

Лактостаз у кормящей женщины. Причины, симптомы, лечение в домашних условиях.

Грудное вскармливание – это основа здоровья матери и ребенка. Не всегда кормление грудью протекает безоблачно. По статистике примерно каждая третья кормящая мама сталкивается с проблемой лактостаза. Само слово «лактостаз», которое так и переводится – «застой молока» - полностью объясняет собой суть явления. Застой возникает, когда в какой-то части груди нет движения молока.

Причин развития лактостаза много.

Самая частая причина - редкое или недостаточное опорожнение груди.

В каких ситуациях это происходит?

1) Мама устраивает слишком длительные перерывы между кормлениями, например, отказ от кормлений ночью или трещины сосков, когда мама не предлагает грудь ребенку, т.к. ей больно кормить

2) Женщина ограничивает частоту или продолжительность сосания из груди. Например, пытается практиковать кормление по часам, а не по требованию. Или вместо груди предлагает ребенку пустышку.

3) Избыточная выработка молока (гиперлактация). Это характерно в первую неделю после родов, когда молока приходит чуть с запасом. Но чаще всего это физиологическая особенность мамы.

4) Женщина разлучена со своим ребенком и соответственно грудь сосать некому (мама вышла на работу или проходит лечение в больнице).

5) Мама кормит своего малыша в одном и том же положении и некоторые доли молочной железы не опустошаются, в них происходит застой молока.

6) Болезни ребенка и неспособность ребенка высасывать грудь полностью, опорожнять ее эффективно.

Иногда причиной лактостаза становится нарушение оттока молока из молочной железы.

Такое может быть при возникновении в протоках груди молочной пробки (плотный комочек из молока, жира и солей) или галактоцеле (киста в молочной железе, наполненная молоком).

Молочные протоки может сдавливать что-то извне и это мешает молоку выходить. Например, мама спит постоянно на одном боку. Это приводит к тому, что в каких-то участках груди (как правило, подмышками) движение молока приостанавливается. Ношение тесной сдавливающей одежды, также может способствовать возникновению застоя молока.

В летнее время лактостаз особенно часто возникает в жаркую погоду, когда женщины забывают пить в достаточном количестве и организму не хватает влаги. Если в дополнение к этому женщина поела много жирного, вязкость молока увеличивается и риск застоя молока возрастает.

Устранять лактостаз необходимо с момента появления первых симптомов. Т.к. при застое грудного молока в протоках создаются условия для размножения бактерий. И лактостаз может перейти в инфекционный мастит.

Симптомы лактостаза включают:

- Болезненные ощущения в молочной железе
- Уплотнения в груди, которые можно прощупать пальцами
- Иногда покраснение участков кожи на молочной железе
- После или в процессе опорожнения груди могут возникать болезненные ощущения, дискомфорт
- Иногда — температура, слабость, озноб, головная боль

Что делать кормящей маме при возникновении у нее симптомов лактостаза?

1) Избавляемся от боли

Самое простое – это холодные компрессы - полотенце, смоченное в холодной воде. Помогают также компрессы из прохладного свежего капустного листа, немного отбитого, чтобы пошел сок (целебное действие оказывает именно капустный сок. Прикладывать к груди на 30-40 мин. При выраженной болезненности, и если есть повышение температуры, слабость, озноб, допустимо использовать жаропонижающие препараты (ибупрофен или парацетамол).

Не рекомендуется греть грудь между кормлениями, если только вы не собираетесь немедленно кормить или сцеживать - любое воздействие тепла будет активировать кровоток и провоцировать прилив молока, а при имеющемся застое это еще сильнее увеличит неприятные ощущения в груди и может привести к усилению воспалительного процесса.

2) Массаж груди

Мягкий массаж молочной железы способен улучшить оттока лимфы, убрать отек и сделать "каменную грудь" мягкой. Движения при массаже должны быть бережные, легкие, поглаживающие - от соска к подмышке, грудине и ключице. Разминание/сдавление/выкручивание груди недопустимы! Непосредственно перед кормлением или сцеживанием можно провести вибрационный или слегка поколачивающий массаж.

3) Убрать молоко из груди

Самое важное, что необходимо сделать женщине, чтобы избавиться от лактостаза - это опустошить грудь.

В этом вам поможет ваш ребенок, каждые 1,5-2 часа днем и каждые 3 часа ночью прикладывайте ребенка к груди. Само по себе застоявшееся молоко никак не может повредить малышу.

Меняйте положение ребенка при кормлении, чтобы опорожнялись все отделы груди. При сосании кроха активно работает нижней челюстью, и поэтому лучше высасывает молоко из той части груди, куда при кормлении

указывает подбородочек. Вот на это и надо ориентироваться при необходимости справиться с застоем. Если уплотнение и тяжесть в груди ощущается в районе подмышек (это чаще всего встречающийся вариант застоя), то лучше всего кроха рассосет его в положении из-под руки.

С застоем у середины грудной клетки поможет справиться кормление лежа на боку, но не традиционно – нижней грудью – а верхней. С переполнением в нижней части груди малыш быстро разберется, если посадить его для кормления верхом на мамины колени, лицом к себе. Если по каким то причинам, ребёнок может сосать грудь — необходимо сцеживать молоко вручную или молокоотсосом. Сцеживание может быть, как непосредственно после кормления, так и в промежутках между прикладываниями к груди. При сцеживании основное внимание уделяйте закупоренной доле.

В качестве подготовительного этапа возможно использование массажа груди. При этом как массаж, так и сцеживание, следует делать очень аккуратно, чтобы не травмировать воспаленные ткани груди. Достаточно эффективным является сцеживание под теплым душем или в теплой ванне.

4) Физиотерапевтическое лечение

Ультразвуковая терапия (УЗТ) может облегчать состояние женщины при лактостазе. Ультразвук активизирует движение крови и лимфы, мягко согревает область воздействия и оказывает обезболивающее, противовоспалительное, противоотечное воздействие на участке застоя. Женщине с лактостазом для лечения необходимо от 2 до 7 сеансов УЗТ. Этот метод лечения назначается врачом и дополняет вышеизложенные мероприятия.

Когда обращаться к врачу?

Если повышение температуры держится дольше двух суток (а в первый месяц жизни малыша – больше суток) – обязательно обращайтесь к врачу, гинекологу или маммологу. Так как длительная температура может указывать на развитие мастита. Врач скорее всего порекомендует проведение УЗИ области застоя чтобы оценить состояние груди и решить вопрос о необходимости назначения антибиотиков. Антибиотики при этом назначаются совместимые с грудным вскармливанием, прекращение кормления грудью не требуется!

Профилактика лактостаза.

Простые мероприятия во время грудного вскармливания позволят вам избежать застоя молока, и связанных с ним, болезненных ощущений:

1. Кормление ребенка по требованию, не ограничиваем время пребывания у груди
2. Кормление ночью
3. Чередование различных поз для кормления грудью.
4. Ношение удобного, не натирающего, не давящего нижнего белья
5. Употребление достаточного количества воды - примерно 2 л в сутки.