (рефлекс выброса молока). Это может привести к повторяющимся инфекциям груди, поскольку молоко «застаивается» в груди.
- Избыток молока может мешать ребенку полностью опорожнять грудь. Дайте малышу возможность закончить сосать первую грудь прежде, чем предлагать вторую. Если Ваша грудь сильно нагружает, можно сцеживать немного молока для облегчения неприятных ощущений.
- Воспаленный, растрескавшийся или кровоточащий сосок – возможные ворота инфекции. Если проблемы с сосками не проходят, Вам надо тщательно следить за правильностью прикладывания. Обратитесь к местному Лидеру ЛЛЛ, консультанту по лактации или Вашему врачу, чтобы узнать, что может стать причиной трещин сосков.
- Если Вы заметили засохшие выделения, закрывающие одну из пор на соске, приложите теплый влажный компресс и потом сцедить немного молока, пока отверстие не очистится. Некоторые матери замечали при сцеживании выход густой желтоватой пробки. (Она не повредит Вашему ребенку, если он сам высосет ее во время кормления)
- Накладки для сосков могут замедлить поток молока и способствовать инфицированию. Использование пустышек и сосок может повлиять на технику сосания ребенка и способствовать проблемам с сосками и развитию лактостазов.
- Некоторые дети неохотно берут грудь или периодически отказываются от груди, возможно из-за повышенной чувствительности или других проблем. Нерегулярные

кормления могут способствовать повторяющимся инфекциям груди. Местный Лидер ЛЛЛ может помочь Вам найти причину отказа ребенка от груди.

- Убедитесь, что Ваша одежда не слишком тесна. Обратите особое внимание на бюстгальтер. Некоторые бюстгальтеры и купальники, особенно на косточках, могут слишком сильно сдавливать грудь. Даже тяжелая сумка через плечо или частое использование перевязи-слинга или кенгуру могут стать причиной проблем с грудью. В таком случае поможет частая смена плеча, на котором Вы носите сумку или кенгуру.
- Ремень безопасности в машине тоже может быть причиной повторяющихся маститов. Слишком тугой ремень может давить на грудь. Еще одна причина – ремень врежется в грудь при резком торможении. Другими повреждениями, ведущими к лактостазу, могут быть толчки или удары разбушевавшегося ребенка постарше. Образовавшийся застой молока лечат покоем, теплом и частыми кормлениями.
- Риск инфекции повышается, если у мамы когда-то были операции или травмы груди, или уплотнения в ней.
- Один исследователь предположил, что исключение насыщенных жиров из диеты и прием одной столовой ложки лецитина в день может помочь мамам, у которых были лактостазы и/или маститы.
- Избыточное потребление соли может привести к задержке жидкости в тканях, что снижает сопротивляемость инфекциям. С другой стороны, нехватка соли тоже может быть причиной повторяющихся маститов.
- Пищевые аллергии и воздействие других аллергенов тоже возможный фактор развития повторяющихся маститов.
- Избыточное количество повторяющихся движений плеч тоже считается фактором, предрасполагающим к повторам мастита. Примеры таких движений – уборка с пылесосом, мытье душевых кабинок, окон, работа в саду.
- Кроме того, при поиске причины повторяющихся маститов, обратите внимание на позу, в которой Вы спите. Возможно, надо чаще менять позу. Если долго лежать на груди, молоко может плохо вытекать из протоков в сдавленной области

Некоторым мамы успешно вылечились от повторяющихся маститов длительным профилактическим приемом антибиотиков.

Очень полезным было бы попросить родных и друзей помочь с работой по дому и приготовлением пищи, пока вы заботитесь о себе и ребенке.

Всеобъемлющее руководство ЛЛЛ THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING можно приобрести во многих группах и на нашем сайте <http://www.lalecheleague.org/catalog>. В нем содержится множество полезных советов по грудному вскармливанию и рекомендаций по преодолению повторяющихся инфекций груди. Другие полезные источники из нашего каталога: “Care Plan for Mastitis”, No. 691-27, “Sore Breasts”, No. 292-17. (англ.)

Контакт с ЛЛЛ Лидером или посещение встречи может помочь Вам найти причины повторяющихся инфекций. Чтобы найти группу неподалеку от Вас, позвоните 1-800-LALECHE (в США), посмотрите <http://www.lalecheleague.org/WebIndex.html> или <http://www.lalecheleague.org/leaderinfo.html>. Если группы поблизости нет, возможно Вас заинтересует посещение одной из онлайн-встреч <http://www.lalecheleague.org/Chat/chat.html>.

Перевод Виктории Нестеровой.