

Ирина Рюхова

2000

вопросов

о

кормлении
грудью



Ирина Рюхова

200 вопросов о кормлении грудью

«СветЛо»

2019

Рюхова И. М.

200 вопросов о кормлении грудью / И. М. Рюхова — «СветЛо»,
2019

ISBN 978-5-905392-47-4

Надо ли специально готовиться к кормлению грудью; когда приходит молоко и как понять, что малышу его хватает; что делать, если кормить больно; сколько должен есть и спать грудничок в разном возрасте; что делать, если мама заболела; как организовать быт с грудничком; когда и как начинать прикорм; почему так важно продолжать кормить после года; когда и как лучше завершить кормление, — Ирина Рюхова дает ответы, основанные на опыте и научных данных, а веселые иллюстрации Любы Соболев поддержат в вас оптимизм даже в самые нелегкие моменты.

ISBN 978-5-905392-47-4

© Рюхова И. М., 2019

© СветЛо, 2019

Содержание

| | |
|--|----|
| Предисловие | 6 |
| Глава 1. Ожидание малыша, подготовка к кормлению | 7 |
| Глава 2. Первая неделя жизни | 11 |
| Глава 3. Новорожденный | 22 |
| Глава 4. Кроха растет: первый год | 30 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 34 |

Ирина Рюхова

Двести вопросов о кормлении грудью

© ИП Лошкарева С. С. (Издательство «СветЛо»), 2019

© Ирина Рюхова, текст

© Любовь Соболев, иллюстрации и обложка

* * *

Предисловие

Я рада приветствовать своих читательниц как хороших подруг по кормлению грудью! Я действую как консультант по грудному вскармливанию уже шестнадцать лет, а мой общий стаж кормления троих собственных детей составляет более девяти лет (младший, трехгодовалый сын, все еще кормится). Но начинала я так же, как многие и многие современные матери: моя старшая дочь была первым ребенком, которого я держала на руках, и о кормлении грудью я к моменту первых родов не знала практически ничего.

Проблемы, конечно, были. И в моем ближнем кругу мне с ними никто не смог помочь. Тогда я и обратила свои навыки журналиста на поиск информации и общение с другими кормящими матерями, организовала группу поддержки грудного вскармливания в своем городе – Барнауле, а затем стала активно осваивать новую тогда для России профессию консультанта по лактации.

Вот уже четырнадцать лет я совмещаю профессии журналиста и консультанта как эксперт по грудному вскармливанию журнала «Лиза. Мой ребенок». Более десяти лет я вела рассылку «Вскормить малыша с любовью», где отвечала на вопросы мам; консультировала на различных родительских форумах, а сейчас перешла в формат Инстаграма (мой аккаунт – @irinaryukhova) Из многих тысяч вопросов я выбрала две сотни самых типичных и составила из них эту книгу. У меня есть еще три книги:

«Как подарить малышу здоровье. Кормим грудью» – подробная энциклопедия по всему периоду кормления грудью;

«Ваш грудничок старше года» – не имеющая аналогов на русском языке книга, посвященная всем нюансам кормления подросших малышей и жизни их мам;

«Еда. Сон. Любовь» – книга, наполненная новыми интересными данными о кормлении грудью, материнстве, уходе за детьми и о детском сне.

Эта же моя книга – не такая подробная, в ней нет библиографии и мало ссылок на исследования. Ее задача – дать ответы на самые горячие вопросы и предложить конкретные шаги для решения конкретных проблем. Надеюсь, она поможет вам на вашем собственном пути грудного вскармливания.

Глава 1. Ожидание малыша, подготовка к кормлению



Жду малыша, собираюсь кормить грудью. Слышала, что нужно обязательно как-то готовить грудь к кормлению, иначе будет очень больно. Подскажите, как сделать это правильно, когда нужно начинать?

Анна

Да, желание узнать о подготовке груди к кормлению – один из любимых вопросов будущих мам, которые задумываются во время беременности о предстоящем кормлении грудью. И прекрасно, что задумываются! Потому что очень часто в первые дни после родов наступает паника: «Все ужасно, грудь болит, ребенок ведет себя непонятно, почему никто не предупредил об этом?!» Хотя стоило спросить заранее – и обошлось бы без неприятных сюрпризов. Поэтому я как консультант всегда рада, когда вопросы начинают возникать еще во время ожидания малыша.

