

Кормящая мать должна отчетливо знать все основные правила естественного вскармливания, умело ими пользоваться и не допускать появления осложнений, возможных при естественном вскармливании.

С этой целью мать должна освоить основные методы расслабления, полноценно отдыхать и питаться, постоянно уделять время для ухода за молочными железами:

- ⌚ во время кормления ребенка необходимо держать так, чтобы его подбородок был на уровне соска
- ⌚ ребенок должен есть столько, сколько он хочет и тогда, когда он хочет
- ⌚ для улучшения оттока молока, протрите грудь перед кормлением теплым влажным полотенцем или примите душ
- ⌚ после каждого кормления сцеживайте молоко
- ⌚ во время кормления массируйте грудную железу по направлению к соску
- ⌚ после окончания кормления прикладывайте к груди прохладное полотенце на 2 часа
- ⌚ подберите и носите постоянно удобный для вас бюстгальтер
- ⌚ обрабатывайте водным раствором зеленки любые трещины на соске

При мастите женщина отмечает сильные боли в области молочной железы, покраснение и образование припухлости в области воспаления. Повышается температура тела, снижается аппетит, нарушается сон. ***При первых признаках начинающегося мастита показана срочная консультация врача, самостоятельное лечение не допустимо!*** Любое промедление опасно для здоровья матери.

### **Мастит — «ленивых» женщин**

Мастит возникает вследствие воспаления тканей молочной железы, обычно у кормящих женщин, у которых имеются необходимые для этого заболевания условия — трещины сосков и плохо сцеженное молоко. Некоторую роль играет и простудный фактор.

### **Профилактика мастита**

- ⌚ приучитесь тщательно сцеживать остатки молока из молочных желез:
- ⌚ согревайте молочную железу перед кормлением, а после кормления охлаждайте ее
- ⌚ пейте больше соков, молочных продуктов
- ⌚ полноценно питайтесь, максимально разнообразьте свою пищу

- ⌚ не реже 1 раза в месяц проверяйтесь у вашего врача
- ⌚ не игнорируйте назначения вашего врача
- ⌚ ежедневно (в целях профилактики) измеряйте температуру тела утром и вечером
- ⌚ оберегайте вашу грудь от случайных ударов, переохлаждения
- ⌚ уход за сосками должен быть ежедневным и кропотливым — нельзя допускать трещин в области сосков!

ГУЗ «Петровск – Забайкальская ЦРБ»

Акушерское отделение



## **Профилактика мастита – несколько советов**

*Подготовила медсестра Варфоломеева И. Б.*

2014 год