

Вызовите молочную фею!

СКОРАЯ ПОМОЩЬ КОРМЯЩЕЙ МАМЕ



БОЛЕЕ
60 000
СЧАСТЛИВЫХ
МАМ
И СЫТЫХ
МАЛЫШЕЙ



ОТ КОНСУЛЬТАНТОВ ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ
MILKYFAIRIES.RU

Авторский коллектив «Молочные феи»

**Вызовите молочную
фею! Скорая помощь
кормящей маме
Серия «Родителям о детях»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42123567

Вызовите молочную фею!: Питер; Санкт-Петербург; 2019

ISBN 978-5-4461-1113-8

Аннотация

Эта книга – верное средство от всех (ну практически всех) бед и ночных кошмаров кормящей мамы. Здесь вы найдете много полезных советов и ответы на самые популярные вопросы о грудном вскармливании и первых месяцах жизни ребенка.

Дружная компания опытных мам и по совместительству врачей-психологов и педиатров развенчает мифы, которыми пугают молодых родителей, и поможет вам полноценно и с удовольствием кормить грудничка, не отказываясь от радостей жизни.

Содержание

Введение	5
Как подготовиться к кормлению грудью во время беременности?	10
Мифы и советы	10
Мифы	12
Советы	18
Нормально ли это?	26
Грудное вскармливание: инструкция по применению	29
После родов. Первое прикладывание к груди	30
Первые дни кормления грудью	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Авторский коллектив «Молочные феи»

Вызовите молочную фею!

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

© ООО Издательство «Питер», 2019

© Серия «Родителям о детях», 2019

© Авторский коллектив «Молочные феи», 2018

Введение

Когда болит зуб, мы идем к стоматологу, когда портится зрение – к окулисту. Но к кому обращаться, если вас с ребенком выписали из роддома, а у малыша не получается взять правую грудь, и левую он разгрыз до крови? Педиатр пожимает плечами, говорит, что, наверное, грудь «неудачная», и предлагает перейти на смесь. Маммолог отвечает, что это не к нему: грудь выглядит нормально, молоко вырабатывается. Дерматолог полагает, что кормить надо реже, чтобы зажили трещины, – но тогда ребенок перестает набирать вес. Для полноты ощущений представьте, что десять дней назад вы пережили роды и теперь не высыпаетесь, целыми днями едите только гречку с индейкой и ничего не успеваете.

Когда мы – авторы этой книги – стали мамами, то прошли подобный путь. На тысячу вопросов, которые не давали нам покоя, мы получали противоречивые ответы, а потом задумались: нет ли какого-то одного специалиста, который сможет рассказать (а в идеале еще и показать), как кормить грудью? Оказалось, что уже тогда за рубежом этому направлению уделяли большое внимание, существовали целые клиники и исследовательские центры, посвященные грудному вскармливанию. В России же работа в этом направлении только начиналась.

К нам как к опытным кормящим мамам часто обращались

за советом наши близкие и друзья, поэтому в 2008 году мы решили объединить усилия и создать локальную петербургскую группу поддержки кормящих мам. Эта группа стала местом, где мамы могли делиться своим опытом и получать советы в любых ситуациях, связанных с кормлением грудью. Нам хотелось, чтобы грудное вскармливание было легким и приятным, и даже немного волшебным для всех мам. Так родились «Молочные феи». За прошедшие годы это название стало нарицательным, и теперь специалистов по грудному вскармливанию иногда так и называют – молочные феи.

Сейчас в нашей группе работают почти тридцать консультантов. Большинство из них имеет высшее медицинское или психологическое образование, и, конечно же, абсолютно все они получили образование в области лактации, а также регулярно повышают свою квалификацию. Но прежде всего, все они – мамы, которые имеют собственный опыт успешного кормления грудью и преодоления многих практических трудностей. Суммарно у нас 39 детей (а к моменту выхода книги будет даже больше) от нуля до шестнадцати лет. Наши коллеги – прекрасная команда, которая лично, по телефону и через интернет оказывает помощь и поддержку нескольким десяткам тысяч мам начиная с 2008 года.