Вокруг подготовки груди к кормлению очень стойко держатся два прямо противоположных мифа. Первый из них – «соски надо закалять». Делать это советуют через растирание махровым полотенцем, ношение в бюстгальтере тряпочек, «рассасывание груди»; но все эти методы бесполезны и даже вредны. Наверняка вы уже обратили внимание, что в ходе бере-

менности соски и ареола вокруг них потемнели и немного увеличились. Это признак того, что ваша грудь сама, без какого-либо специального воздействия начала готовиться к кормлению малыша! В организме во время беременности увеличивается выработка темного пигмента меланина. Кстати, он же дарит нам и темную линию посередине живота, и увеличение количества родинок. Меланин имеет антиабразивные свойства, и благодаря ему соски в первые дни кормления менее чувствительны к новому для них воздействию частого сосания малыша. Но этот пигмент неустойчив к истиранию и при «подготовке» сосков махровым полотенцем или жесткой тканью фактически расходуется впустую! На этом фоне легко получить раздражение кожи, а грудь в самое важное время останется беззащитной.

Второй миф – «соски надо смягчать». Прямо противоположный первому совет, который тоже нередко дают будущим мамам, рекомендуя те или иные кремы. Но кремы для смягчения сосков нужны далеко не всем. Они могут быть полезны, если во время беременности обостряется чувствительность груди либо если в первые дни кормления все же возникают болезненные повреждения. Однако основной причиной боли и повреждений сосков является не «неподготовленная грудь», а неправильное прикладывание малыша. При условии хорошего прикладывания никакие дополнительные средства скорее всего не понадобятся. Если же все-таки нужда в них возникает, лучше всего использовать не средства из десятка супердорогих компонентов (которые нередко предлагают в линиях косметики для мам), а монокремы из чистого ланолина. Ланолин высокой очистки – очень тягучий, обволакивает нервные окончания и за счет этого снижает чувствительность. Такие монокремы из ланолина не имеют ни вкуса, ни запаха, гипоаллергенны, не вредят малышу, и их не требуется смывать перед кормлением.

Подводя итог: саму грудь никак специально к кормлению готовить не надо; в случае повышенной чувствительности первый выбор – монокрем из ланолина. Лучше всего готовиться, узнавая о том, что именно вас ждет.

Жду ребенка, и моя подруга тоже. Но у нее уже сейчас подтекает молозиво, а у меня сухо – я даже пробовала нажимать на соски, но ничего не появляется. У меня будут сложности с кормлением? Придет ли молоко, должна ли я что-то сделать?

Tananda

Ваши волнения понятны, но пока что вы тревожитесь напрасно. Молозиво абсолютно точно есть в груди у вас обеих, просто у подруги оно легко покидает грудь, а у вас до поры до времени остается внутри. Подтекание молозива – это просто индивидуальная особенность строения груди, о количестве молока после родов это не говорит совершенно ничего. А вот о чем говорит, так это о том, что после родов у вашей подруги молоко будет подтекать еще активнее, чем сейчас молозиво, и к потокам молока на одежде нужно быть готовой (на помощь могут прийти специальные накладки-молокосборники). Ну а вас такая сложность не ожидает или во всяком случае будет проявляться гораздо меньше!

Хожу на курсы для беременных, и меня сильно смущает, что у всех моих приятельниц грудь большая. А у меня увеличилась совсем немного, до сих пор хожу в добеременных лифчиках, размер так и остался всего лишь В. Боюсь даже спрашивать: это значит, что у меня будет плохо с молоком?

Света

Света, очень хорошо, что преодолели свой страх и решили все-таки спросить! Надеюсь, что смогу вас успокоить: количество молока совсем не зависит от размера груди. Объем груди придает жировая ткань, а выработкой молока занимается ткань железистая, клетки которой сравнительно небольшие и необъемные. Поэтому очень часто на практике совсем небольшая грудь оказывается очень молочной, а большая, от которой ожидали реки молока, свою хозяйку радует не всегда...

