



## **Информация для пациентов**

Обучение беременных

Как заботиться о себе и о  
новорожденном



# Меры по облегчению дискомфорта при нагрубании молочных желез после родов

Нагрубание молочных желез ощущается как кризисная ситуация, но к счастью, это временная проблема. Оно обычно начинается на третий день после родов и проходит в течение нескольких дней.

### **Советы**

#### ***Прикладывайте тепло:***

- Примите теплый душ или ванну, массируя грудь и сцеживая молоко вручную, давая ему вытечь.
- Оберните грудь теплыми влажными махровыми салфетками (накройте салфетки пластиковой пленкой, чтобы сохранить тепло, или используйте одноразовые подгузники).
- Делайте для груди теплые водные ванночки (опять-таки для того, чтобы молоко могло вытекать).

#### ***Массаж:***

- Осторожно массируйте грудь, стараясь сцедить излишки молока, сдавливая руками всю грудь целиком.
- «Расчесывайте» грудь руками.
- Катайте гладкий предмет цилиндрической формы от подмышки к соску.
- Сжимайте ареолу пальцами, чтобы сделать ее мягче, чтобы ребенок мог присосаться.

## У вас возникли вопросы?

Звоните, если вы испытываете боль в течение всего времени кормления ребенка или если боль не уменьшается на пятый день после родов. Специалисты по лактации из клиники UWMC могут оказать помощь в любое время.

**Служба помощи кормящим матерям (Lactation Services): 206-598-4628 с понедельника по пятницу: с 9 ч. утра до 9 ч. вечера, по выходным и праздничным дням: с 9 ч. утра до 1 ч. дня**

### **Кормите ребенка:**

- Если надо, будите ребенка каждые 2 часа, чтобы покормить.

### **После кормления:**

- Приложите холодный компресс (можно использовать производимые для этой цели упаковки геля (gel-racks), мешочки замороженного гороха, охлажденные в морозильнике влажные махровые салфетки или холодные сырые капустные листья).
- Носите лифчик, если он сидит правильно и вам в нем удобно – не носите его, если он врезается и оставляет следы на коже! Если у вас есть эластичный лифчик, предназначенный для занятий спортом, попробуйте носить его. Надевайте его на ночь, если боль не дает вам спать.
- Носите защитные колпачки типа «breast shells», чтобы какая-то часть молока могла вытекать.
- Принимайте болеутоляющее, такое, как ибупрофен (т. е., мотрин (Motrin®) или адвил (Advil®)) – оно не только облегчает боль, но и уменьшает опухание. (Если у вас продолжается кровотечение из влагалища, не употребляйте аспирин, так как он может усилить кровотечение.)

### **Если ничего не помогает:**

- Воспользуйтесь электрическим молокоотсосом медицинского качества, чтобы сцедить молоко.
- Если эти меры не облегчат нагрубание молочных желез в течение 24 часов, звоните консультанту по лактации по телефону 206-598-4628.

См. брошюру *Pregnancy, Childbirth and the Newborn (Беременность, роды и новорожденный ребенок)*, стр. 449 - 451.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

#### **Perinatal Education**

Box 356159  
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-4300



## Comfort Measures for Postpartum Engorgement of the Breasts

Engorgement feels like a crisis, but fortunately, it is only a temporary problem. It usually begins by the third day after birth and resolves within a couple of days.

### Suggestions

#### *Apply warmth:*

- Take a warm shower or tub bath, using massaging and hand expressing to let the milk flow down the drain.
- Wrap your breasts in warm wet washcloths (covered with plastic wrap to keep the warmth in, or use disposable diapers).
- Dip your breasts in a basin of warm water (again, allow the milk to flow out).

#### *Massage:*

- Gently massage your breasts and try to release some of the excess milk by squeezing with your hand, compressing your whole breast.
- “Comb” your breasts with your hands.
- Roll a smooth cylinder from your underarm to nipple.
- Compress the areola with your fingers, to soften it so baby can latch on.

## Questions?

Call if you have pain throughout the entire feeding, or if it is not getting better by the fifth day after birth. UWMC Lactation staff are available to help.

**Lactation Services:  
206-598-4628**

**Monday through Friday,  
9 a.m. to 9 p.m.**

**Weekends and holidays,  
9 a.m. to 1 p.m.**

### *Feed your baby:*

- Wake your baby for feeding every 2 hours if needed.

### *After nursing:*

- Apply cool compresses (use gel-packs made for this purpose, a bag of frozen peas, wet washcloths chilled in the freezer, or cold raw cabbage leaves).
- Wear a bra *if* it fits well and feels good – don't wear it if it digs into you and leaves red marks! If you have a stretch bra designed for athletic exercise, try that. Wear it to bed if the pain is keeping you awake at night.
- Wear a protective cover, such as breast shells, to let some of the milk leak out.
- Take a pain reliever like ibuprofen (i.e., Motrin<sup>®</sup> or Advil<sup>®</sup>) – this not only relieves pain but also reduces swelling. (While you're still bleeding from your vagina, avoid aspirin because it can increase bleeding.)

### *If all else fails:*

- Use a hospital-quality electric breast pump to remove the milk.
- If the engorgement is not relieved by these measures within 24 hours, call a lactation consultant, 206-598-4628.

See *Pregnancy, Childbirth and the Newborn*, pages 449 to 451.

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

**Perinatal Education**

Box 356159

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-4003