

**Біль і тріщини сосків: що робити?****Найголовніше: знайти та усунути причину травми:**

- Виправити прикладання до грудей та/або техніку смоктання малюка! Неправильне використання молоковідсмоктувача також може бути причиною травми сосків. Можливо, знадобиться консультація педіатра (наприклад, оцінка вуздечки під язиком дитини), та спільна робота з консультантом з грудного вигодовування
- Якщо є пекучий біль, який посилюється протягом годування і триває в проміжках, або ранка на соску запалена, треба звернутися до лікаря за діагностикою та лікуванням.

**Що може допомогти до і під час годування:**

- Не чекайте, щоб дитина сильно зголодніла. Знервований малюк може гірше брати груди. Прикладайте дитину, коли вона тільки починає шукати груди, до плачу.
- Якщо ареола (навколососкова ділянка) дуже переповнена, перед прикладанням використовуйте техніку пом'якшення тиском, або зцідить трохи молока, щоб ареола стала еластичнішою.
- Спочатку прикладайте малюка до менш пошкодженої груді. Як правило, діти акуратніше смокчуть грудь, запропоновану другою.
- Якщо вам потрібно вийняти груди з рота дитини, до того, як малюк сам їх відпустить, не тягніть! Обережно заведіть кінчик пальця в куток рота дитини, щоб прибрати вакуум. Вивільняйте сосок під захистом пальця.
- Найбільш болісними, як правило, є перші секунди після прикладання. Полегшити їх може використання тепла або холоду. Щоб знизити чутливість, деяким матерям допомагає загорнути кубик льоду в хустинку і прикласти його до соска на кілька секунд перед годуванням, а іншим - навпаки, прикладання на такий же час хусточки, змоченої в дуже теплій воді і віджатої.
- Знайдіть найбільш зручну для вас позу для годування. Добре працює біологічне (розслаблене) прикладання, коли рефлекси дитини працюють оптимальним чином
- Стимулюйте рефлекс виділення молока перед початком годування: помасажуйте груди, зцідить декілька крапель. Діти часто смокчуть м'якше, коли зразу відчують, що молоко йде.
- Якщо годування з грудей для вас надзвичайно болісне, можна день або два регулярно зціджувати молоко і віддавати його малюкові, поки соски гояться. Краще годувати дитину з чашки або з ложечки. Коли соски заживуть, почніть прикладати малюка знову, ретельно стежачи за тим, як дитина бере груди.

**Після годування можна:**

- зцідити кілька крапель грудного молока і змастити ним соски – це допомагає загоєнню.
- нанести на соски тонкий шар високо очищеного медичного ланоліну. Це роблять для того, щоб на ранці не утворювалися скоринки, і вона заживала швидше.

Якщо у вас діагностовано молочницю сосків, знадобиться лікувальна мазь (прописує лікар). Одночасно треба обробляти прописаним лікарем складом і рот малюка: при молочниці лікують і мати, і дитину.

**Між годуваннями:**

- Провітрюйте соски частіше.
  - Слідкуйте, щоб соски не були притиснуті одягом або прокладкою.
  - Порадьтеся з лікарем щодо прийому безпечних препаратів, сумісних з грудним вигодовуванням (парацетамол, ібупрофен).
  - Якщо є ранка, раз на добу очищайте її, промиваючи фізіологічним розчином або теплою мильною водою. Це профілактика інфікування. Застосування мила на здоровій шкірі сосків не рекомендується.
- Зверніться до лікаря, якщо піднялася температура або Ви помітили почервоніння / запалення соска або грудей, виділення гною, незвичайну пекучий біль, який посилюється до кінця годування, та інші ознаки інфекції.