ПРИНЦИПЫ УСПЕШНОЙ ЛАКТАЦИИ:

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ МАМЫ

*О том, как наладить грудное вскармливание сразу после родов и как увеличить лактацию, если молока мало и развился лактокриз, либо, наоборот, каким образом облегчить грудь при застое молока.*

Материнское молоко — «золотой стандарт» питания в грудном возрасте и первый натуральный пищевой продукт для новорожденного ребенка. Практически каждая женщина способна к лактации. Лишь 4 % женщин не могут кормить детей грудью: они страдают истинной гипогалактией. В то же время существуют абсолютные и временные противопоказания к грудному вскармливанию.

|  |  |
| --- | --- |
| Преимущества грудного вскармливания для матери | * Предупреждает послеродовое кровотечение.
* Легче устанавливается связь между мамой и ребенком.
* Уменьшается риск развития послеродовой депрессии.
* Укрепляется костная ткань, снижается риск развития онкологических заболеваний яичников и груди в пред- и климактерический период.
* Освобождается дополнительное время для отдыха, общения с ребенком.
* Кормление грудью дешевле, чем искусственными смесями.
 |
| Польза грудного вскармливания для ребенка | * Снижает риск детской смертности.
* Способствует гармоничному росту и развитию, более высокому уровню IQ, лучшей остроте зрения.
* Антиинфекционные факторы в молоке защищают от желудочно-кишечных и респираторных инфекций, в том числе от новой коронавирусной инфекции, если у мамы есть антитела к ней.
* Реже развиваются функциональные нарушения желудочно-кишечного тракта: срыгивания, колики, запоры, либо с ними гораздо легче справиться.
* Снижается риск развития аллергии, ожирения, сахарного диабета II типа.
* Некоторые вещества грудного молока помогают регулировать сон и бодрствование ребенка, а также аппетит и насыщение.
* Контакт с матерью устанавливается гораздо легче и формируется на всю жизнь.
 |
| Когда нельзя кормить грудью | Противопоказания со стороны женщины:* Туберкулезная инфекция в открытой форме.
* ВИЧ-инфицирование.
* Тяжелые соматические болезни.
* Острые психические состояния.
* Герпетические высыпания на молочной железе или соске (до момента их исчезновения).
* Несовместимость грудного вскармливания и лекарств.

Противопоказания со стороны ребенка:* Обменные наследственные заболевания, скрининг на которые проходят в роддоме. Если вам нельзя кормить малыша грудным молоком, врачи скажут об этом вскоре после его рождения.
 |

 Когда приходит молоко?

Уже во время беременности в женском организме происходит гормональная перестройка, которая в дальнейшем способствует естественному вскармливанию. В конце срока беременности и в течение 3–4 дней после родоразрешения выделяется молозиво, на 4-5 сутки приходит переходное молоко, со 2-3 недели вырабатывается зрелое молоко.

Считается, что женщина должна прикладывать младенца к груди в роддоме и с первых дней жизни давать ему молозиво, насыщенное большим количеством белков, углеводов, иммуноглобулинов (антиинфекционных факторов) и других полезных веществ.

Зрелое молоко состоит из переднего и заднего молока. Передняя порция содержит больше углеводов и воды, а также дает гормон грелин, который отвечает за стимуляцию аппетита. Задняя порция несет больше жиров и белка и поставляет гормон лептин, который отвечает за насыщение молоком. Кроме этого, в молоке много минералов, витаминов, гормонов, ферментов, необходимых для нормального развития младенца. Чтобы грудное питание было сбалансированным при установившейся лактации, за одно кормление малыш должен получать и переднюю, и заднюю порции — это значит, что есть ему нужно из одной груди.

Принципы лактации в основе успешного грудного вскармливания.

Чек-лист: как наладить лактацию в первые дни

* *Прикладывание к груди сразу после родов*

В это время у женщины начинает выделяться гормон любви и привязанности — окситоцин, а также гормон лактации — пролактин. Они стимулируют выработку и подачу молока. Не стоит забывать, что в начале становления лактации пролактина вырабатывается больше именно в ночное время, поэтому ночные кормления обязательны.

* *Совместное пребывание матери и новорожденного*

В роддомах стали практиковать совместное нахождение матери с ребенком после родов, что также работает на лактацию. Мама сама ухаживает за малышом, а при необходимости ей помогает медицинский персонал.

* *Свободное вскармливание*

Мама кормит ребенка грудью по требованию: он ест, сколько хочет и когда захочет. Однако свободное вскармливание не должно переходить в беспорядочные кормления. Каждая мама должна понимать, что ребенок может беспокоиться не только из-за голода, у него могут быть и другие потребности, и проблемы. С причинами плача поможет разобраться врач-педиатр.

* *Исключить дополнительное питание*

Не давать новорожденным, получающим грудное вскармливание, никакое питание или питье кроме грудного молока, за исключением случаев медицинских показаний.

* *Исключить бутылочки и соски*

Не давать новорожденным, находящимся на грудном вскармливании, никаких успокаивающих средств и устройств, имитирующих материнскую грудь.

