

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ ПОДРЕЗАНИЯ УЗДЕЧКИ

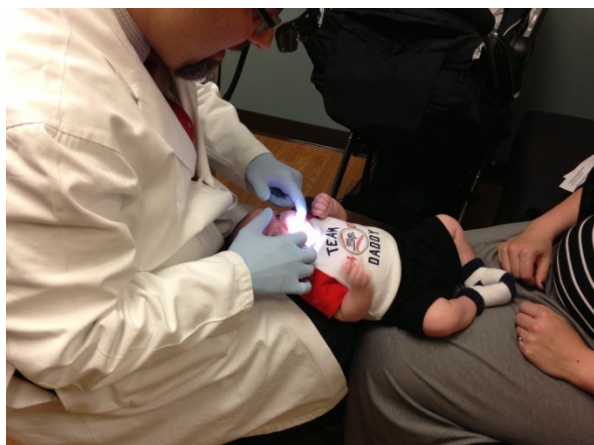
СУЩЕСТВУЕТ ДВА ВАЖНЫХ ПОНЯТИЯ О РАНЕВЫХ ПОВЕРХНОСТЯХ В РОТОВОЙ ПОЛОСТИ:

1. Заживление, стягивание любой открытой раны в ротовой полости происходит по направлению к ее центру (отсюда следует необходимость удерживать ее максимально раскрытой).
2. Две влажные поверхности в полости рта, находящиеся в непосредственном контакте друг с другом, хорошо срастаются повторно.

Полагаю, для получения оптимального результата после процедуры подрезания уздечки необходима растяжка. Упражнения НЕ требуют применения силы и не занимают много времени. Необходимо, чтобы движения были быстрыми и точными. Использование светодиодного (LED) налобного фонарика поможет добиться наилучших результатов.

Для облегчения боли можно использовать Тайленол, Ибупрофен (если малыш достиг возраста 6 месяцев и старше), Арнику, Спасатель или другие средства. Также я рекомендую приобрести успокаивающий гель, применяемый при прорезывании зубов (не содержащий бензокаин, компонент, вызывающий онемение), например, Hyland's Teething Gel или Orajel Naturals (не обычный Orajel). Эти гели нужно использовать во время упражнений на растяжку, также они помогут снять боль сразу после завершения разминки.

Основная опасность процедуры подрезания уздечки состоит в том, что во рту заживление ранок происходит очень быстро. Это может стать причиной преждевременного сращения, будь то язык или губа, и нового ограничения подвижности и сохранения или возвращения симптомов. Упражнения, показанные ниже, лучше всего проводить с ребенком, лежащим на ваших коленях (или на кровати), ножками, направленными от вас.



ПРИНЦИПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ:

<https://vimeo.com/86784777>

Subtitles translation

Evaluating Tongue-Tie and Lip-Tie Proper Technique

ТЕХНИКА ВЫЯВЛЕНИЯ КОРОТКОЙ УЗДЕЧКИ ЯЗЫКА И ГУБЫ

Evaluate from above to determine if central lip resists upward movement
Look at attachment of frenum to lip and gums

Начните с верхней губы, чтобы определить, есть ли сопротивление при отгибании ее вверх
Обратите внимание на место прикрепления уздечки к губе и десне

Both Index Fingers Are Used Simultaneously To Lift the Tongue

Указательными пальцами одновременно приподнимите язык

Use The Cheeks To Give you More Room For Your Fingers, One at a Time

Продвигайте палец вдоль щеки, чтобы лучше раскрыть рот,
по одному пальцу с каждой стороны

Work Both Fingers Under the Tongue and Lift Up, Towards Your Stomach

Действуйте под языком обоими пальцами,
поднимайте его по направлению к своему животу

