

Грудное молоко является нормальным питанием для ребёнка, обеспечивающим его всеми необходимыми нутриентами (белки, жиры, углеводы), жидкостью, микроэлементами, витаминами и минералами, иммунными факторами (секреторный IgA, макрофаги, лимфоциты, Т-клетки, стволовые клетки), факторами роста, олигосахаридами и другими пребиотическими веществами.

Грудь готовится к лактации задолго до родов, начинает формироваться железистая ткань, растёт количество рецепторов к окситоцину и пролактину, молочные железы увеличиваются в размерах, а с 16 недели беременности может уже подтекать молозиво – первое молоко.

Молозиво выделяется в первые 3-5 дней после родов. По консистенции оно густое, потому что содержит мало воды для защиты незрелых почек ребёнка. Молозиво богато иммунологическими факторами, оно буквально выстилает слизистые, чтобы защитить новорожденного от инфекций. Оно также обладает слабительными свойствами, то есть облегчает отхождение мекония.

Молозиво имеет желтоватый цвет и выделяется в небольших количествах (30-100 мл в сутки). При условии достаточно частых прикладываний — не реже, чем каждые 2 часа днём, и 3-4 часа ночью — молозива ребёнку хватает и чаще всего нет необходимости в докорме.

Показанием для докорма здорового доношенного малыша может быть снижение массы тела более 10% от массы при рождении. В этом случае рекомендуется докорм сцеженным молоком (молозивом) матери.

Как работает лактация. В первое время лактация — это гормонозависимый процесс, основными участниками которого являются окситоцин и пролактин. Далее включается механизм саморегуляции лактации, когда молоко выделяется в ответ на сосание младенцем груди.

И если на работу гормонов в послеродовой период мама практически не может влиять, то на саморегуляцию лактации как раз повлиять можно. Например, если мама чувствует, что молока стало меньше — нужно пересмотреть организацию грудного вскармливания (частота прикладываний к груди, длительность, наличие/отсутствие ночных кормлений, эффективность сосания ребёнка). И тут на помощь приходят специалисты по ГВ.

Основные принципы комфортного ГВ:

Раннее прикладывание к груди — желательно в первые 1-2 часа после родов. Это важно для стимуляции выработки молока и налаживания лактации, а также установления связи между матерью и младенцем.

Частые прикладывания к груди с первого дня — не реже, чем через каждые 2 часа, или 12-20 раз в сутки. Это помогает малышу быстро адаптироваться после родов, а маме более плавно и мягко ощутить приход молока.

Ночные кормления — питаться ночью совершенно нормально для младенца, ночные перерывы в кормлении могут достигать 3-4 часов, но иногда они могут быть каждые 1-2 часа.

Удобная поза для кормления — мама должна быть расслаблена и расположена комфортно, можно использовать подушки под руки/спину/ноги.

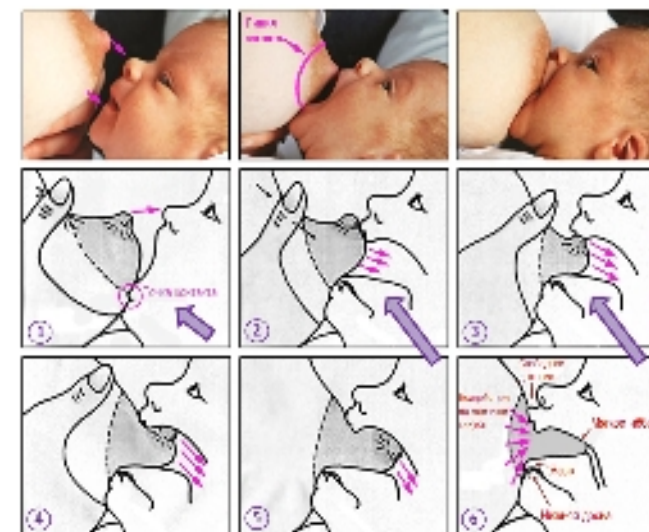
Хороший и эффективный захват груди — маме не больно, при сосании слышны глотки, нижняя часть ареолы во рту у ребёнка.

Исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев — это значит, что малыш не должен получать ни воду, ни дополнительное питание, кроме грудного молока, без показаний.

