

Трещины могут появляться и во время беременности, и при грудном вскармливании. При соблюдении профилактических процедур, правил гигиены и правильном прикладывании ребенка к груди, вероятность появления трещин на сосках значительно уменьшается.

Правила гигиены

Правила гигиены беременной и кормящей женщиной должны выполняться неукоснительно:

1. Ежедневный гигиенический душ.
2. Деликатное растирание груди полотенцем.
3. Обработка увлажняющими и питательными кремами соска и ареолы при их чрезмерной сухости.

Массаж груди для кормящих мам

Щадящий ручной массаж великолепно подготавливает грудь к кормлению малыша и выполняет ряд других полезных функций:

1. Предупреждение лактостаза. Даже если в молочных железах присутствуют участки с застойным молоком, они активизируются.
2. Улучшение кровообращения, что укрепляет грудь и увеличивает лактацию.
3. Масла, которые рекомендовано использовать для массажа при кормлении, тонизируют кожу и помогают избавиться от стрий.

Техника проведения массажных манипуляций

- ладони смазываются натуральным маслом;
- левая рука помещается под молочную железу, правая – над ней;
- грудь массируется круговыми движениями;
- затем массаж переходит в поглаживающие движения по направлению к соску, с постепенным охватом всей поверхности молочной железы.

Характер прикосновений – деликатный и лёгкий, без причинения дискомфорта. Масло не должно затрагивать сосок и ареолу. Такой уход рекомендован после каждого кормления по 3-4 минуты.

Грудь требует мытья после кормления?

На сосках всегда остаётся молоко, смывать его не нужно.

Оно быстро впитается и создаст дополнительную защиту коже от появления возможных трещин.

Как ухаживать за грудью во время беременности



г. Воткинск 2019 год

Не секрет, что при беременности изменения происходят не только внутри женского организма, но и снаружи. Первым признаком «интересного» положения является увеличение груди. С каждым днем беременности молочные железы становятся более красивыми, упругими и, что особенно радует, — большими. Такие положительные метаморфозы не могут не радовать представительниц прекрасного пола, ведь наконец-то грудь соответствует всем критериям красоты и соблазнительных размеров. После рождения ребенка женская грудь выполняет самую главную задачу — обеспечивает кроху полезным и питательным материнским молоком.

Очень часто после таких испытаний внешний вид бюста утрачивает свою былую привлекательность и красоту, и вместо пышной груди женщина имеет обвисшее ее подобие. Вот почему так важно задуматься о ее уходе еще во время вынашивания крохи.

Правильный бюстгальтер

Уход за молочными железами начинается с правильно подобранного белья, то есть бюстгальтера. Этот предмет женского гардероба помогает предотвратить появление нежелательных растяжек, уберечь грудь от травмирования в период беременности, а также снять нагрузку с позвоночника, когда животик начинает активно расти.

К счастью, сегодня выбор белья неограничен и удивляет своим количеством и разнообразием, что делает возможным каждой женщине в положении приобрести изделие на любой вкус и цвет. Однако не забывайте, что выбирать нужно ориентируясь, не на красоту и привлекательность, а на комфорт и практичность. Останавливайте свой выбор на бюстгальтере, изготовленном из натуральной «дышащей» ткани. Также важно, чтобы белье было без косточек, дабы не препятствовать циркуляции крови в молочных железах. С каждым днем беременности грудь будет увеличиваться, поэтому важно, чтобы впоследствии бюстгальтер имел широкие лямки и многоуровневые застёжки. Не забывайте, что правильно подобранное белье обеспечивает поддержку грудной мышце и коже, что позволяет предотвратить образование растяжек.

При покупке убедитесь, что в бюстгальтере отсутствуют внутренние швы, которые могут вызвать раздражение, ведь при беременности чувствительность молочных желез увеличивается. Если во время примерки или носки вы ощущаете дискомфорт, тогда попробуйте примерять другой вариант.

Остановка кормления может спровоцировать лактостаз — застой молока. Он вызывает опухание и отёк молочной железы. Регулярное неправильное прикладывание провоцирует появление трещин и, впоследствии, лактостаз. Если приостанавливать кормление на длительный период, закупориваются пути и молоко оседает в груди. Несвоевременное лечение сосков провоцирует опухание участков молочной железы, из сосков начинает выделяться гной. Чтобы не дать соскам гноиться, необходимо вовремя начать лечение.

