

Будущим мамам о грудном вскармливании следует узнать как можно больше еще до того, как малыш родится. Уже во время последнего триместра беременности поговорите с другими кормящими мамами, почитайте специальную литературу, поговорите со своим врачом. Чем больше Вы узнаете об этом и увидите преимущества грудного вскармливания, тем лучше.

Вне зависимости от того, думаете, Вы об этом или нет, Ваше тело готовится к необходимости кормить будущего малыша. Именно по этой причине Ваши груди во время беременности увеличиваются – молочные железы и клетки, вырабатывающие молоко, развиваются, и к ним поступает больше крови, чем раньше. Однако размер груди никак не влияет на способность к грудному вскармливанию, ошибочно полагать, что у женщин с маленькой грудью вырабатывается меньше молока.

В ходе естественных изменений в организме во время беременности у большинства женщин грудь также становится готовой к вскармливанию малыша. Не трите соски, не используйте скрабы – это только повредит их и усложнит процедуру кормления. Учите новорожденного с самого начала правильно сосать грудь – это самый лучший способ предотвратить болезненные ощущения при кормлении.



Первые дни грудного вскармливания

Ваше тело успешно справилось с зачатием, с вынашиванием ребенка, с рождением его. Следующий этап – выкормить малыша. Для начала надо поверить в своё тело. Кормление детки грудью так же нормально и естественно, как зачатие, беременность и роды и является продолжением этих физиологических процессов.

Очень важный период - это первые дни после родов, когда лактация начинает свое становление. Здесь необходимо поддержать стремление детки висеть на груди и освоить технику прикладывания, чтобы это было безболезненно и с пользой для малыша.

Что же даёт для мамы и малыша нахождение у груди сразу после родов в неограниченном количестве? В первую очередь, мамин организм получает сигнал, что с малышом все в порядке и организм начинает восстанавливаться после родов. Малыш же, со своей стороны, получает ценное молозиво, которое богато противомикробными факторами и витамином А (активно борются с инфекциями). Молозиво мягко очищает кишечник ребенка от избытка билирубина и предотвращает развитие патологической желтухи. Поэтому, несмотря на небольшое количество, молозиво имеет массу полезных и необходимых для малыша свойств.

Немного знаний из физиологии

Молочная железа начинает готовиться к производству молока еще во время беременности. Как только произошло зачатие, в дольках железы начинают быстро развиваться молочные ходы, на концах которых формируются альвеолы. Затем постепенно уменьшается объем жировых долек, развиваются кровеносные сосуды и нервы.

Много мам с выделением молозива могут познакомиться раньше, начиная с 20 недели беременности. И вот грудь уже готова кормить. Но организм ждет появления едока, поэтому плацента вырабатывает гормон, сдерживающий выработку молока – прогестерон. Когда малыш появился на свет, уровень прогестерона в крови снижается, и молочные железы начинают наполняться первым молоком - молозивом. А уже в первые дни после родов у мамы, именно в ответ на стимуляцию груди, активно развивается железистая ткань молочной железы, в которой будет вырабатываться молоко не только сейчас, но и весь период кормления.

Чтобы детка научился правильно брать грудь, то есть безболезненно для мамы и так, чтобы легко получать молочко для себя, надо уделить этому внимание в первые несколько дней после родов. Особенно важно приложить правильно малыша в первые часы после рождения, чтобы правильное прикладывание запечатлелось в подсознании ребенка.

Чтобы становление лактации произошло мягко и комфортно для мамы, желательно довериться детке и оставлять его у груди столько времени, сколько тот попросит. А, если малыш много спит, то прикладывать минимум каждые 2 часа. В то время, когда малыш сосет грудь, он мягко массирует околососковый кружок (ареолу), и через рецепторы посылает в мозг сигнал о потребности в молоке. В организме разворачивается «кампания по кормлению потомства» посредством двух гормонов – пролактина и окситоцина. Именно пролактин синтезирует молоко и выделяется в ответ на сосание (запрос) ребенка.

Интенсивнее всего пролактин выделяется ночью, в период между 3-8 часами и в тот период, когда мама дремлет, а ребенок сосет грудь. Окситоцин же вызывает сокращение особых мышечных клеток, и молочко проталкивается по протокам к выходу. У выхода протоки расширяются и утолщаются. Называются они в этом месте «молочные синусы» и

находятся под ареолой. Именно на них с молочком и надавливает ребенок, когда сосет грудь. Малыш выпивает это молочко, в синусах образуется пустота, и она наполняется следующей порцией молочка. Так происходит некоторое время, затем детка отдыхает, начинает снова сосать и мама может ощутить снова прилив молока, ребенок снова сосет и глотает. Это очень увлекательный процесс, интересно наблюдать и за поведением малыша, за сменой своих ощущений в теле.

Как правило, детки с удовольствием и помногу любят повисеть на груди, не отпуская ее даже на сон. Это часто смущает маму, ведь в обществе бытует мнение, что ребенок сосет грудь ради еды, и на это у него уходит минут 15, а затем уже баловство. И в этом заблуждении маму могут поддерживать даже врачи, мотивируя это свое мнение так: если у мамы молока достаточно, то ребеночку этого времени хватает, и он заснет, а, если этого не происходит, то у мамы мало молока, и детку надо срочно докармливать.