Почему мы учим женщин кормлению грудью? Потому что это естественно, удобно, полезно и даже экономически выгодно. Кормление грудью не требует покупки смеси, бутылочек, стерилизаторов. Вы можете накормить ребенка грудью

в глухой автомобильной пробке, в самолете, поезде, в горах или на море.

Грудное вскармливание – это биологическая норма для млекопитающих, которыми мы являемся, поэтому кормление грудью для нас – это самый естественный и нормальный процесс на земле.

Дети, которых кормят грудью, хорошо растут и развиваются. Они гораздо меньше подвержены различным заболеваниям, вирусным инфекциям, реже страдают аллергией, рахитом, расстройством пищеварительной системы¹ и так далее.

Кормление грудью помогает и здоровью мамы. Оно способствует быстрому восстановлению после родов, снижает риск онкологических заболеваний молочной железы, матки, яичников и эндометрия, а также уменьшает вероятность развития диабета, артрита, остеопороза, болезней, связанных с ожирением, болезни Альцгеймера и послеродовой депрессии².

Кроме того, ни одна даже самая современная смесь не может по своему составу конкурировать с женским молоком³. В каждом случае оно уникально по своему составу, поскольку подстраивается под нужды каждого ребенка. Молоко матери – это совершенная пища. А еще это иммунитет и чувство защищенности, спокойствия и надежная связь между мамой

и младенцем.

К сожалению, несмотря на все эти преимущества, не так много женщин предпочитают кормить грудью. Конечно, есть ситуации, когда грудное вскармливание невозможно по тем или иным причинам (см. главы «Здоровье ребенка» и «Здоровье матери»), но в большинстве случаев мамы заканчивают кормить грудью из-за недостатка знаний или практических навыков.

Мы решили обобщить опыт, полученный нами более чем за 10 лет работы, и поделиться им с вами. Наука о грудном вскармливании развивается очень стремительно – информация о разных его аспектах обновляется каждый год. Поскольку мы ответственно подходим к выбору источников, мы постарались отобрать для написания этой книги самые свежие и интересные исследования, использовали международные протоколы и метаанализы. Все факты, о которых мы пишем, подтверждены не только нашим опытом, но и научными методами.

Одной из главных целей этой книги было сделать ее максимально полезной. На консультациях к нам обращаются за советами и разъяснениями не только мамы, но и папы, бабушки и другие родственники. Мы постарались учесть все эти вопросы, чтобы книга стала поддержкой для всех членов семьи.

Нам очень хотелось написать не просто беллетристику о прекрасной способности женщин кормить грудью, а дей-

ствительно полезную книгу, в которой можно было бы найти практические советы в самых разных ситуациях. Мы надеемся, что она поможет вам на пути грудного вскармливания.

Все ссылки и рекомендованная литература доступны по QR-коду



Как подготовиться к кормлению грудью во время беременности?

Мифы и советы

Будущие мамы часто удивляются: неужели надо готовиться к кормлению грудью заранее? Ведь это так просто – вот грудь, вот ребенок, бери и корми! Другие, наоборот, заранее уверены, что у них точно ничего не получится, потому что в их семье никто не смог кормить. Где же правда?

Грудное вскармливание – это одновременно и просто, и сложно. Просто – потому что сама природа создала наши тела способными с легкостью вынашивать и выкармливать своих детей в любых условиях. Кормление грудью – биологическая норма, ведь за тысячи лет до нас женщины так же кормили младенцев грудным молоком. Если бы проблемы с лактацией возникали так часто, как нам доводится слышать об этом сейчас, то человечество просто не выжило бы как вид. Ведь в древние времена нежелание или невозможность кормления грудью были бы эволюционным самоубийством.