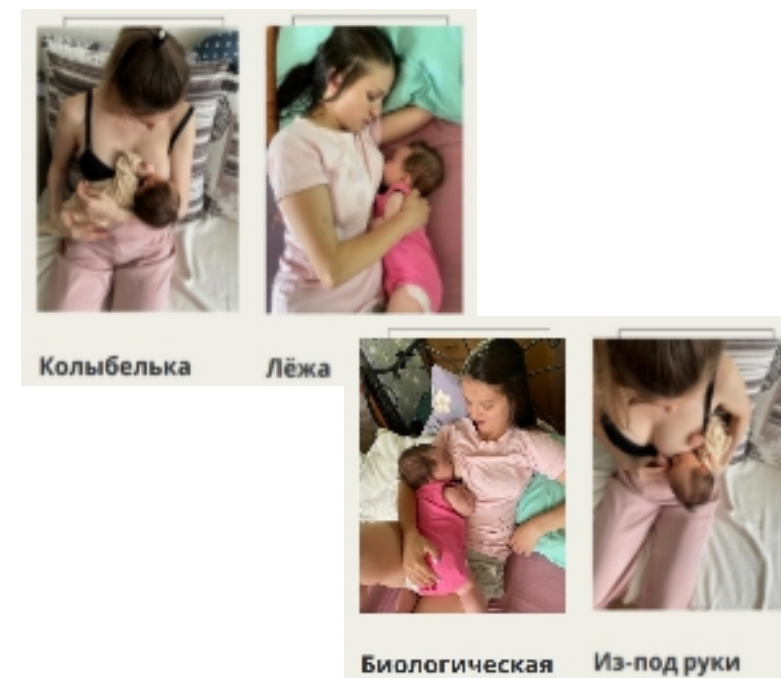
Продолжительность грудного вскармливания 2 года и более — на втором году кормления грудное молоко содержит большое количество иммунных факторов, обеспечивающих защиту подрастающего ребёнка.

Техника прикладывания к груди.

Оптимальное прикладывание к груди - асимметричное. Чтобы добыть молоко из груди, ребёнок делает волнообразные движения языком. Язык, нижняя челюсть участвуют в процессе, поэтому необходимо, чтобы большая часть ареолы находилась именно со стороны подбородка.



Несомненно важно в прикладывании положение тела ребёнка относительно тела матери. Тело малыша должно полностью опираться на тело мамы. Когда ребёнок имеет опору, ему легче сконцентрироваться на движениях и ощущениях во рту.



Как помочь себе при нагрубании (приход молока).

Иногда на 3-4 день после родов мамы сталкиваются с нагрубанием груди и путают его с лактостазом или маститом. На самом деле нагрубание — это отёк груди, когда лимфатическая жидкость стоит в межклеточном пространстве и не даёт молоку выйти из груди.

Как понять, что это именно нагрубание

- *грудь становится тяжелая и горячая
- *грудь становится твёрдой как арбуз
- *болят сразу обе груди
- *сосок выглядит плоским, а ареола очень плотная
- *сложно приложить малыша, даже если до этого всё было хорошо
- *очень больно прикладывать малыша или сцеживать
- *во время сцеживания молоко выходит с трудом, по каплям
- *может подняться температура

Что делать

1. Лимфодренажный массаж 5-10 минут каждую грудь

Важно! Не жамкать грудь с силой, не разминать/не разбивать комки. Движения легкие, с небольшим усилием, от ареолы к подмышкам и центру груди (см. рисунок)

2. Смягчение ареолы давлением (см. рисунок)

Важно! Обязательно делать перед прикладыванием, чтобы малыш смог захватить грудь, и/или перед сцеживанием



3. Кормление ребёнка и/или сцеживание руками

Важно! Не рекомендуется использовать молокоотсос во время нагрубания, потому что он может усилить отёк

4. Прохладный компресс 5-10 минут

Важно! Не ледяной, а приятно прохладный, он поможет снизить отёк. Можно намочить пелёнку или полотенце

Схему из пунктов 1-4 повторять минимум каждые 2 часа до улучшения ситуации, обычно около суток.

Как организовать комфортное грудное вскармливание с первых дней

Вступайте в наши группы поддержки

