**Трещины сосков у кормящих мам, методы их лечения и профилактики**

Д.м.н. В.Л. Тютюнник, Научный центр акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН, Москва

Ничто так не привязывает ребенка к матери и не вызывает ответных чувств, как кормление малыша грудью. Сначала грудь производит молозиво–желтую водянистую жидкость, богатую антителами и питательными веществами, столь важными для организма ребенка. Начинать кормить грудью следует как можно раньше. Независимо от размера молочных желез кормить грудью могут все женщины (рис. 1). Способность организма производить молоко, также как и умение ребенка сосать грудь – заложены природой, хотя со стороны матери могут потребоваться определенные навыки.

Преимущества раннего прикладывания новорожденного к груди:

· положительно влияет на становление, регуляцию и продолжительность лактации;

· играет важную роль в становлении иммунитета и снижении заболеваемости новорожденных;

· способствует восстановлению прерванной родами психологической связи между матерью и ребенком.

Бесспорно, материнское молоко является идеальным питанием для ребенка. Только в материнском молоке есть все необходимые ребенку питательные вещества, витамины и микроэлементы находятся в нужном количестве. Вместе с молоком матери ребенок приобретает иммунитет от многих болезней и меньше страдает от различных аллергических и инфекционных заболеваний.

При грудном вскармливании дети реже страдают желудочными и кишечными расстройствами. Мамам необходимо помнить, что грудное молоко обеспечивает оптимальное развитие ее малыша, поскольку обладает свойством «биологической специфичности». Ребенок, вскормленный грудью, опережает в своем развитии «искусственных» сверстников. К тому же дети, находящиеся на грудном вскармливании, впоследствии реже подвергаются различным заболеваниям.

Для мамы преимущества естественного вскармливания тоже вполне очевидны. При кормлении грудью более активно выделяются гормоны, способствующие восстановлению женского организма после родов. У кормящей женщины формируется особый гормональный фон, который может препятствовать наступлению новой беременности. Кроме того, у женщин кормящих грудью, снижается риск возникновения таких серьезных заболеваний, как анемия, остеопороз, рак молочной железы или яичников. Кроме того, гормоны, вырабатывающиеся в период кормления, обладают успокаивающим эффектом, что помогает женщине преодолеть сложности, связанные с материнством.

И все же самое ценное – это тот особый тонкий психологический контакт, возникающий между матерью и ребенком в процессе кормления и помогающий впоследствии развить гармоничные отношения между ними.

К сожалению, у молодых мам порой возникают сложности, связанные с естественным вскармливанием. Очень часто бывает, что ребенок вдруг отказывается от груди. Это возможно вследствие неправильного прикладывания ребенка к груди или его плохого самочувствия. Одной из самых распространенных в наши дни проблем является недостаточная выработка молока. В этом случае необходимо прикладывать ребенка попеременно к обеим грудям, обязательно сцеживаться, пить много жидкости, перед кормлением стараться расслабиться.

В этот период рекомендован прием поливитаминных комплексов, лучше всего тех, что принимали во время беременности. Идеальное сочетание всех необходимых для кормящей грудью мамы витаминов (витамины А, группы В, Д, Е, С и т.д.) и минералов (кальций, железо, магний и т.д.) в составе поливитаминных комплексов поможет усилить лактацию в случае ее нехватки.

Если ребенок беспокоится во время кормления, то, скорее всего, он таким образом эмоционально реагирует на изменение окружающей обстановки. В данном случае надо создать спокойную атмосферу, покормить его в тихом месте, и он успокоится.

Очень неприятные ощущения могут вызывать болезненность и трещины сосков. Если болезненность проявляется на протяжении всего кормления грудью, то могли появиться трещины.

Трещины сосков могут образовываться в результате недостаточно хорошей подготовки молочных желез во время беременности, неправильной техники кормления, гиповитаминоза, общего ослабления организма женщины.