Так почему же кормить грудью может быть сложно? Кормление ребенка – это навык, и сейчас он дается женщинам гораздо тяжелее. В семьях рождается меньше детей, и, подрас-

тая, девочки практически не видят, как мама, тети или старшие сестры нянчат и кормят своих малышей. Да и за пределами дома увидеть это почти невозможно, ведь в нашем обществе не принято кормить грудью при посторонних. Поэтому многие женщины впервые начинают вникать в тему грудного вскармливания только после собственных родов, держа на руках своего ребенка. Хорошо, если после рождения малыша маме есть от кого получить совет и поддержку, но бабушки часто живут отдельно и не всегда сами имеют успешный опыт кормления грудью.

В беременности большинство женщин много читают о подготовке к родам, что, безусловно, правильно и очень важно. Но потом становится понятно, что готовиться надо было не только к родам, ведь это всего лишь начало. После рождения малыша вопросов возникает еще больше: как кормить? как ухаживать? как понять, почему он плачет и чего хочет?

Неудивительно, что в такой ситуации мамы впадают в панику и не понимают, все ли они делают правильно.

Поэтому мы хотим рассказать о том, что можно сделать во время беременности, чтобы ваше грудное вскармливание сложилось максимально безоблачно и комфортно. И для начала попробуем разобраться, что из самых популярных советов и рекомендаций является мифом, а что может оказаться полезным.

Мифы

Миф № 1. Мне нужно «закалять» соски

Наверняка многим из вас мамы и бабушки советовали еще в беременности начинать растирание груди полотенцем, массаж сосков, ношение в бюстгальтере грубой жесткой ткани или другие механические воздействия на соски. Это якобы нужно для того, чтобы соски «привыкли» и стали настолько нечувствительными, чтобы ребенок не смог травмировать их во время сосания.

На самом деле все эти действия не помогут. Более того, они могут быть вредны. Мы видим в своей практике, что многие мамы действительно сталкиваются с болью при кормлении. Желание избежать этой боли абсолютно понятно и естественно. Однако мы не видим никакой разницы в степени чувствительности сосков у мам, которые «закаляли» грудь, и у тех, кто этого не делал. Более того, если мамы слишком усердно «готовят» свои соски, то зачастую это приводит к травмам еще до рождения ребенка. Также есть сведения о том, что слишком активная стимуляция сосков на поздних сроках беременности может повышать тонус матки вплоть до начала родов.

Что же делать? Лучшей профилактикой боли, трещин и

прочих неприятностей во время кормления грудью является вовсе не «закаливание» сосков, а знание о том, как приложить малыша к груди комфортно и безболезненно.

Миф № 2. Мои соски «неудобные», мне нужно их вытянуть

Многие из вас также слышали, что соски у женщин бывают «подходящими для кормления» и не очень. И зачастую волнения будущих мам связаны с тем, смогут ли они кормить своего ребенка, имея «неподходящие» соски.

На самом деле надо понимать, что в течение беременности под воздействием гормонов соски претерпевают значительные изменения. Они не только меняют цвет и становятся более чувствительными, но и более выпуклыми и рельефными, чтобы малышу было проще захватывать грудь сразу после рождения.

Поэтому не стоит расстраиваться, если на ранних сроках соски выглядят как-то «не так», – есть все шансы, что к концу беременности они изменят свою форму. Кроме того, малыш, беря грудь, будет вытягивать сосок при сосании, придавая ему с каждым разом все более удобную для себя форму. Поэтому чаще всего нет смысла покупать во время беременности специальные приспособления для того, чтобы самостоятельно улучшить форму соска.

Если же вы столкнулись с трудностями при прикладыва-

нии к груди после родов, если вам кажется, что соски все еще выглядят «неудобными» для кормления, или вам сказали, что они неправильной формы, то лучше всего обратиться к специалисту по грудному вскармливанию. Он поможет понять, действительно ли проблема связана с формой сосков и как в таком случае ее можно решить. Как правило, индивидуальный подбор техник и положений для кормления позволяет добиться успешного прикладывания к груди.