А вот от чего количество молока зависит напрямую, так это от качественной стимуляции груди. Особенно в первую послеродовую неделю, причем максимальный ответ организма будет в первые шесть часов после родов! В это время организм получает общую установку на выработку молока; именно в это время под воздействием сосания малыша идет бурное развитие пролактиновых рецепторов, а пролактин – это тот самый гормон, который отвечает за объем лактации. Рецепторы, которые получили развитие в первую неделю жизни малыша, весь период кормления будут откликаться на стимуляцию и производить в ответ на нее молоко. Именно поэтому так важно и первое прикладывание к груди сразу после родов, и частое кормление в первые дни жизни. Если по каким-то причинам мама кормить малыша не может, то нужно обеспечить стимуляцию хотя бы сцеживанием (даже не для того, чтобы получить молоко прямо сейчас, а чтобы дать хороший старт всей молокопроизводящей системе на будущее). А уж размер груди, поверьте, тут совсем неважен, тем более что основные изменения ее размера ожидают вас только после родов.

Видела информацию, что 2 % (в некоторых источниках 3 %) женщин действительно не способны кормить грудью. Как правило, пишут, у таких женщин серьезные проблемы с эндокринной системой. А каковы признаки? Как понять заранее, что ты не относишься к этим 2–3 %? Молока нет совсем? Или есть, но его мало?

Маргарита

Действительно, данные Всемирной организации здравоохранения говорят, что в современном обществе не способны вскормить своего ребенка грудью около 3 % женщин (хотя часть из них способна на смешанное вскармливание, то есть грудное с докормом донорским молоком или смесью). В то же время интересно отметить, что в традиционных культурах таких проблем нет в принципе: например, специальное исследование ВОЗ в Нигерии и Заире выявило, что из 3898 матерей ни у одной не было трудностей с лактацией (Contemporary patterns of breastfeeding. Geneva, World Health Organization, 1981). Когда кормление грудью становится вопросом выживания, распространенные у нас сложности не возникают вообще.

И все же, если говорить о том, с чем реально приходится иметь дело в нашем обществе, серьезные проблемы с эндокринной системой – только одна из возможных причин. Другими причинами могут стать, например, тяжелые наследственные заболевания – но если бы они у вас были, вы бы знали об этом наверняка. Проблемы с зачатием и в особенности с вынашиванием ребенка тоже нередко могут указывать на сложности со вскармливанием, но на практике это не «приговор», а фактор риска, который при грамотном подходе мамы почти всегда удается преодолеть совсем либо, по крайней мере, наладить смешанное вскармливание. В других случаях, если у мамы при совместном пребывании с ребенком и частом кормлении по первому требованию значительно откладывается приход молока, нужно постараться получить консультацию у компетентного специалиста, который и займется определением причины явления. Чаще всего это проблемы именно организации грудного вскармливания, а не здоровья мамы.

Я беременна, и сразу двойней. Опасаюсь, хватит ли у меня молока, чтобы выкормить двоих. Старшего сына я кормила до полутора лет и знаю, что грудное вскармливание очень важно для здоровья. Хочу кормить грудью и двойняшек, но мне говорят, что это нереально...

Елена

Самое главное вы уже делаете – вы настраиваетесь на кормление грудью, несмотря даже на то что говорят окружающие! На самом деле они неправы, выкормить двойню, да и больше детей вполне реально. Если бы у женщины не было для этого физической возможности, то и многоплодная беременность у нас просто не происходила бы, как этого не происходит у многих других биологических видов. Грудь будет вырабатывать столько молока, сколько это

будет востребовано. Может быть, вас подбодрит следующая информация: в мире зафиксировано немало случаев успешного кормления грудью даже тройняшек и четверняшек! С момента распространения ЭКО многоплодных беременностей стало больше, и стал накапливаться опыт грудного вскармливания нескольких малышей.

Есть даже уникальный случай, о котором в 2008 году рассказывал журнал для консультантов *Journal of Human Lactation*: грудное вскармливание пятерняшек! Их мама была очень мотивирована на грудное вскармливание, и родителям помогали не только бабушки, но и добровольцы из местной группы поддержки, которые каждый день (а поначалу и ночь) по несколько часов помогали родителям управляться с командой из трех девочек и двух мальчиков. При активной помощи со стороны мама смогла обеспечить своим детям исключительно грудное вскармливание до 7 месяцев!

