

Лактостаз. Что делать и как предотвратить?

Автор: Анна Конохова
30.05.2012 13:11



Практически все молодые мамочки сталкиваются с такой неприятной проблемой, как мастит и лактостаз. Обычно это возникает сразу после родов и может грозить маме первые три месяца.

Организм молодой мамочки очень слаб, и после рождения ребенка даже при малейшем переохлаждении может образоваться застой молока, или лактоз. Женщина должна справляться с этой проблема и не допустить образования мастита. Лактостаз образуется из-за того, что малыш не успевает потреблять то количество молока, которое вырабатывается мамочкой. Также причинами лактоза могут стать:

1. переохлаждение организма молодой мамы;
2. трещины сосков;
3. ношение тесной одежды, на грудь нельзя давить, спать и лежать на ней;
4. узкие млечные протоки (обычно это у первородящих мам)
5. стресс.

Соответственно, молочные железы набухают и нагрубают, и, если срочно не предпринять определенные меры, всё это может перерасти в мастит, который сопровождается высокой температурой и возможностью хирургического вмешательства.

Что делать?

1. Ни в коем случае не переохлаждаться, одеваться тепло, но по погоде.
2. Не носить давящую на грудь одежду.
3. Избегать стрессовых ситуаций.
4. Соблюдать режим питья – нельзя употреблять много жидкости в первые недели после родов – достаточно 800-1000 мл в сутки.
5. Стараться во время кормления менять положение малыша у груди.
6. Можно делать массаж груди, делать это следует осторожно, от грудной клетки к соску, поглаживающими движениями – не давить!
7. После каждого кормления обязательно сцеживать остатки молока, это предотвратит набухание груди.

Лактостаз. Что делать и как предотвратить?

Автор: Анна Конохова
30.05.2012 13:11

8. Компрессы на грудь – можно использовать спиртовые, на основе камфорного масла или вазелина, капустные. Необходимо взять марлевую салфетку, обработать ее спиртом или маслом и положить на грудь, далее положить целлофан, чтобы жидкость быстро не высыхала, и накрыть это пленкой или шарфом. Такой компресс должен находиться на груди 6-8 часов. Его следует применять только после сцеживания и перед каждым кормлением протирать грудь

9. Также может помочь горячий душ, струю направлять на загрубевшее место.

Следует помнить одно важное правило: постоянное сцеживание залог успешного грудного вскармливания без лактостаза. Сейчас существует масса молокоотсосов, которые продаются в аптеках, есть ручные и электрические, они очень облегчают процесс сцеживания. Просто женщине порой достаточно сложно сцедить всё молоко вручную, это трудоемкий процесс, требующий огромного терпения и большого количества времени, а его может просто не быть.