В некоторых случаях после родов при плоских или втянутых сосках вам все же могут понадобиться формирователи соска или другие специальные аксессуары для того, чтобы облегчить обучение мамы и малыша процессу кормления грудью. Об этом вам также может рассказать консультант по грудному вскармливанию.

Миф № 3. Мне не стоит даже пытаться кормить грудью, потому что у нас все в семье «немолочные» и/или у меня «слишком маленькая грудь»

Наверное, это самый популярный миф! Но «молочными» и «немолочными» бывают только коровы в зависимости от того, для каких целей их вывели селекционеры. Никто не слышал о «немолочных» кошках, собаках или обезьянах. Да и у коров их «молочность» определяется не тем, спо-

собна ли она кормить своих телят, а тем, как много молока сверх потребности ее потомства она может дать. Как и у других млекопитающих, молочная железа абсолютного большинства женщин может вырабатывать достаточное количество молока для одного или даже нескольких детей.

Что же касается размера груди, то размер самой железы, которая вырабатывает молоко, приблизительно одинаков у большинства женщин. А визуальная разница больше зависит от количества жировой ткани, которая не влияет на производительность молока.

Поэтому, как бы ни выглядела ваша грудь, смело прикладывайте к ней малыша после родов!

Миф № 4. Я не смогу кормить, если не куплю все нужное для этого

На самом деле для успешного кормления нужны только грудь и ребенок!

Несмотря на это, сегодня существует довольно много «кормительных» приспособлений, которые ошибочно считаются обязательными и незаменимыми для того, чтоб мама смогла кормить ребенка: накладки на соски, контейнеры для сбора подтекающего молока, молокоотсосы, всевозможные кремы для сосков, одноразовые прокладки в бюстгальтер и даже приборы, «считающие» количество съеденного из груди молока, а также многое-многое другое. Фактически каж-

дой конкретной маме может пригодиться только малая часть из представленного ассортимента аксессуаров, а может не пригодиться ни один из них вовсе. Важно помнить, что те аксессуары, которые идеально подошли вашей подруге или просто широко рекламируются, могут совершенно не подойти вам.

Мамы нередко рассказывают нам, что еще до родов потратили на аксессуары для кормления десятки тысяч рублей, поддавшись рекламе и будучи уверенными, что не смогут справиться без них. Но чаще всего вскоре после родов они просто перепродают все свои приобретения за ненадобностью.

Поэтому нет никакого смысла покупать что-то заранее, разумнее делать это по мере необходимости, ориентируясь на свои потребности в данный момент. Тем более что сейчас нет проблемы дефицита, а все покупки можно будет совершить в интернет-магазинах, не выходя из дома.

Миф № 5. Особая диета во время беременности

Иногда будущим мамам советуют есть какой-либо определенный продукт еще во время беременности (обычно в этом контексте упоминаются грецкие орехи, сгущенное молоко, масло и пр.), чтобы молока после родов было много и оно было «качественное и жирное». Однако такое мнение – не более чем очередной миф, ведь лактация запускается и под-

держивается благодаря работе гормонов, а жирность молока не зависит напрямую от диеты мамы.

Поэтому во время беременности достаточно придерживаться адекватного питания, стараясь обеспечить себе полноценный рацион. Увлекаться какими-либо продуктами «для молока» не имеет смысла.

Получается, что многие советы, которые мы регулярно слышим от своего окружения, не более чем миф. Что же в таком случае является залогом успешного грудного вскармливания?

Мы приведем несколько советов, которые, по нашему опыту, существенно облегчают первые дни и недели материнства и помогают наладить успешное кормление грудью.

Советы

Полезный совет № 1. Узнавайте информацию заранее

Предупрежден – значит вооружен. Как показывает наш опыт, самая лучшая подготовка к кормлению грудью – это получение грамотной информации о процессе грудного вскармливания еще до родов. Очевидно, что после рождения малыша времени на поиск информации почти нет, все внимание мамы будет забирать ребенок. Поэтому период беременности как нельзя лучше подходит для того, чтобы подготовиться к грудному вскармливанию.

