



ЗАКУПОРКА МЛЕЧНЫХ ПРОТОКОВ И МОЛОЧНЫЕ ПУЗЫРЬКИ

Кормление

- ⊙ Кормите как можно чаще, чтобы больная грудь оставалась мягкой.
- ⊙ Малыш лежит на спине на полу или на кровати. Можно подложить ему под шею сложенное одеяло. Встаньте на четвереньки и кормите свисающей грудью в таком положении. Перемещайтесь вокруг малыша, чтобы его нижняя челюсть стимулировала разные доли груди.

Руки

- ⊙ Сцедите грудь и покрутите сосок между пальцами так, чтобы разработать молочный пузырек.
- ⊙ После ванны или отмачивания соска аккуратно потрите сосок махровым полотенцем, чтобы молочный пузырек прорвало.
- ⊙ Стерилизованной на огне иглой подденьте самые верхние слои кожи молочного пузырька. Остатки кожицы можно снять щипчиками для бровей. Смазывайте антисептической мазью несколько раз в день после кормления в течение нескольких дней.
- ⊙ Осторожно надавите за соском или за уплотнением в груди, а затем массируйте грудь и сосок.

Отмачивание

- ⊙ Приложите ватку или марлечку, смоченную в оливковом масле, на сосок.
- ⊙ Смочите прокладку для груди в растворе уксуса (растворяет отложения кальция).
- ⊙ Отмачивайте грудь в растворе поваренной соли (2 ч. л. на стакан теплой воды) четыре раза в день.
- ⊙ Прикладывайте влажные теплые компрессы.

Грудь

- ⊙ Не носите лифчик, не носите лифчик на косточках или наденьте лифчик пуш-ап с подушечками, чтобы уменьшить давление на доли груди. Разные женщины по-разному реагируют на ношение бюстгалтеров. Определите, что подходит вам.
- ⊙ Не пользуйтесь антиперспирантами.
- ⊙ Сделайте УЗИ груди. Обычно достаточно одной процедуры.
- ⊙ Помассируйте место закупорки массажными шариками, электрической зубной щеткой или прижмите грудь к вибрирующей стиральной машинке, когда она выжимает белье.
- ⊙ Приложите капустные листья на место уплотнения.



Питание

- ⊙ Больше пейте.
- ⊙ Не злоупотребляйте молочными продуктами, сахаром, жирами, шоколадом, продуктами с кофеином (кофе, чай, кока-кола и т.п.) и декофеинизированными.
- ⊙ Уменьшите потребление соли, если вы едите много соленого. Если же вы ограничиваете содержание соли в своем питании, ешьте чуть побольше соли.
- ⊙ Ешьте побольше продуктов с витамином С.
- ⊙ Принимайте по 2 столовые ложки лецитина (пищевой добавки) в день.

Другие идеи

- ⊙ Чаще бывайте на солнце, но соблюдайте меру.
- ⊙ Узнайте, нет ли у вас анемии.
- ⊙ Проверьтесь на герпес. Иногда от него бывают пузырьки на сосках.
- ⊙ Найдите время расслабиться и заняться собой.
- ⊙ Позвоните лидеру Ла Лече Лиги или консультанту по грудному вскармливанию.