Поскольку к трещинам сосков может приводить неправильный уход за грудью при кормлении, то необходимо соблюдать некоторые условия, которые помогут избежать этого явления:

· содержать грудь в строгой чистоте: перед каждым кормлением необходимо мыть молочную железу теплой водой с мылом и просушить мягким чистым полотенцем или марлей (ни в коем случае нельзя вытирать грудь, чтобы не травмировать кожу, надо промокнуть ее досуха);

· не использовать для обеззараживания кожи соска спиртовых растворов, поскольку спирт сильно сушит кожу, а стерильность такой степени вовсе не требуется;

· сосок и прилегающую к нему область обмывать 2%–ным раствором соды (одна чайная ложка на стакан кипяченой воды) или просто кипяченой водой;

· несколько первых капель молока лучше сцедить, так как таким способом очищаются наружные отделы выводящих протоков молочных желез от попавших туда микроорганизмов;

· для смягчения пользоваться мазями или маслами на основе ланолина, так как остальные масла (вазелин, растительное масло и т.д.) могут не только вызвать аллергию у ребенка, но и расстройство пищеварения; смазывать грудь надо после кормления, тогда при следующем прикладывании ребенка к груди масло частично всосется в кожу, а частично смоется водой (это же относится и ко всем лекарственным составам из рекомендованных ниже);

· необходимо подкладывать в бюстгальтер мягкие гигиенические прокладки на область соска и регулярно их менять в случаях спонтанного выделения молока в промежутках между кормлениями, так как повышенная влажность может провоцировать повреждение кожи и развитие болезнетворных микробов.

Трещины и ссадины сосков очень болезненны. Если они не очень большие, можно попытаться кормить ребенка через накладку, которые продаются в аптеке. При больших и очень болезненных трещинах прикладывать ребенка к груди временно (до их заживления) невозможно. В таком случае молоко нужно аккуратно, не травмируя соска, сцедить в прокипяченную посуду и кормить им ребенка без тепловой обработки.

Одним из современных эффективных и безопасных средств, разработанным специально для ежедневного ухода и лечения нежной кожи малышей и кормящих мам, является мазь «Бепантен», содержащая натуральный компонент – провитамин В5, который активно питает кожу, способствуя ее быстрому заживлению и восстановлению. Активное вещество препарата – декспантенол – относится к витаминам группы В, является производным пантотеновой кислоты, играет важную роль в процессах ацетилирования и окисления, участвует в углеводном обмене, в синтезе ацетилхолина, кортикостероидов, порфиринов, оказывает выраженное влияние на образование и функцию эпителиальной ткани, обладает некоторой противовоспалительной активностью.

«Бепантен» – хорошо зарекомендовавший себя препарат, эффективность и безопасность которого доказаны многолетним опытом клинического использования.

Основным достоинством мази «Бепантен» для кормящих мам является быстрое и эффективное решение проблемы трещин сосков.

При этом мазь:

· лечит и предупреждает появление трещин и воспаления сосков молочных желез в период кормления грудью;

· уменьшает покраснения ареолы и болевые ощущения в процессе кормления;

· настолько безопасна, так как содержит только натуральные компоненты, что не требует смывания водой непосредственно перед кормлением;

· не вызывает аллергических реакций (так как не содержит ароматических веществ, красителей и консервантов).

Кроме того, предупреждение образования трещин и ссадин сосков и своевременное их лечение, предупреждение застоя молока является одним из этапов в профилактике мастита.

Необходимо еще раз подчеркнуть роль тщательного соблюдения правил кормления, что является профилактикой трещин и ссадин сосков. Кормление ребенка для матерей обычно очень приятно. И они невольно стараются его продлить. Это обстоятельство может привести к раздражению кожи соска, появлению мокнущих и мелких, очень болезненных трещин соска. Трещины сосков – это входные ворота для инфекции, которая может вызвать мастит.

Во избежание появления трещин необходимо:

· менять положение ребенка у груди во время кормления, чтобы при сосании подвергались давлению разные участки соска;

· после кормления сосок следует извлекать изо рта младенца. Если он его не отпускает, достаточно слегка зажать нос малыша, и он сам вытолкнет сосок;

· сделать кормления более частыми и менее продолжительными (не дольше 10–15 минут каждое);

· перед тем как давать грудь, прикладывать к соску лед, обернутый в чисую марлю, чтобы смягчить болевые ощущения;

· после кормления и сцеживания оставшегося молока нужно высушивать сосок, держа открытым на воздухе 5 минут;

· оставшееся после кормления молоко нужно сцедить до полного опорожнения груди. Сцеживать молоко нужно легкими движениями, не касаясь соска. При нагрубании молочных желез (лактостазе) целесообразно использовать молокоотсос или кратковременно притормозить лактацию;

· следует ежедневно менять белье;

· если на соске появились трещины, то как и всякая рана, эти трещины открыты для инфекции, и их нужно немедленно лечить.