Для этого можно посещать различные курсы и лекции для будущих мам, а также ходить на встречи, которые организуют группы поддержки грудного вскармливания. И, конечно, много актуальной и необходимой информации можно узнать из специальной литературы или в интернете.

Обратите внимание, что информация, которую вы получаете, не должна противоречить основным принципам организации грудного вскармливания от Всемирной организации здравоохранения и Международной молочной лиги (La Leche League).

Эти объединения предоставляют самые современные и актуальные знания о лактации и кормлении грудью. Источниками информации о грудном вскармливании в интернете чаще всего являются сайты международных и российских организаций, занимающихся поддержкой грудного вскармливания, а также сайты и форумы объединений консультантов по грудному вскармливанию, базы медицинских и биологических публикаций.

Благодаря информационной подготовке можно избежать многих неприятностей с грудным вскармливанием.

Полезный совет № 2. Настройтесь на грудное вскармливание

В своей практике мы постоянно утверждаемся в мысли, что основным фактором успеха, от которого будет зависеть, как сложится грудное вскармливание, является настрой мамы и ее желание кормить грудью.

В психологии есть такой термин – «доминанта лактации». Это «стойкая убежденность женщины в неоспоримых преимуществах грудного вскармливания перед искусственным и уверенность в том, что она сумеет кормить ребенка грудью, несмотря на возможные трудности»⁴.

Как известно, любых целей легче достичь, если настроиться на победу. То же касается и грудного вскармливания. По-

этому заранее почитайте о разных аспектах этого процесса: о пользе для здоровья и развития (физиологического, психологического, социального) малыша, о пользе для здоровья самой мамы, об экономических выгодах. Или просто почитайте вдохновляющие истории других мам, чтобы окончательно настроиться на кормление грудью. Ведь вера в то, что все обязательно сложится, – это уже половина успеха.

Полезный совет № 3. Заручитесь поддержкой родственников и близких

Очень важным фактором успешного грудного вскармливания станет поддержка ваших родных и близких. Изучая информацию о кормлении грудью заранее, не забывайте делиться полученными знаниями со своей семьей, чтобы сформировать единые представления об уходе за малышом и получить поддерживающее окружение после родов.

Расспросите женщин в своей семье об их опыте грудного вскармливания и попробуйте примерить на себя тот опыт, который оказался положительным. Женщины, успешно вскормившие грудью своих детей, часто могут дать практические советы после родов или просто оказать вам моральную и эмоциональную поддержку.

Неоценимой окажется и бытовая помощь родных и друзей, поэтому не стесняйтесь озвучивать, какую конкретно помощь вы хотели бы получить в первые дни и недели после

рождения ребенка, особенно если такую помощь вам предлагают.

Полезный совет № 4. Постарайтесь найти роддом, который имеет статус «больницы, доброжелательной к ребенку»

«Больница, доброжелательная к ребенку» (БДР) – это совместная инициатива ВОЗ/ЮНИСЕФ по созданию условий для успешного грудного вскармливания в роддомах, поликлиниках и других учреждениях здравоохранения. Вы можете узнать заранее, какие роддома в вашем городе имеют этот статус.

Если же вы выбираете между роддомами, которые не имеют статуса БДР, то можете заранее узнать (у персонала либо по отзывам мам, рожавших там), придерживаются ли в роддоме основных принципов поддержки грудного вскармливания. Важно уточнить следующие моменты:

- стараются ли приложить ребенка к груди в первые полчаса после родов;
- объясняют ли мамам важность кормления молозивом до прихода молока;
- обучают ли правильному прикладыванию к груди;
- практикуют ли совместное пребывание мамы и малыша в одной палате;
- поддерживают ли мам в стремлении сохранить лакта-

цию, даже если они временно разделены с ребенком после родов;

- учат ли техникам сцеживания груди;
- поощряют ли частые кормления грудью без ограничения их длительности;
- обосновывают ли необходимость докорма/глюкозы и других жидкостей.