В 2009 году тот же журнал дал еще одну публикацию: в возрасте 16 месяцев дети все еще получали материнское молоко и мама не собиралась заканчивать в ближайшее время. Хотя большинство малышей уже не кормились непосредственно из груди – утром две девочки, особенно любительницы, прикладывались и получали свою порцию, а потом в течение дня мама сцеживала молоко и кормила всю компанию уже сцеженным в дополнение к обычной еде. Семья малышей считала, что это дает им дополнительные бонусы к здоровью (и действительно, эти пятерняшки к своему возрасту были здоровенькими и набрали вес лучше, чем можно было ожидать от детей, рожденных с их весом и на их сроке гестации). Кстати, семья подсчитала, что если бы их пятерняшки не кормились грудью, то на смесь к этому возрасту пришлось бы потратить 70 000 долларов.

Но вернемся к вашим двойняшкам. Чтобы кормить двойню, достаточно будет прикладывать обоих деток к груди по первому требованию, следя за тем, чтобы прикладывание было достаточно хорошим. Иногда на самом первом этапе бывает нужно немного подстимулировать лактацию сцеживанием – обычно такая необходимость возникает, если кто-то из малышей рождается слишком маленьким и быстро устает от сосания, в особенности если требуется еще и лечение. Также хорошо бы уже сейчас договориться с родными о помощи на первые месяцы, поскольку два малыша требуют очень много внимания, а у вас ведь есть еще и старший сынок. Так что, пока жизнь семьи не войдет в какую-то постоянную колею, помощь по хозяйству будет очень нелишней.

Несколько лет назад у меня была операция с разрезанием одной груди, и я подозреваю, что мне могли быть перерезаны молочные каналы... Сейчас у меня 38 недель беременности, переживаю, смогу ли кормить и не будет ли застоя в оперированной груди...

Полина

Хорошо, что вы решили спросить об этом заранее, чтобы подготовиться к возможным сложностям! На самом деле грудь во время беременности проходит стадию так называемого ремоделирования: в ней развивается железистая ткань, система протоков может меняться. Бывает, что и в оперированной груди даже перерезанные протоки срастаются и остается возможность нормально кормить.

Если же все сложится не так благополучно, то после прихода молока вероятен сильный дискомфорт там, где протоки были перерезаны. Если у вас это произойдет, для уменьшения дискомфорта можно пользоваться прохладными компрессами. Через несколько дней конкретно в этой части молочной железы заблокированное молоко «перегорит» и его выработка прекратится, но оставшиеся протоки дадут возможность другим частям груди нормально функционировать. То есть именно в оперированной груди молока может быть меньше, чем в другой груди, но кормить ею все равно будет можно! Так что сложности вероятны, но вполне преодолимы. Удачи вам!

Глава 2. Первая неделя жизни



Малыш родился, состоялось первое прикладывание к груди, а потом следующее, еще – и количество вопросов стремительно растет...

Я родила путем кесарева сечения. Малыша мне только показали и сразу унесли. В следующий раз я его увидела только через три дня. А соседка по палате мне рассказала, что в прошлый раз она рожала в другом роддоме, и там ей сразу приложили ребенка к груди. Я спросила у врачей, почему мне так не сделали, они ответили, что после кесарева это невозможно. Правда ли это? Я чувствую, как будто меня оставили без чего-то важного...

Татьяна

Я хорошо понимаю ваши эмоции, ведь это действительно так. Для каждой матери важно не просто увидеть своего только что появившегося на свет кроху, которого она носила под сердцем долгие месяцы, но и потрогать его, погладить, приложить к груди. Об этом буквально кричат наши гормоны, целый коктейль которых выплескивается во время родов. Наш организм хочет быть уверен, что труд родов завершился успешно и с малышом все в порядке! Тогда и

плацента отделяется легче, и эндорфины в крови запускают процесс быстрого послеродового восстановления, и начинается подготовка к активной выработке молока.

Конечно, когда малыш появляется через естественные родовые пути, приложить его к груди намного проще. Тем не менее кормление грудью после кесарева сечения – сейчас распространенная практика во многих странах мира. Однако в российских роддомах не всегда готовы следовать современным родовым технологиям, поэтому нередко матерей, которые хотели бы приложить к груди своего малыша-«кесаренка», убеждают, что это невозможно и вообще никому не нужно.

