

# Кормление грудью

## Воспаленные соски при кормлении грудью

Как Правильно Держать Ребенка, Прикладывание Ребенка к Грудь, Лечение и Профилактика

Во время кормления грудью, у некоторых женщин соски становятся очень чувствительными; эта чувствительность обычно проходит в течении одной или двух недель. Однако, если соски становятся очень болезненными и воспаленными- это не считается нормальным. Причиной воспаленных сосков скорее всего является неправильное прикладывание ребенка к груди.



### ПРИКЛАДЫВАНИЕ РЕБЕНКА К ГРУДИ

- Приложите ребенка, таким образом чтобы носом она упиралась в ваш сосок, так чтобы было достаточно слегка дотянуться до соска, чтобы начать сосать.
- Ротик ребенка должен быть размером с "зевок" с максимальным количеством соска внутри.
- Подбородок ребенка должен быть плотно прижат к груди.

### КАК ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА

- Сядьте или лягте в удобной позе, если нужно, то используйте подушки для поддержания рук или тела.
- Отклонитесь назад и расположите ребенка таким образом, чтобы он был повернут к вам лицом. Не поворачивайте только головку вашего ребенка.
- Находится в полулежащей позиции, может быть более удобнее. Положите вашего ребенка животиком на себя и позвольте гравитации сделать свое дело.
- Если необходимо, то вы можете придерживать грудь. Хотя вы можете заметить, что придерживать грудь необязательно, находясь в полулежащем положении.
- Держите ребенка близко к себе, чтобы предотвратить оттягивание груди. Прекращайте кормление грудью при помощи пальца, прежде чем отнимать ребенка от груди.
- Расслабьтесь и прикладывайте своего ребенка к себе как можно больше, соприкасаясь голой кожей.

### ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

- Начинайте каждое кормление с наименее болящей груди.
- Кормите своего ребенка, как только он начинает проявлять первые признаки голода, такие как сосание ручек или пальцев, причмокивает губами или зевает (плач является последним признаком голода)
- Держите своего ребенка в разных положениях. Это позволяет менять направление давления на сосок.
- После каждого кормления мажьте соски небольшим количеством молока и позволяйте ему высыхать. Ваше молоко образует защитный слой на сосках и способствует их заживлению.
- Purified lanolin намазанный на соски, способствует их заживлению. Его не нужно смывать перед кормлением ребенка. Не используйте мыло или лосьоны для груди.
- Убедитесь, что размер лифчика соответствует размеру вашей груди. Меняйте прокладки для груди, после того как они намокнут.
- Важнее всего- пробуйте разные позиции и найдите те которые комфортные для вас. Не всем подходит одна и та же позиция. Если вы не уверены или испытываете боль, то обратитесь за помощью.
- Если необходимо, то сцедите молоко при помощи руки или молокоотсоса для смягчения груди или снятия наполненности.

Обратитесь за помощью к своему врачу или консультанту по кормлению грудью, если у вас возникло одно из следующего:

- Покраснение, боль или воспаление, которое не проходит.
- Ощущение жжения или чесания в сосках во время кормления грудью или после окончания кормления.
- Любые выделения из поврежденного участка.
- При любых признаках инфекции, таких как слабости, головной боли, тошноты, боли в теле, ознобе или температуре выше 101 градуса.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC and Nutrition Services  
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204  
РАБОТОДАТЕЛЬ ПРЕДОСТАВЛЯЮЩИЙ РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ, ПОЗИТИВНЫЕ  
ДЕЙСТВИЯ. Услуги предоставляются на не дискриминационной основе.