

Фундаментальные советы кормящим мамам о грудном вскармливании

Поколение наших мам застало те времена, когда в процесс кормления малыша активно вмешивалась медицина. Система кормления, появившаяся в послевоенное время, предусматривала соблюдение определенных правил: кормление по часам, сцеживания, обязательное мытье груди с мылом перед каждым прикладыванием. Все это настолько противоестественно, что кормить ребенка долго и успешно удавалось лишь единицам.

Рассказы о «молочных» и «не молочных» женщинах, о лактостазах и трещинах на сосках нередко сбивают с толку молодых мамочек. Грудное вскармливание кажется чем-то сложным и неудобным. На самом деле этот процесс является абсолютно естественным и физиологичным, проблема лишь в том, что мамы порой не знают, как грамотно его организовать. Некоторые советы по правильной организации грудного вскармливания будут очень полезны молодой кормящей маме. Соблюдать их совсем не затруднительно, зато результат будет радовать и маму, и малыша.

Базовые советы для кормящей мамы

Для установления хорошей лактации очень важны первые дни, и даже часы после рождения детки. Лучше всего, если малыша сразу после родов выкладывают маме на живот и прикладывают к груди. Установление контакта «кожа к коже» способствует запуску природных инстинктов и механизма лактации в организме новоиспеченной мамочки. Молока в груди на тот момент еще нет, но есть куда более ценное вещество – молозиво. Это густая прозрачная жидкость, которую называют «первой прививкой» малыша. Дело в том, что молозиво содержит очень много ферментов, витаминов, антител, иммуноглобулинов, а так же белков, жиров и углеводов.

В ожидании прихода молока не стоит докармливать малыша смесью. Молозива вырабатывается не так много, и мамы начинают паниковать, что малыш голоден и ему недостает питания. Богатый состав молозива полностью удовлетворяет потребность ребенка в питательных веществах. Смесью же, которую ребенок будет получать через соску, наоборот, может сыграть плохую роль в установлении лактации. Во-первых, наевшись смеси, ребенок не захочет сосать грудь, и значит недополучит ценнейшего молозива. Во-вторых, соска на бутылочке может «понравиться» ребенку больше, чем грудь, т.к. высасывать молочко из груди сложнее.

Не стоит доводить до фанатизма соблюдение гигиенических правил, и мыть грудь с мылом перед каждым кормлением. Мыло разрушает естественную защитную пленочку на коже, а кожа сосков и ареолы и без того очень чувствительная и нежная. Отсутствие естественной защиты приводит к тому, что кожа травмируется и трескается. Кормить с трещинками на сосках очень болезненно. Еще один аргумент «против» — моющее средство, даже без парфюмированных отдушек, перебивает естественный запах кожи. Малыши еще не в состоянии осознавать, кто родной и близкий, а кто чужой, поэтому запахи для крохи играют большую роль. Не почувствовав маминого запаха, новорожденный может забеспокоиться и даже на время отказаться от груди. *Мыть грудь достаточно 1-2 раза в день под теплой водой.*

Давать грудь малышу стоит по каждому требованию. Эта формулировка не всегда понятна мамам: как понять, что ребенок требует именно грудь? Это сделать легко. Способов что-либо требовать у новорожденного не много, в сущности, он один – плач. На каждое беспокойство и плач мама должна сначала дать грудь. Если малыш отказывается от груди – возможно, его беспокоит что-то другое: ему может быть жарко, холодно, мокро, дискомфортно, что-то болит. Однако в большинстве случаев с грудью детки успокаиваются. Отрывать малыша от груди тоже не стоит. Кормление заканчивается тогда, когда кроха сам выпускает сосок. В первое время малыши буквально часами готовы «висеть» на груди. Это не означает, что ребенку не хватает молока, он не наедается. Грудное молоко очень быстро усваивается, а для ребенка сосание груди – это еще и способ побыть с мамой, успокоиться.

Откажитесь от пустышки. Суть естественного вскармливания в том, что ребенок получает грудь по первому требованию. Сколько времени находиться у груди и как часто прикладываться – решает сам малыш. Конечно, маме может быть удобно дать ребенку пустышку на улице или во время сна, однако это совсем не способствует лактации. Лактация напрямую зависит от сосания груди. Если же ребенок вместо груди получает заменитель в виде пустышки – грудь стимулируется недостаточно, молока становится меньше. Если лактация еще не установилась, использование пустышки способно привести к тому, что кормить мама будет совсем не долго. Для ребенка в использовании пустышки тоже есть минусы. Грудь для малыша важна еще и как средство контакта с мамой, пустышка же вытесняет возможность этого контакта и формирования глубокой психологической связи между мамой и крохой.