Sometimes, It's Easier to Get Under the Tongue From the Sides

Иногда подсунуть пальцы под язык легче, действуя с боков

РАСТЯЖКА

НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ КРОВЯНИСТЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ ИЛИ КРОВОТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ ПОДРЕЗАНИЯ УЗДЕЧКИ СЧИТАЮТСЯ НОРМОЙ, ОСОБЕННО В ПЕРВЫЕ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ. КРОВОТЕЧЕНИЕ СВЕДЕНО К МИНИМУМУ, ПОСКОЛЬКУ ПРОЦЕДУРА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ ЛАЗЕРА. ПЕРЕД НАЧАЛОМ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ (ПЕРЧАТКИ НЕ НУЖНЫ). НАНЕСИТЕ НЕБОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО УСПОКАИВАЮЩЕГО ГЕЛЯ НА ПАЛЕЦ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАЗМИНКИ. Я РЕКОМЕНДУЮ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ 4 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ 3 НЕДЕЛЬ, А ЗАТЕМ В ТЕЧЕНИЕ 4-Й НЕДЕЛИ БЫСТРО СОКРАЩАТЬ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ УПРАЖНЕНИЙ ОТ 4 К 3, 2, 1 ПОВТОРЕНИЮ В ДЕНЬ К КОНЦУ 4-Й НЕДЕЛИ.

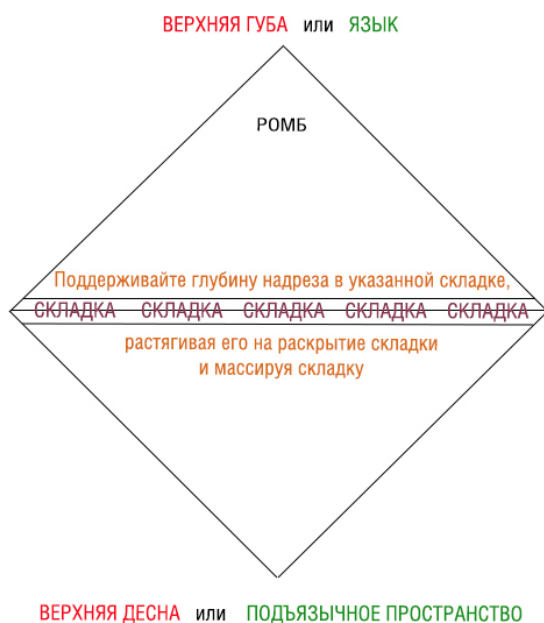


Схема д-ра Шервин Язди. Раны, как правило, имеют форму ромба. У него 3 измерения - высота, ширина и глубина. Это особенно важно для подъязычной раны, поскольку она значительно глубже, чем рана под губой. Работа по этим 3 измерениям является ключом к успешному заживлению.

Верхняя губа растягивается легче, чем язык. Если необходимо растягивать губу и язык, я рекомендую начинать с упражнений для губы. Как правило, дети не любят эту разминку и могут плакать. Таким образом, упражнения для губы позволяют получить более легкий доступ под язык, когда ребенок начинает плакать. Для верхней губы, просто поместите палец под губу и продвиньте его настолько высоко, насколько это возможно (пока не почувствуете сопротивление). Затем аккуратно перемещайте палец из стороны в сторону в течение нескольких секунд. Помните, главная цель этой процедуры заключается в том, чтобы пальцем разъединять влажные противоположные поверхности, губу и десну, так, чтобы они не могли склеиться друг с другом.

Следующая область работы на растяжку - **язык**. Вложите оба указательных пальца в рот (вложите сначала один и передвиньте его к щеке, чтобы растянуть рот, освобождая место для второго указательного пальца). Затем используйте оба указательных пальца, чтобы вложить их под язык и приподнять его по направлению к верхнему нёбу. С языком нужно выполнять три отдельных растягивающих движения:

1. Когда пальцы находятся под языком, попробуйте приподнять язык так высоко, насколько это возможно (к верхнему нёбу). Удерживайте его в таком положении в течение 1-2 секунд, затем расслабьте пальцы и повторите эти действия еще раз. Цель упражнения - полное раскрытие ромба, чтобы он оказался практически в одной плоскости (помните, центральная горизонтальная линия сгиба ромба - то место, в котором в первую очередь начнется срастание).
2. Приподнимите и удерживайте язык одним пальцем, другой палец поместите горизонтально в середину ромба и перекачивайте его как валик спереди назад, старайтесь максимально растянуть ромб в высоту. Убедитесь, что движения пальца при растягивании этого участка выполняются в пределах ромба. После этого, повторите движение по обе стороны от ромба (вне ромба), чтобы расслабить мышцы остальной области подъязычного пространства.

