

ЛАКТОСТАЗ: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



Нагрубание молочных желез:

- происходит на 2–5-й день после родов;
- болевые ощущения во всей груди сразу;
- грудь становится плотной, тяжелой, отечной;
- кожа натянута, могут появляться ямочки;
- возникает ощущение распирания.

Лактостаз:

- появляется в процессе кормления;
- локальное болезненное уплотнение в груди, которое можно прощупать пальцами;
- покраснение кожи над уплотнением;
- возможно повышение температуры тела.

Факторы развития лактостаза:

- стресс;
- редкие или неэффективные кормления;
- тесное белье;
- неудобное положение во сне;
- недостаточное потребление жидкости.

Сцеживание:

- с помощью молокоотсоса или руками;
- можно приложить малыша;
- 5–20 минут до облегчения состояния;
- тщательно вымыть руки.

Первая самопомощь:

- лимфодренажный массаж;
- прохладные компрессы;
- правильный питьевой режим.

Лимфодренажный массаж: техника выполнения

- удобная поза;
- массаж выполняется всей ладонью или сразу несколькими пальцами;
- легкие, поглаживающие движения;
- движение от центра груди к лимфоузлам;
- не надавливать и не «мять» грудь;
- кремы и масла лучше не использовать.

Когда к врачу?

- изменение кожи в области молочной железы;
- боли в молочной железе или в области соска;
- изменение кожи, формы или цвета соска;
- выделения из сосков;
- различные уплотнения, шарики, изменения формы, цвета или размера молочной железы.

Если в течение 1–2 суток становится легче, то, скорее всего, помощь врача не потребуется.

! Через 4–5 суток при ухудшении состояния или увеличении уплотнения нужно обязательно обратиться к врачу и сделать УЗИ.

ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: **8 800 500-00-03**
Имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста.

роды в Москве

roddom.msk.ru