Стоит насторожиться, если:

- в роддоме рутинно рекомендуют отдать ребенка в детское отделение, чтобы «мама отдохнула после родов»;
- рекомендуют кормить по графику (строго один раз в три часа и не чаще, или, например, не дольше 15 минут);
- не обращают внимания на жалобы матери на боль и дискомфорт при кормлении и не помогают матери в прикладывании к груди;
- ставят «диагноз» по внешнему виду груди или молока («с такой грудью кормить не сможешь», «молоко пустое»);
- рекомендуют допаивание водой, глюкозой, практикуют докорм смесью без показаний.

Не расстраивайтесь, если роддом, где состоится встреча с вашим малышом, не оправдает полностью ваших ожиданий, связанных с налаживанием грудного вскармливания в первые дни. Даже если что-то пошло не так с самого начала, вы сможете все наладить, как только вернетесь домой, — с поддержкой своих родных или с помощью консультантов по грудному вскармливанию при необходимости. Исходя из

нашей практики, мы с уверенностью можем сказать, что нет ни одной ситуации, которую нельзя было бы исправить.

Полезный совет № 5. Найдите врачей, которые поддерживают грудное вскармливание не только на словах

Конечно, звучит странно, но иногда как детские, так и взрослые врачи относятся к кормлению грудью как к неудобному недоразумению, которое нужно устранить, чтобы все стало хорошо. Такое мнение можно встретить в любой ситуации, начиная от аллергии у ребенка и заканчивая карьерой у мамы. До 99 % этих рекомендаций не имеют научных обоснований. Даже если рассуждать логически, едва ли человечество смогло бы выжить, если бы кормление грудью вызывало столько проблем.

Поэтому одна из задач для мамы – научиться определять, поддерживает ли лечащий врач грудное вскармливание. Это не так просто, как кажется, потому что мама, как правило, неопытна в медицинских вопросах и искренне боится навредить ребенку, поэтому любые рекомендации авторитетного специалиста сразу принимает как истину.

Какие «маркеры» показывают нам, что врач не разбирается в физиологии лактации, а его советы относительно кормления грудью не очень грамотны?

- Призывы кормить как можно меньше и реже: «пере-

кармливаете ребенка», «он вас использует как соску».

- Рекомендации проверить количество и качество молока с помощью сцеживания.
- Советы сцеживаться после каждого кормления без необходимости.
- Требование прибавки веса у малыша с точным значением, а не в пределах определенного диапазона: «Вы должны были набрать 800 граммов, а набрали 700».
- Комментарии в духе «в молоке все равно уже ничего полезного нет», «вы плохо питаетесь, и молоко у вас пустое».
- Нежелание подобрать маме лекарства, совместимые с грудным вскармливанием. Лечение некоторых заболеваний действительно требует применения препаратов, которые вынуждают прекратить кормление грудью (временно или постоянно). Но в абсолютном большинстве случаев возможно подобрать лечение, на фоне которого можно будет продолжать кормить ребенка грудным молоком.

Полезный совет № 6. Обратитесь в группу поддержки грудного вскармливания

Заранее поищите в интернете номера горячих линий по грудному вскармливанию. Конечно, полноценную консультацию по телефону получить невозможно, но это будет вашим спасательным кругом в критической ситуации. Каким бы неудобным или глупым ни казался вам ваш вопрос, не

стесняйтесь его задать.

Обычно группы поддержки проводят встречи и лекции для будущих и кормящих мам. И если у вас есть возможность, стоит их посетить или хотя бы узнать, где они проводятся. Кроме того, обычно у таких групп есть страницы в социальных сетях, форумы и прочие ресурсы, где можно спросить совета и получить поддержку.

Нормально ли это?

Молозиво начало выделяться во время беременности – что это значит?

Все нормально! У большинства женщин молозиво начинает выделяться во втором триместре беременности. Если это вызывает у вас дискомфорт (молозиво подтекает, белье и одежда промокают), просто сшейте или купите себе прокладки для бюстгальтера.