<https://vimeo.com/98709935>

Subtitles translation

Post-Procedure Stretches

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ
ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ ПОДРЕЗАНИЯ УЗДЕЧКИ

Use your finger to go under the lip until you meet resistance and sweep gently from side to side

Поместите палец под верхнюю губу как можно глубже, пока он не упрется в препятствие, и мягко поглаживайте под губой из стороны в сторону

Use 2 fingers to raise the tongue up & back simultaneously
Use your index fingers to massage the tongue up and hold it

Двумя пальцами приподнимайте язык вверх и назад одновременно
Указательными пальцами осуществляйте массажные движения языка, направленные вверх и удерживайте его в таком положении

Hold tongue up with one finger to create tension
Use your other finger to gently massage inside the diamond

Одним пальцем удерживайте язык в верхнем положении, чтобы создать напряжение
Другим пальцем делайте мягкие массажные движения в пределах ромба

Use one finger at a time to massage outside the diamond
on both sides to help those muscles elevate

Поочередно то одним, то другим пальцем делайте массажные движения за пределами ромба с обеих сторон, чтобы растянуть эти мышцы

УПРАЖНЕНИЯ НА СОСАНИЕ

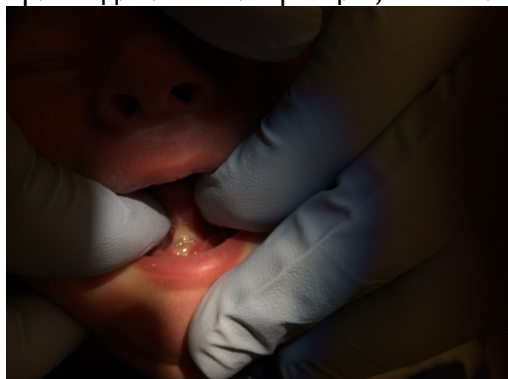
Очень важно дать понять малышу, что не все манипуляции, которые вы осуществляете с его ротиком, связаны с болью.

Следующие простые упражнения помогают справиться с нескоординированной работой мышц в процессе сосания или слабыми сосательными движениями. Их выполнение способствует улучшению качества сосания:

1. Медленно водите своим пальцем по нижней десне из стороны в сторону, язычок малыша будет следовать за пальцем. Эти действия помогают укрепить боковые мышцы языка.
2. Предложите пососать свой палец и потягивайте его на себя, как бы пытаетесь медленно вытащить, в то время как малыш пытается втянуть его обратно поглубже в ротик. Эти действия укрепляют язык в целом.
3. Предложите пососать свой палец и мягко нажимайте на нёбо. Затем переверните палец, мягко надавливайте на язык и поглаживайте середину языка.

ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ ПОДРЕЗАНИЯ РАНКА(И) БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ БЕЛОЙ И/ИЛИ ЖЕЛТОЙ, ЧТО ВНЕШНЕ ОЧЕНЬ НАПОМИНАЕТ НАГНОЕНИЕ.

Это абсолютно нормальная воспалительная реакция. Не позволяйте обычному педиатру, консультанту по грудному вскармливанию, друзьям, которые считают себя экспертами, или еще кому-либо, давать вам ошибочные рекомендации. Если вам все же кажется, что присоединилась инфекция, позвоните в наш офис.



Через 1 неделю после процедуры



Через 1 неделю после процедуры



Через 10 дней после процедуры



Через 5 дней после процедуры

ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРОДОЛЖАТЬ РАБОТАТЬ С ВАШИМ КОНСУЛЬТАНТОМ ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОПТИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

ПОЗВОНИТЕ В НАШ ОФИС В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ:

- Неконтролируемого кровотечения
- Отказа от сосания груди или бутылочки
- Высокой температуры $>101,5^{\circ}\text{F}$ ($38,6^{\circ}\text{C}$)