В реальности это очень нужно и матери, и ребенку, прежде всего с точки зрения грудного вскармливания и сохранения здоровья. Особенно учитывая, что если в «продвинутых» роддомах разлука с малышом после кесарева сечения может составлять всего несколько часов, то в других действительно даже несколько суток. Все это время, конечно, ребенка кормят смесью. В большом исследовании O'Sullivan A. et al 2015, опубликованном в научном журнале *Nutrition Metabolic Insights*, заявляется, что разлучение матери и ребенка после родов – по любым причинам – будет непосредственно влиять на выработку молока. Когда мать прикладывает малыша к груди в первый же час после родов, значительно ускоряется приход молока по сравнению даже с началом кормления со второго по шестой час после родов. При сравнении выработки молока в возрасте ребенка три недели разница между своевременным и отложенным «всего лишь на несколько часов» началом кормления составляла 130 %!

Докорм смесью реально требуется по медицинским показаниям во много раз реже, чем его используют в роддомах. А с точки зрения детского здоровья небезопасно получение даже 100 мл смеси суммарно за сутки в течение первой недели жизни. Авторы статьи дают подробные физиологические обоснования со ссылками на исследования: в первую неделю жизни кишечник малыша крайне незрел и поэтому повышенно уязвим. Грудное вскармливание обеспечивает ему биологическую защиту, а смесь, даже в небольших количествах, смещает баланс желудочно-кишечной среды в неблагоприятную сторону. Восстановительный потенциал молока и грудного молока уменьшается, а условия для развития и доминирования неблагоприятной флоры значительно возрастают. В результате состояние здоровья малыша даже после небольшого докорма смесью является уже не оптимальным, а всего лишь компромиссным.

Да, в большинстве случаев, если дальше кормить ребенка исключительно грудью, сложности первых дней удастся сгладить. Но это потребует от мамы гораздо больше сил и может оставить ощущение невосполнимой потери. Такая политика роддома равнозначна тому, как если бы человеку, который приготовился к забегу, поставили подножку на самом старте. Кто-то встанет и побежит дальше, потеряв драгоценное время; кто-то, сбив настрой, потеряет желание бежать, а кто-то и вовсе расшибется...

Я вчера родила. В целом все хорошо, но сыночку требуется лечение, иногда его у меня забирают. В это время советуют сцеживаться. Но как и зачем, ведь молоко все равно еще не пришло?

Алиса

Надо ли сцеживаться сразу после родов? Вопрос закономерный – вы и так устали, а тут еще сцеживания... На самом деле в ситуации, когда действительно все хорошо, малыш сразу же прикладывается к маминой груди и в дальнейшем остается с мамой, а она просто прикладывает его к груди по первому требованию. Это самое оптимальное развитие событий, при котором сцеживания не нужны.

Но иногда бывает, что малыш разлучен с мамой – либо ему самому нужен специальный уход, либо маме нужна врачебная помощь; тогда сцеживания выступают в качестве замены прямого кормления крохи. Причем в такой ситуации их рекомендуют начинать уже через шесть

часов после родов (в крайнем случае – на следующие сутки), иначе выработка молока у мамы может задержаться.

Да, действительно, только что родивших мам часто смущает, что в груди еще «ничего нет». Однако все дело в том, что выделение молозива, а затем и выработка молока напрямую зависят от стимуляции груди. Стимуляция есть – процесс отдачи молока запускается, стимуляции нет – организм считает, что ну, наверное, не очень-то и надо... Есть исследования, показывающие очень заметную разницу в выработке молока спустя неделю после родов, если мама сцеживалась, по сравнению с бездеятельным ожиданием встречи с малышом. Да и сам кроха при встрече с мамой гораздо больше будет настроен на сосание груди, где есть молоко, чем если там только капли молозива.

Именно поэтому при разлуке с малышом рекомендуется каждые два-три часа (причем чаще лучше, чем реже), за исключением ночи, делать аккуратный массаж и сцеживающие движения груди по 5–10 минут на каждую грудь. Буквально по часам, даже если из груди выделяются какие-то капли или даже совсем ничего не выделяется – основная задача не в том, чтобы прямо сейчас получить какое-то значительное количество молока, а в том, чтобы дать груди сигнал, что молоко вырабатывать нужно, оно будет востребовано. Ну и конечно, если вам удалось получить количество больше чайной ложки, а малыш отдельно от вас – предложите медперсоналу, чтобы его кормили вашим свежесцеженным молоком. На самом деле чайная ложка грудного молока, и особенно богатого иммунными телами молозива, гораздо лучше, чем смесь!