Малыш, получающий грудь по требованию, не нуждается в допаивании водой. Грудное молоко на 80% состоит из воды, к тому же, оно не однородно. Те порции молока, которые малыш получает в начале прикладывания – так называемое переднее молоко – служат ему питьем, а заднее, густое молоко – едой. Выпитая жидкость занимает определенный объем в желудке, поэтому малыш меньше сосет грудь, а это снижает объемы лактации. Если же ребенок должен получить некое лекарство, разведенное водой, — давать его лучше с ложки или из шприца, чтобы не допустить путаницу сосков.

Не нужно до конца сцеживать грудь после каждого кормления. Во времена кормления по часам каждая кормящая мама сцеживала остатки молока до последней капли. Возможно, при такой системе кормления в этом был смысл, ведь редкие прикладывания приводили к тому, что грудь переполнялась, да и стимуляции груди было явно не достаточно для поддержания лактации. Если же малыш получает грудь по требованию, в процесс опустошения груди лучше не вмешиваться. Находясь у груди и высасывая определенный объем молока, ребенок как бы «заказывает» себе молочко на будущее кормление: сколько он высосал, столько молока и прибудет. Сцеживая, мама увеличивает этот заказ несоразмерно потребностям крохи. Ребенок с повышенным объемом не справляется, а мама сцеживает снова и снова. Все эти действия – прямой путь к ластостазу.

Менять грудь нужно не чаще, чем раз в 2 часа. Это необходимо для того, чтобы малыш мог получить и переднее, и заднее молочко. При частой смене груди ребенок просто не успевает добраться до заднего молока, а значит, недополучает питательных веществ. Недостаток заднего молока сказывается на наборе веса и приводит к проблемам с кишечником.

Не стоит торопиться с прикормом и вводить его ранее 6 месяцев. Порция маминого молочка для ребенка намного полезнее, чем баночка кабачкового пюре. Даже после 6 месяцев для детей на естественном вскармливании прикорм нужен для знакомства с новыми вкусами и консистенциями, а не для восполнения нехватки питательных веществ. Раннее введение прикорма, да еще и настойчивое увеличение объема порций просто вытесняет грудное вскармливание.

Кормящим мамам важно познакомиться с разными позами для кормления и менять их в течение дня. Находясь в разных положениях, малыш активнее высасывает молочко из разных долей. Это отличная профилактика молочных застоев. Основное правило при этом: куда упирается подбородочек крохи при кормлении – оттуда малыш высасывает больше всего. Также для профилактики застоев в груди специалисты рекомендуют регулярный расслабляющий массаж груди.

Кормление до года – это минимум, оптимальная продолжительность грудного вскармливания – 2-3 года. Порой мамам кажется, что если к году ребенок уже получает внушительные порции прикорма, значит, с грудью можно заканчивать. Однако грудь для ребенка служит не только пищей. В год никто из малышей психологически не готов к отказу от груди. Не физиологично это и для женщины. Отлучение в таком возрасте происходит не естественным образом, поэтому травматично для ребенка, и может иметь последствия в виде проблем с грудью для мамы.

Ночные кормления являются обязательными, они очень важны для поддержания лактации. Гормон пролактин, ответственный за выработку молока, в ночное время вырабатывается в повышенном количестве. Ночные кормления необходимы на протяжении всего периода кормления грудью, а при отлучении их убирают последними. Кормить ночью удобнее всего тогда, когда малыш спит вместе с родителями. Если же сон на одной кровати смущает маму и папу, можно укладывать малыша в собственную кроватку, но она должна быть в доступности от родительской, чтобы на каждое беспокойство мама могла проснуться и дать грудь.

Кормление грудью – процесс, очень важный для мамы и ребенка во многих аспектах. Современным мамам важно заранее настраиваться на кормление, готовиться к нему. Чем больше информации есть на вооружении – тем более простым и естественным видится грудное вскармливание. Даже если мама совершает какие-то ошибки – до определенного момента они поправимы. Самое главное – вовремя обратиться за помощью, получить правильный совет и действовать. В этой статье собрано то, что является своего рода основой кормления грудью: советы и правила, соблюдение которых – залог успешного налаживания и поддержания лактации.