Профилактические действия против трещин

Важным моментом в регенерации кожи является питание женщины. В организм еще в процессе беременности должны поступать комплекс витаминов А, Е, D, белок и аминокислоты. Рекомендуется употреблять морепродукты, молочные продукты, сливочное масло, зелень. Ежедневно пить воду не ниже среднесуточной нормы 1,5 — 2 литра. Перед рождением ребенка обратитесь консультанту по грудному вскармливанию. Либо к родственникам, кто может объяснить и показать на практике процесс кормления. Как уже было указано выше, основной причиной раздражения соска является неправильный способ прикладывания младенца.

Профилактические процедуры:

- избегать частого мытья сосков щелочными и средствами, содержащими спирт
- не протирать соски жесткой структурной тканью, лучше использовать мягкие марлевые полотенца
- для обмывания сосков можно использовать слабый раствор соды, он поможет удалить лишние бактерии
- пользоваться успокаивающими и увлажняющими маслами и кремами, предотвращающие раздражение
- чаще менять бельё, использовать только натуральные, дышащие ткани
- использовать специальные накладки на соски



Нужно отказаться от:

- Использования щелочных средств для обмывания сосков, которые удаляют естественную смазку — это вызывает излишнюю сухость и шелушение.
- Применения средств с антибиотиками без назначения врача — антибиотик убивает как вредные, так и полезные бактерии, тем самым нарушая флору.
- Обработки сосков зелёной или йодом — это может вызвать сухость и увеличить раздражение, не содействует заживлению трещин.
- Использования спирт, так как он обжигает нежную и повреждённую кожу сосков.

Народные методы

Можно лечить трещинки сосков народными способами, подойдёт облепиховое и кедровое масло, настой календулы или берёзы. Алоэ также оказывает антисептическое и заживляющее свойство. Некоторые женщины, пользуясь советами старшего поколения, используют листья капусты. Этот способ эффективен при покраснениях, перед образованием трещин.

При обнаружении воспаления можно обмыть зону сосков собственным молоком и дождаться полного высыхания. Кроме того, полезно обработать поверхность соска молоком перед кормлением. Средства на основе природных веществ способны не только заживать трещины, но и снижать болевые ощущения, за счёт блокировки нервных окончаний.

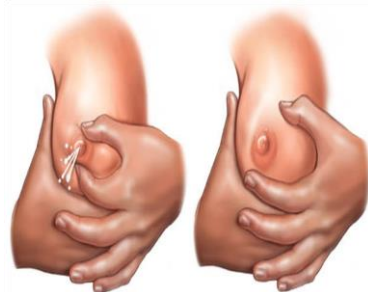
Если трещины сосков не лечить, при попадании инфекции через открытую рану можно спровоцировать мастит и, как симптом, повышение температуры у женщины. В этом случае нужно обратиться к врачу и применять в лечении жаропонижающие, которые совместимы с лактацией.

Мастит может сопровождаться выделением гноя вместе с молоком — желтоватого цвета загустевшая жидкость.

Что делать с кормлением при трещинах

При возникновении потрескавшихся сосков не стоит прекращать кормить.

Незаживающий сосок нужно поменять на другой, либо сделать перерыв на один день. Если кожа не успевает затянуться, можно использовать специальные наклейки.



Также выбирайте удобные чашечки, которые соответствуют вашему размеру и форме груди. Лямки должны быть мягкими и эластичными, с обязательной регулировкой длины.

В третьем триместре врачи рекомендуют носить белье с гигиеническими вкладышами. Дело в том, что в этот период из женской груди может выделяться молозиво, а специальные прокладки-вкладыши обеспечат сухость и чистоту бюстгальтера

Ох, уж эти растяжки!