На самом деле, для ребенка длительное пребывание на груди является своего рода процессом адаптации к условиям нового для него мира, а также своеобразным проживанием родового стресса. При этом детки сами выбирают, как им адаптироваться и проживать свой опыт: либо через глубокий сон с редкими просыпаниями на прикладывание к груди (своеобразный уход в себя), либо постоянное висение на груди. Для мамы в эти дни важно понимать, что ее грудь для детки – это образ того мира, внутриутробного, который ребенок покинул, но с которым он психологически не готов еще расстаться, с запахом околоплодных вод, стуком маминого сердца, теплом ее кожи. Все это давало ребенку спокойствие и умиротворенность, и после рождения это же продолжает давать грудь. Тем более, что и сам малыш демонстрирует потребность в груди: тянется к ней, не желает выпускать самостоятельно, а если выпустит или мама заберет, то сильно расстраивается по этому поводу.

Запомните, что для детки грудь - не только источник питания и укрепления иммунитета! Сосание груди помогает ему (ей) успокоиться, справиться со своими физиологическими нуждами, особенно после родов, запустить работу кишечника, а также научиться новым отношениям с мамой. Да, оказывается, чем больше ребенок находится у груди, пребывая в столь тесном контакте с мамой, тем лучше он чувствует и понимает другого человека, его настроение, да себя самого. И на основе этих знаний маленький человечек начинает строить отношения – сначала с мамой, потом со всем окружающим миром.

Грудное вскармливание помогает и маме лучше узнать своего ребенка. Наблюдая за своим малышом у груди, она начинает понимать его без слов, интуитивно угадывая его нужды еще до того, как они будут озвучены. Между ними устанавливаются тесные, интимные отношения, рождающие в душе чувство безусловной любви и принятия. В эти первые дни важно, чтобы ничего не препятствовало налаживанию контакта между мамой и ребенком и становлению лактации. Я речь идет о всевозможных приспособлениях для кормления грудью и советах, которые мама может получать на первых порах. Что касается советов, то мама и папа должны знать, что сразу после родов мама находится под воздействием родового коктейля гормонов и сильно внушаема. Это значит, что стоит осторожно подходить к вопросу выслушивания рекомендаций в отношении как, сколько и в какой позе ей кормить ребенка, а также как долго тому находиться у ее груди. Об этом лучше известно самой маме и её малышу, так что гораздо лучше воспользоваться накопленными знаниями во время беременности, своей интуицией и своими ощущениями. Кроме этого, сейчас есть возможность обсудить свои вопросы относительно кормления с консультантом по грудному вскармливанию или еще с кем-то, обязательно имеющим опыт длительного кормления грудью (больше года) и положительный опыт работы со сложностями.

Что касается приспособлений, которые предлагают производители детских товаров и товаров для мам, то, как правило, они не нужны вовсе.

Накладка для сбора молока

Делается из силикона, представляет собой небольшой кружочек с загнутыми внутрь краями. Ценность наклейки в том, что она собирает выделяющееся во время или между кормлениями молоко. Ее прикладывают к свободной груди и собирают молочко, которое вытекает, чтобы потом докормить малыша, когда в этом есть необходимость. Наклейка полезна тем мамам, у которых есть сложности с вытеканием молока из груди в больших количествах. Ведь в норме, когда мама кормит детку одной грудью, во время прилива, из другой груди молочко начинает выделяться или подтекать. В это время можно нажать пальцем на сосок, поддержать полминуты, и молоко прекратит выделяться. Только если оно вытекает, несмотря на эти меры и в большом количестве, такие наклейки пригодятся.

Молокоотсос

В норме, сцеживать маме молоко после кормления или между кормлениями не нужно. Есть моменты, когда сцеживание понадобится, и в единичных случаях вполне можно обойтись ручным сцеживанием, и только при длительных и частых сцеживаниях, лучше молокоотсос. Случаи для ручного сцеживания – переизбыток молока в период его прихода (с которым ребенок не справляется, например – много спит и вяло сосет), лактостаз (в том случае, если не удалось решить этот вопрос совместно с ребенком), накопление молока для выхода мамы в свет. Молокоотсос скорее понадобится в случаях: нехватки молока и необходимости добавить к висению на груди детки сцеживание, недоношенный ребенок (если не может кормиться из груди), ребенок не берет грудь, а мама желает поддержать лактацию и кормить детку сцеженным молоком, экстренные ситуации (мама уехала, попала в больницу, вышла на работу).

Силиконовые наклейки на грудь

Представляют собой кружочки, которые накладываются на сосок и ареолу и предлагаются ребенку. Обычно их рекомендуют использовать при втянутых или плоских сосках. Здесь следует знать, что непосредственно сосок в процессе кормления участия не принимает, и сложность может возникнуть на этапе вкладывания груди в ротик малыша и удерживания ее там. Этим вопросом стоит озаботиться еще во время беременности и узнать, как прикладывать детку к такой груди. Опасность наклеек в том, что детка отказывается брать «голую» грудь, привыкнув получать молоко через наклейку, а сама наклейка не дает возможности хорошо давить на синусы под ареолой – в итоге, ребенок не наедается как следует, а количество молока у мамы может снижаться.

Успеха вам, дорогие мамочки, в таком полном материнской любви деле – грудном вскармливании! Этот успех в ваших руках, и службы консультаций по ГВ всегда готовы вам помогать.