

Годування груддю

Біль в сосках під час годування груддю.

Тримання дитини. Дитяча схватка.
Лікування і запобігання.

Деякі жінки відчувають біль в сосках під час годування груддю, це звичайно зникає після одног двох тижнів. Проте, дуже сильний біль в сосках грудей не є нормальним явищем. Скорішого всього біль в сосках грудей є сприятим не доброю схваткою грудей дитиною.

ТРИМАННЯ ВАШОЇ ДИТИНИ

- Сидять чи ляжте в зручну позицію використовуючи подушку для підтримки ваших рук чи тіла якщо вважаєте за потрібним це.
- Спрітся на спину і положіть дитину так щоб дивилася на вас. Голова вашої дитини не повинна бути повернутою.
- Сидіти в на пів лежачій позиції може бути більш комфортною. Положіть животик дитини на ваше Тіло і дозвольте гравітаційній силі притягнути дитину ближче до вас.
- Підтримуйте ваші груди якщо це є потрібно. В напів лежачій позиції ви побачите що підтримка грудей не є потрібною.
- Тримайте вашу дитину близько до грудей щоб запобігти розтягування грудей. Від'єднайте пристосування вашим пальцем перед тим як забирати дитину від грудей.
- Розслабтеся і ставте вашу дитину так щоб вона торкалася вашої шкіри своєю шкірою так часто як це можливо.



ДИТЯЧА СХВАТКА

- Положіть свою дитину так щоб її ніс торкався вашого соска щоб дитина сама могла дотягнутися і зловити ваш сосок.
- Ротик дитини повинен бути відкритим так широко щоб чим більше соска було в її роті.
- Щока дитини повинна бути притиснутою до груді.

ЛІКУВАННЯ І ЗАПОБІГАННЯ

- Починайте годування з тієї груді котра болить найменше.
- Годуйте свою дитину так часто як тільки вона покаже знаки голоду, як смоктання рук чи пальчиків, облизування губ, чи позіхання(плач є одним з пізніших знаків проголодання).
- Тримай свою дитину в різних позиціях. Це міняє тиск на ваш сосок.
- Після кожного годування, витисніть малу кількість молока з вашого соска і дайте щоб воно висохло. Ваше грудне молоко створить захисну оболонку і допоможе зажити.
- Ланолін також може бити використаний для швидшого вилікування вашого соска. Це не потрібно змивати перед годуванням дитини. Не використовуйте мило чи лосьйони для ваших грудей.
- Підберіть собі лівих щоб він підходив вам добре. Міняйте прокладки для грудей так часто як тільки вони стають мокрими.
- **Найважливіше-** Пробуйте різні позиції для того щоб знайти те що найбільше комфортно для вас. Одна позиція не виповнюється всі. Запитуйте про допомогу якщо ви не впевнені чи відчуваєте біль.
- Якщо необхідно, використовуйте ручну чи електронну помилочку для грудей для того щоб помягчити біль в грудях і забрати обтяження.

ОТРИМАЙ ДОПОМОГУ ВІД СВОГО ЛІКАРЯ ЧИ ЛАКТАЦІЙНОГО КОНСУЛЬТАНТА ЯКЩО ТИ МАЄШ:

- почервоніння, біль чи біль в грудях що не зникає.
- Якщо відчуваєте що в вас в грудях пече чи свербить в сосках підчас годування груддю чи після того як ви закінчили годувати.
- Будь яке дренаж з пошкодженої ділянки.
- Знаки інфекції, як хворобливість, головний біль, закладених ніс, коли вас морочить чи коли температура більша ніж 101 градусів фарингейт.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC AND NUTRITION SERVICES

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
Роботодавець котрий створює повноцінні можливості/позитивні дії.
Послуги, що надаються на основі закону.