Это проблема часто возникает у женщин после рождения и кормления малыша. И происходит эта неприятность по причине разрывов эластичных тканей в связи с увеличением груди, которые впоследствии зарубцовываются с помощью соединительной ткани. Предотвратить появление растяжек возможно, главное приложить к этому максимум усилий. Помочь в этом могут следующие рекомендации:

1. *Правильное питание — это наше всё!* В рационе беременной женщины должны присутствовать следующие продукты: овощи, фрукты, рыба, мясо, растительные масла. Именно эта продукция содержит витамин Е и полиненасыщенные жиры, которые позволяют поддерживать эластичность кожного покрова груди.
2. *Соблюдайте питьевой режим.* Это поможет сохранить упругость и гладкость кожи груди. В день нужно выпивать не меньше двух литров жидкости (напитки, бульоны и т.п.).
3. *Принимайте контрастный душ.* Ежедневные водные мероприятия завершайте чередованием холодной и теплой воды. Однако не забывайте, что увеличивать разницу температур нужно постепенно.
4. *Делайте массаж груди.* Легкими и плавными движениями помассируйте снизу-вверх молочные железы. В среднем процедура должна длиться от 5 до 10 минут.
5. *Попробуйте криомассаж.* Суть мероприятия заключается в регулярном протирании молочных желез кубиками льда из травяного настоя (ромашки, шалфея). Следует отметить, что криомассаж полезен не только для груди, но и для кожи лица.
6. *Принимайте солнечные и воздушные ванны.* Если у вас есть возможность ходить дома без белья, тогда обязательно сделайте это. Продолжительность ванн — 15 минут. Этого времени вполне будет достаточно, чтобы не замерзнуть и не испытать дискомфорт.

7. *Используйте специальные кремы для ухода за грудью.* Такие средства содержат в своем составе вещества, которые стимулируют выработку коллагена и эластина. Сочетание этих белков создает своеобразный каркас, который позволяет поддерживать нашу кожу эластичной и упругой.

Упражнения для груди

Чтобы сохранить красоту и упругость молочных желез в период беременности, необходим комплексный подход. Физические упражнения являются важным элементом в этом профилактическом комплексе. Выполнять их следует медленно, постепенно увеличивая нагрузку. Однако не переусердствуйте, чтобы не навредить своему здоровью и будущему ребенку.

Итак, вот несколько эффективных упражнений для укрепления груди при беременности:

1. Поднимите ваши руки до уровня грудной клетки и согните их в локтях так, чтобы ладони уперлись друг о друга пальцами вверх. Поочередно сдавливайте ладони, при этом старайтесь задержать напряжение на пару секунд.
2. Кисти рук положите на плечи и сделайте несколько круговых движений вперед, а затем назад. Выполняйте тренировку в медленном и спокойном темпе.
3. Вытяните руки перед собой. Перекрещивая верхние конечности, старайтесь постепенно поднять их на более высокий уровень, однако не выше головы.

Такие простые и в то же время эффективные упражнения помогут вам сохранить грудь в отменном состоянии даже после грудного вскармливания. Однако будьте осторожны, так как физические нагрузки запрещается выполнять при токсикозе, кровотечениях, плохом самочувствии (головная боль, простуда и т.п.), а также если есть угроза выкидыша. Если во время тренировки вам стало плохо — немедленно прекратите занятие.

Как выбрать косметику в период беременности

Приводим наиболее важные рекомендации.

- При выборе косметики ориентируйтесь на свой тип кожи, но учтите, что во время беременности он может измениться.

Как ухаживать за грудью в период кормления

Не стоит мыть зону сосков после каждого кормления. В процессе молочные железы выделяют смазку, которая служит как защитным, так и антибактериальным средством. При мытье с использованием лосьонов или других мыльных средств — эта смазка удаляется, что провоцирует сухость, образование трещин, раздражения.

Если у ребенка начали вылезать зубы, необходимо быть предельно осторожным. Новорожденный может непроизвольно заживать сосок, а неоднократное повторение плохо скажется на состоянии кожи сосков, а глубокий укус спровоцирует кровь.

Если замечена инфекция у ребенка в ротовой полости, стоит прекратить кормление грудью и перейти на детские смеси до конца лечения. Перенос грибка вызовет твердение, кожа начнет сохнуть, возникнут трещины. Обращая ежедневное внимание на внешний вид молочной железы и сосков несложно заметить тонкие разрезы. Определить появление трещин на сосочках может дискомфортная симптоматика — болевые ощущения, которые в процессе кормления только усиливаются.