Вчера родила свою доченьку. Уже несколько раз прикладывала ее к груди. Вот что странно: меня моя мама предупреждала, что при кормлении может сильно болеть грудь, говорила, что придется потерпеть. Но грудь у меня почти не болит. Зато при каждом кормлении сильно болит живот, очень неприятное пульсирующее ощущение. Со мной что-то не в порядке?

Саломея

С вами все очень даже в порядке! Ощущения, которые вас напугали, – это сокращения матки после родов. Да, они действительно очень неприятны, и у некоторых женщин могут ощущаться почти так же сильно, как и схватки (по своей природе сокращения матки именно с ними и сходны). Их появление во время кормления вызвано гормоном окситоцином: он отвечает и за выделение молока из груди, и за маточные сокращения. И несмотря на весь дискомфорт, происходящее очень хорошо: чем активнее сокращается матка после родов, тем меньше риск развития различных осложнений. Постарайтесь во время кормления занимать как можно более комфортное и расслабленное положение – оптимально, если вам покажут, как кормить малыша лежа, без лишнего напряжения. Если отхлебывать из стакана с прохладной водой, неприятные ощущения должны немного ослабнуть. Все это, по счастью, ненадолго: по мере того как матка после выполненной большой работы уменьшается в размере, день ото дня она будет беспокоить вас все меньше. Обычно в течение 7–10 дней после родов эти ощущения исчезают. А то, что при кормлении малышки грудь вас почти не беспокоит, – это замечательно! Совсем небольшие неприятные ощущения при прикладывании, первые несколько секунд, это обычное дело на стадии адаптации к началу кормления; если потом грудь не болит – значит, с ней все хорошо.

Я в роддоме, кормлю грудью, но каждые три часа медсестры приглашают взять смесь. Говорят, что первые дни в груди только молозиво, а его ребенку не хватает. Моя малышка не выглядит голодной, но вдруг я чего-то ее лишу, если не дам смесь?

Ксюша

Жаль, что вы, по-видимому, попали в роддом, где не знают о важности поддержки грудного вскармливания. Она включает в себя не только помощь непосредственно с кормлением,

но и докорм смесью только по показаниям. Медперсонал, который поддерживает грудное вскармливание, не допустит разрушения уверенности в возможности исключительно кормления грудью. Ведь многие только что родившие мамы, как и вы, тревожатся о здоровье своих крох и готовы перестраховаться, лишь бы быть уверенными, что дают им достаточно.

Однако дело в том, что, хотя молозива в первые дни после родов действительно немного, ребенку этого достаточно. За одно кормление он получает от одной чайной до одной столовой ложки молозива, и больше ему не нужно, потому что его желудочек сейчас тоже совсем маленький, размером примерно с вишню или сливу. Первые несколько суток после родов – период адаптации, когда малыш приспосабливается к жизни в совершенно новых для него условиях. Он переходит от внутриутробного питания через пуповину к питанию материнским молоком. В то время, когда желудочно-кишечный тракт только начинает работать, лишняя нагрузка ему не только не нужна, но и потенциально вредна. Молозива неспроста вырабатывается так мало – ведь природа не рассчитывала на изобретение человеком смеси, и если бы ребенку были сразу нужны большие объемы питания, то к моменту родов в груди уже и было бы молоко. Но молозиво – очень насыщенный питательными и особенно иммунными телами продукт, который великолепно усваивается именно в таком небольшом количестве.

Кроме собственно питательной функции у молозива есть даже более важные: функция защиты здоровья (молозиво чрезвычайно богато витаминами и иммунными телами!) и функция создания здоровой микрофлоры. С первых же дней кормления у малыша формируется микрофлора, которая будет влиять на его здоровье в последующие годы жизни. Молозиво и грудное молоко работают на создание здоровой флоры, смесь – на преобладание патогенной флоры. Более того, ряд полезных веществ в молозиве активизируется и начинает свою работу только при условии определенной кислотности, которая складывается при кормлении исключительно грудью. К таким веществам, например, относятся:

- иммуноглобулин А;
- гликаны – особые сахара грудного молока со специфическим антивирусным действием;
- HAMLET – обнаруженное в грудном молоке уникальное вещество, обладающее противоопухолевой активностью, на основе которого сейчас пытаются разработать лекарство против рака;
- протеаза – пищеварительный фермент.