У меня уже последние недели беременности, а молозиво все еще не появилось...

Не расстраивайтесь! Это тоже нормально – у некоторых мам молозиво во время беременности не выделяется, а появляется лишь в момент отделения плаценты в родах. Это никак не повлияет на дальнейшее грудное вскармливание.

Ареола начала темнеть во время беременности – что происходит?

Действительно, ареола во время беременности может увеличиться в диаметре и потемнеть. Степень изменения цвета может быть самой разной, вплоть до темно-коричневого.

Такое изменение связано с выработкой гормонов в период вынашивания малыша, и чаще всего через некоторое время после родов ареолы восстанавливают свой первоначальный цвет и размер частично или полностью.

Сосок меняет форму – становится более выпуклым и/или цилиндрическим

В период беременности грудь испытывает сильные изменения. Молочная железа готовится к важной миссии – вскармливанию малыша! Это касается и сосков. Они начинают меняться практически с самого начала беременности, с самых первых дней. Зачастую именно эти перемены в чувствительности и внешнем виде сосков подсказывают женщине, что она ожидает ребенка. Соски набухают и увеличиваются, чтобы в дальнейшем деткам было проще прикладываться к груди.

Грудь начала увеличиваться – чего ожидать?

Изменение гормонального фона в период беременности влияет и на увеличение железистой ткани груди – именно так грудь готовится к будущему кормлению младенца. Изменение формы и размера может начаться уже в первом триместре беременности. Здесь все происходит индивидуально:

у кого-то грудь увеличивается очень сильно, у кого-то – совсем немного, а кто-то может долго не замечать видимых изменений. Основное изменение молочных желез происходит через несколько суток после родов, когда приходит молоко. Поэтому не стоит покупать заранее много белья для кормления – угадать с размером бывает сложно.

Растяжки на груди – можно ли их избежать?

Растяжки на груди – больной вопрос почти для каждой мамы, но можно попытаться минимизировать ущерб. Поскольку в беременность растяжки образуются при резком увеличении массы тела, старайтесь следить за адекватным набором веса, а также используйте увлажняющие средства, чтобы сделать кожу более эластичной. После родов избежать переполнения груди и перерастяжения тканей помогут частые кормления в удобной позе (когда ребенок не оттягивает грудь головой), а также ношение специального поддерживающего белья. Это и будет лучшей профилактикой обвисания груди и появления растяжек.

Грудное вскармливание: инструкция по применению

Рождение малыша – это всегда уникальный опыт, даже если ребенок уже не первый и мама представляет, чего ожидать на каждом этапе. Мамы первенцев волнуются больше, ведь для них грядущие перемены, изменение образа жизни – это новый, незнакомый и порою даже пугающий этап.

Чтобы вы были во всеоружии после родов, в этой главе мы поделимся своими знаниями в области грудного вскармливания, которые будут полезны каждой маме, и разберем ситуации, с которыми приходится сталкиваться чаще всего. Мы расскажем вам о том, чего ждать после родов, как будет меняться кормление младенца по мере его роста и какие вопросы обычно возникают в процессе кормления грудью.

После родов. Первое прикладывание к груди

Первое прикладывание к груди, как правило, происходит еще в родильном зале. Время прикладывания зависит от способа родоразрешения, самочувствия матери и ребенка, а также правил родильного дома. В роддомах, которые аттестованы в статусе «больниц, доброжелательных к ребенку», первое прикладывание к груди стараются организовывать в течение первых получаса-часа после родов, если роды прошли благополучно, мама и малыш хорошо себя чувствуют, иногда даже сразу после кесарева сечения.