Лечение

Грудь лучше чаще держать открытой на свежем воздухе с попаданием солнечных лучей, витамин Е помогает заживлению. Перед обработкой поверхности сосков мазями и кремами стоит проконсультироваться с лечащим врачом, во избежание аллергических реакций. Любые заживляющие мази и крема для сосков необходимо мазать тонким слоем и дожидаться полного высыхания без соприкосновения с одеждой. Это займёт немного времени — до 15 минут.

На практике применяются разные физиотерапии:

- Ультрафиолетовые лучи — проникновение в кожу происходит на 1 мм, что оказывает укрепляющее, противовоспалительное, иммуностимулирующее действие.
- Лечение трещин электрическим полем с ультравысокой частотой оказывает противовоспалительный и антиспастический эффект.
- Воздействие на поврежденный участок с помощью переменного тока оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие.

Противопоказания при появлении трещин

Когда потрескались соски, стоит учитывать несколько действий, которые могут быть применимы из — за недостаток информации, но противопоказаны, так как нанесут еще больший вред.

- Выбирайте гипоаллергенные средства без отдушек, так как у будущих мам иногда меняются восприятие запахов и иммунная реакция
- Не экспериментируйте с новыми средствами и неизвестными ингредиентами.
- Для борьбы с растяжками используйте средства для упругости и эластичности кожи тела (собственно, в этом и заключается задача кремов от растяжек).
- При наличии проблем с кожей проконсультируйтесь с врачом.

Причины появления растяжек

Во время беременности некоторые части женского тела значительно увеличиваются в объеме (бедра, ягодицы, живот, грудь), и на них могут образоваться растяжки (они же стрии). Кожа становится неровной, словно изрезанной рубцами. Это не что иное, как разрыв тканей на уровне дермы.

- ❖ **Гормональная перестройка организма в период беременности.** В разрывах волокон эластина и коллагена на бедрах, животе и в области груди может быть виноват мощный выброс гормонов.
- ❖ **Резкий набор веса.** Все 9 месяцев беременности важно следить, чтобы масса тела находилась в пределах нормы (ее подскажет врач).
- ❖ **Отсутствие ухода за кожей во время беременности и после родов.** Не забывайте о профилактике растяжек с первых дней ожидания малыша: ежедневно увлажняйте и питайте кожу, особенно в зонах, потенциально подверженных растяжению.
- ❖ **Слабость мышц живота из-за недостаточной физической активности до родов.** Помните: умеренная физическая нагрузка полезна для будущей мамы. Во время занятий фитнесом клетки насыщаются кислородом, кожа становится более упругой.
- ❖ **Быстрый рост объемов и резкое растяжение кожи.** Эластиновые волокна просто не успевают образовываться в местах, где кожа натягивается.
- ❖ **Дефицит в рационе веществ, способствующих синтезу коллагена и эластина.** Это протеины, витамин С, железо, кальций, витамины группы В.
- ❖ Замечено, что растяжки образуются в основном у женщин до 30 лет. Если стрии появились не в подростковом возрасте и не во время беременности, стоит посетить врача. Это может быть признаком гормонального нарушения.

Нижняя губа ребенка подворачивается, подбородок прилегает к молочной железе. Если глубина входа груди недостаточная, возникает подвижность языка и губы, что может спровоцировать повреждение соска или ареолы. На слух нарушение захвата можно идентифицировать как причмокивание, а должны слышаться глотки. Если не получается делать верный захват соска, то необходимо тренироваться, каждый раз приучая ребенка брать грудь правильным образом.

При кормлении ребенок должен находиться как можно ближе к груди, повернут животом к матери. Голова поддерживается и фиксируется рукой. Детский организм понимает сколько ему надо материнского молока, в процессе кормления малыш, чувствуя связь с матерью зачастую успокаивается эмоционально. Не рекомендуется прерывать процесс кормления преждевременно. Но если возникла необходимость, то чистый палец мамы аккуратно помещается в рот, формируя щель и только после, можно вынимать грудь. Резкое отлучение может образовывать царапины, повреждения кожи, соски будут трескаться.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

- Ваши руки должны быть чистыми.
- Правильное положение малыша очень важно, оно позволяет уменьшить риск образования трещин на сосках.
- Важно чтобы Вы чувствовали себя удобно, не испытывали чувство напряжения и боль.

