



МАСТИТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не паникуйте! Мастит — это воспаление груди, которое не всегда связано с инфекцией.

Симптомы мастита

- ☉ Чаще всего одна грудь на ощупь теплая или горячая, иногда болит. На груди может быть заметно покраснение или красноватые полосы.
- ☉ Иногда мастит сопровождается температурой, ознобом и ломотой, как при гриппе.

Откуда эта напасть? Чаще всего ответа на этот вопрос нет. Может быть, в грудь попала инфекция через повреждения на сосках. Часто мастит бывает при редких кормлениях или если малыш плохо опорожняет грудь. Давление от лифчика, slinga, ляжки сумки или ремня безопасности могут привести к маститу. Иногда женщины болевают от стресса и перенапряжения, например, после подготовки к праздникам.

Что делать?

- ☉ Ни в коем случае не бросайте кормить. Это только усугубит ситуацию. Опорожняйте грудь и как можно больше отдыхайте. Кормите грудью и сцеживайте больную грудь до опустошения. Лежите и болейте. Не геройствуйте.
- ☉ Прикладывайте холодные компрессы к воспаленной груди между кормлениями и теплые компрессы перед кормлением. Или чередуйте тепло и холод, ориентируясь на свои ощущения.
- ☉ Обезболивающие или противовоспалительные средства помогают, если вам невмоготу, хотя часто можно обойтись без лекарств.

Если через сутки вам не хуже, продолжайте в том же духе. Если вам становится хуже, возможно, стоит сходить ко врачу за рецептом на антибиотики. Во время лечения обязательно нужно и можно продолжать кормить грудью.