Известно, что ранний контакт кожа-к-коже и прикладывание к груди сразу после рождения очень важны как для мамы, так и для ребенка. Исследования показали, что такой контакт между мамой и малышом помогает запустить его врожденные рефлексы на поиск и сосание груди, а также обеспечивает «правильное» заселение микрофлоры кишечника новорожденного. Кроме того, это важно и для матери: когда она получает своего малыша на руки и прикасается к нему, ее организм понимает, что роды прошли благополучно, поэтому быстрее и легче «запускает» материнское поведение и в том числе ускоряет приход молока.

Идеально, если у мамы и малыша есть время на знакомство, когда они могут насладиться первой встречей и обще-

ством друг друга. Если никто не спешит и не торопит ребенка, то после того как малыша выкладывают маме на живот, он, немного отдохнув, начинает свои первые поисковые движения навстречу маминой груди. В этом ему помогают врожденные рефлексy, а также запах смазки, выделяемой железами Монтгомери (бугорками на ареолах), напоминающий запах околоплодных вод, и потемневшие контуры сосков и ареол. Движения ребенка могут казаться хаотичными и неловкими, но важно дать ему возможность добраться до груди самостоятельно или с небольшой помощью со стороны мамы. Скорее всего, первое прикладывание не будет идеальным с точки зрения техники, но это и не требуется для первого опыта. Главная задача первого прикладывания – это знакомство малыша с грудью матери. Если есть возможность, постарайтесь приложить ребенка к обеим грудям по очереди, поскольку они немного разные, – это поможет ему «запомнить» и впоследствии научиться сосать каждую из них.

Если по тем или иным причинам нет возможности приложить ребенка сразу после родов, постарайтесь сделать это как можно раньше, насколько будет возможно. Не отчаивайтесь, если что-то пошло не так! Мы регулярно помогаем мамам наладить грудное вскармливание, даже если первое прикладывание к груди по разным причинам состоялось через несколько недель или даже месяцев после родов.

Первые дни кормления грудью

Первые дни после родов обычно самые волнительные. Мам беспокоит все: и состояние груди, и поведение ребенка, и процесс кормления, и количество молока. Мы выбрали самые частые вопросы, которые задают нам мамы в этот период.

Что обычно беспокоит мам?

Алена П.: «Во время кормления я чувствую что-то вроде легких схваток. Что со мной?»

Это сокращения матки. Особенно острыми эти схваткообразные ощущения бывают у повторнородящих женщин. Эти сокращения происходят под действием гормона окситоцина, который вырабатывается при кормлении. Это нормальный послеродовой восстановительный процесс, который позволяет матке быстрее прийти в свою обычную форму и снижает риски послеродовых осложнений, в том числе кровотечений и анемии.

Инга Л.: «Я вчера родила, но молока все еще нет. Когда же оно придет? Чем мне кормить ребенка? Иногда я вижу какие-то капли – мне говорят, что это молозиво, но его слишком мало. Я волнуюсь, что мой

ребенок голоден».

В первые дни после родов из груди женщины выделяется молозиво. Это особая жидкость, «первое молоко», которое очень важно дать ребенку. Оно помогает выведению мекония, заселению кишечника малыша нормальной микрофлорой, обеспечивает энергетические потребности новорожденного, а также защиту от вирусов и бактерий. Молозиво вырабатывается в очень небольшом объеме, и его бывает сложно сцедить. Вопреки устойчивому мнению, оно может быть не только ярко-желтым и клейким, но и других цветов и консистенций.

Мамы часто переживают, что молозива слишком мало для того, чтобы накормить малыша. Хотя молозива действительно меньше, чем молока, его вырабатывается ровно столько, сколько необходимо ребенку (неважно, большой или маленький у него вес, если он доношен). Вы можете замечать, что ребенок беспокоится, если забрать у него грудь. Однако это не всегда значит, что ребенок голоден. Дети могут прикладываться к груди не только для насыщения, но и для обеспечения чувства безопасности и контакта с матерью, для облегчения физического дискомфорта и так далее. Кроме того, частые кормления на данном этапе помогают сформировать особые пролактиновые рецепторы у мамы, которые в дальнейшем будут реагировать на сосание груди и обеспечивать необходимое количество молока.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.