* *Сохранять лактацию при временном отказе от грудного вскармливания*

Показывать матерям, как кормить грудью и как сохранить лактацию, даже если они временно отделены от своих детей.

Когда ГВ приостанавливается на период лечения мамы, ребенка переводят на [адаптированную молочную смесь](https://mamako.ru/catalog/adaptirovannye_smesi_na_osnove_kozego_moloka/) — и ни в коем случае не на цельное коровье или козье молоко. За счет сцеживания в период приема лекарств мама успешно поддержит лактацию и после прекращения лечения сможет вернуться к кормлению грудью

Как часто возникают проблемы грудного вскармливания — застой, дефицит грудного молока или лактационный криз? Что делать для увеличения лактации и как мама может помочь себе?

Лактостаз

Каждая женщина может столкнуться с нарушением оттока молока при повышенной его выработке. Лактостазу способствуют неправильное прикладывание ребенка к груди, редкие кормления, сдавливание груди нижним бельем, стрессы. При этом появляются болевые ощущения, чувство распирания в молочной железе, возможно повышение температуры до субфебрильных цифр, но это еще не инфекционный процесс. В молочной железе могут прощупываться уплотнения, обычно с обеих сторон.

Чек-лист: основные правила поддержки лактации при лактостазе

* Обязательно продолжить кормить грудью.
* Перед прикладыванием рекомендуется теплый душ либо теплый компресс, легкий массаж молочной железы сверху вниз, от центра к периферии.
* Чередовать прикладывания к груди, чаще прикладывать малыша и чередовать это со сцеживанием молока, особенно в часы сна ребенка — то есть грудь должна работать постоянно.
* При больших приливах молока возможно кратковременное небольшое ограничение потребления жидкости.
* Соблюдать правила естественного вскармливания, использовать различные позиции, например, кормить из-под руки, располагая ребенка подбородком в сторону застоя и уплотнения молока.
* Носить мягкое комфортное нижнее белье, чтобы не сдавливать молочные железы.

Все эти мероприятия очень важны, поскольку лактостаз может стать причиной мастита. Но проблема решаема, и об этом нужно помнить. Когда самостоятельно справиться с ситуацией не получается, необходимо обратиться к специалисту. Если с лактостазом затянуть, может потребоваться помощь хирурга.

Лактационный криз: периоды, сроки

Лактационные кризы при грудном вскармливании — это кратковременное снижение выработки грудного молока, которое встречается у 2/3 женщин: таких случаев очень много. Но состояние проходит, не угрожая жизни малышей.

Лактостаз объясняется гормональными перестройками после родов, а также интенсивным ростом младенца, когда количество молока не может увеличиваться теми же темпами, что и потребности в нем. Также эти кризы называют скачками роста.

Когда бывает лактационный криз: на 4—6 неделе, на 3, 4, 7 и 8 месяце грудного вскармливания. Длительность их всего 3–4 дня, затем количество молока нормализуется.

Чек-лист: что делать, если развился лактационный криз

* Увеличить количество кормлений.
* Прикладывать ребенка к обеим молочным железам.
* Одно кормление начинают с левой груди и продолжают с правой, но следующее кормление начинают уже с правой груди, а после прикладывают малыша к левой.
* Необходимы физический и психологический покой, а также правильное питание, достаточное количество жидкости, сна.

Влияет ли рацион кормящей мамы на дискомфорт в животике, высыпания у грудничка? Есть ли какие-то ограничения по питанию при естественном вскармливании?

Считается, что кормящая женщина может питаться так же, как она питалась во время беременности. Единственное, в первые месяцы грудного вскармливания не следует употреблять продукты, которые могут спровоцировать развитие аллергических реакций, а также не стоит увлекаться гамбургерами, газированными напитками и иными не самыми полезными напитками и блюдами. Специальная диета кормящей маме, которая только что родила, не нужна, у нее должно быть правильное сбалансированное питание без ограничений.

Как долго кормить ребенка грудным молоком?

В соответствии с современными рекомендациями исключительно грудное вскармливание должно продолжаться в течение первых 6 месяцев жизни с последующим постепенным введением первого прикорма монокомпонентными овощными пюре или кашами. Вместе с прикормом ребенок постепенно сам перейдет на режим с более длительными перерывами между сосанием груди. Если ребенку на исключительно грудном вскармливании не начато введение прикорма после четырех месяцев, необходимо обсудить с педиатром целесообразность назначения препаратов железа для профилактики железодефицитной анемии до введения продуктов питания, обогащенных железом.

ВОЗ рекомендует кормить грудью до 2 лет. Поскольку обычное цельное молоко нежелательно до двухлетнего возраста, некоторые производители детских смесей предлагают формулы «3» — это [специальное детское молочко](https://mamako.ru/catalog/adaptirovannye_smesi_na_osnove_kozego_moloka/), которые дети могут употреблять после года, если у мамы закончилось грудное молоко.

*Грудное вскармливание — это залог будущего здоровья ребенка. Но если с ГВ возникают проблемы, помните, что в большинстве своем они временные и с ними можно справиться. Важно вовремя обратиться к грамотным специалистам, которые помогут наладить лактацию.*