КАК РЕБЕНОК ЗАХВАТЫВАЕТ СОСОК?

- Ротик ребенка должен быть широко открыт.
- Губы захватывают весь сосок и часть ареолы.



Виды средств против растяжек во время беременности

Восстановить кожу после растяжек редко удастся без серьезных косметологических процедур, таких как радиоволновой лифтинг и фотоомоложение. И даже это не гарантия полного избавления от деформаций.

- ❖ Чем «моложе» растяжки, тем легче сделать их менее заметными. Не откладывая решение проблемы: недавно образовавшиеся стрии поддаются коррекции лучше, чем появившиеся 1-2 года назад.

Лучшие средства для профилактики растяжек во время беременности

Крем-гель против растяжек Biovergetures, Biotherm, способствует синтезу природного коллагена благодаря входящим в состав маслам сои и карите, усиленных альго-силиконом. Разработчики обещают, что при регулярном использовании средства имеющиеся растяжки станут менее выраженными, а риск появления новых будет минимизирован. Наносите легкими массажными движениями на кожу живота, бедер и ягодиц.

Сухое масло для тела Creme de Corps Nourishing Dry Body Oil, Kiehl's, на основе сквалана и масла виноградной косточки питает и увлажняет кожу, делает ее мягкой и бархатистой. Формат спрея облегчает нанесение, аромат ванили и миндаля улучшает настроение.

Смягчающее молочко, повышающее эластичность кожи, Lipikar Lait, La Roche-Posay, содержит масло карите, которое увлажняет и питает кожу, и альфа-бисабол, устраняющий зуд и дискомфорт.

Правила выбора

В борьбе с растяжками очень важно понимать две вещи.

1. Избавиться от них полностью вряд ли получится.
2. Чтобы сделать их максимально незаметными потребуется запастись терпением и регулярно применять специальные средства для ухода за телом.

Выбирайте средства, в составе которых есть:

- масло карите;
- экстракт водорослей;
- витамины и антиоксиданты;
- эмульгенты — натуральные масла и воски, в том числе миндальное масло и масла зародышей пшеницы и виноградных косточек.

Все вышеописанные вещества способствуют питанию и укреплению кожи, а также выравнивают ее рельеф.

Беременность, как причина появления трещин на сосках у женщин

Кормление грудью после рождения младенца на протяжении определенного периода — природный, нужный и интересный процесс. По статистике, у каждой десятой кормящей мамы могут появиться трещины на сосках. Причины трещин на сосках могут быть разнообразны. В целом, поверхностное повреждение сосков — неприятный аспект, вызывающий дискомфорт, болезненные ощущения при кормлении ребёнка. **Образования трещин на сосках также являются проводником попадания инфекции, которые влияют на физиологические процессы женщины.** У некоторых женщин проявляются трещинки на сосках могут и на поздних сроках беременности

Для того, чтобы обезопасить будущих и кормящих мам грудью от нежелательных последствий и предотвратить появление ранок на сосках, необходимо выявить причины возникшей проблемы.

Причины появления трещинок на сосках

Во время беременности грудь увеличивается в размерах — наливается молоком, с целью дальнейшего кормления ребёнка после рождения. Соски могут набухать, и кожа становится более чувствительной.

Если женщина ощущает боль в груди, жжение при вскармливании, либо кожа начинает кровоточить — очевидно трескаются соски. Поначалу трещинки могут быть незаметны и вызывать лёгкий дискомфорт, на этой стадии трещинки на сосках визуально не видны. Но если не обращать на это внимание, последствия могут быть весьма не радужными.

Основные причины появления трещинок на сосках:

1. неправильный захват ребёнком груди в процессе кормления
2. чрезмерная гигиена
3. прорезывание зубов
4. использование накладок из ненатуральных тканей, особенно в жаркое время года
5. неправильное сцеживание молока
6. инфекция в ротовой полости у ребенка
7. нехватка витаминов в организме кормящей матери, которые могут поддерживать эластичность кожного покрова

Как правильно давать ребенку грудь

Сосочек при попадании в рот малыша должен упираться в нёбную часть. При этом десны инстинктивно сдавливают ореол. Таким образом, молочная железа выделяет молоко и образовывается струя.