То есть даже несколько порций смеси «на всякий случай» могут вмешаться в формирование здоровой флоры, вызвать впоследствии колики, повышенную чувствительность к белку коровьего молока и помешать раскрыться потенциалу молозива и грудного молока. И когда матери, малыш которой находится вместе с ней и кормится грудью по требованию, внушают, что она должна дать еще и смесь «на всякий случай», это не только не поддержит, но и реально может повредить здоровью ребенка.

Конечно, бывают случаи, когда докорм смесью действительно необходим. Но таких ситуаций очень мало, и это всегда компромиссное решение (смесь дается не просто так, а потому, что из-за каких-то особенностей здоровья малыша ему без нее действительно будет хуже). И если вам предлагают докормить вашего кроху смесью, спросите, какие для этого причины. Те, которые действительно имеют значение, перечислены в специальном документе под названием «Приемлемые медицинские причины для использования заменителей грудного молока», он размещен в таблице 1 на стр. 233. Причем даже из этих уважительных причин в части случаев будет лучше докормить малыша донорским грудным молоком, а не смесью, если только есть такая возможность.

Мне малышку приложили к груди сразу после родов, она оказалась очень активным сосуном. На груди висела много, но были и перерывы по 4–5 часов, в первые сутки она отсыпалась (роды были тяжелые, 48 часов со стимуляцией). На вторые сутки уже была на груди. В итоге молоко пришло аж на 7-й день! На

5-й день не было пописов и поднялась температура, мы поехали в больницу, обнаружили обезвоживание... В итоге капельница и докорм смесью, и только уже в больнице набухла грудь и пришло молоко. Все это произошло потому, что я прочитала наставление: «В первые дни жизни младенец должен есть только молозиво». В итоге вот такой грустный опыт! Что тогда пошло не так и как избежать такой ситуации в следующий раз?

Анна

Анна, очень хорошо, что вы и заранее к родам готовились, узнавали что-то о грудном вскармливании, и сейчас решили обсудить неудачный опыт, чтобы избежать его повторения. Вам просто немного не хватило информации. Да, действительно, сложные роды, особенно стимулированные, могут внести изменения в естественные сроки прихода молока. Вам сразу приложили малышку к груди, и вы часто кормили, это тоже очень важно с точки зрения стимулирования лактации. Однако похоже, что был упущен второй очень важный момент – надо обязательно убедиться, что прикладывание к груди правильное, потому что при плохом прикладывании эффективной стимуляции не будет.

И самое главное – следить за достаточностью питания: сколько раз малыш какает и писает! Если все в порядке, то ребенок будет ежедневно какать (либо несколько раз в сутки понемногу, либо раз в сутки, но большой массой). Цвет стула будет с каждым днем светлеть: от темно-зеленого, почти черного первородного кала – мекония – до светло-коричневого или желтого к концу первой недели. Если стула мало и изменений в его цвете не происходит, это может говорить о недостатке питания и необходимости убедиться, что с кормлением все в порядке. То же касается и «пописов»: конечно, при полном их отсутствии на пятый день ехать в больницу было совершенно верным шагом. Но наверняка они пропали не резко, а перед этим их тоже было мало. В норме до конца первой недели жизни достаточно питающийся малыш будет писать столько, сколько ему полных суток, иногда плюс один или два раза (например, на первые сутки – один раз, на вторые – два-три раза, на третьи – три-четыре раза, и так далее). При подозрениях на недостаточность питания в первую очередь обращается самое пристальное внимание на прикладывание к груди: не больно ли, есть ли глотки при кормлении. Иногда бывает нужно дополнительно подцеживать грудь и докармливать ребенка сцеженным молозивом из ложечки или шприца без иглы.

У меня с моим только что родившимся сыном несовместимость по резус-фактору, и мне говорят, что несколько дней я не должна кормить его грудью. Никогда о таком не слышала, это правда необходимо?

Евгеша

Вы совершенно верно сделали, что решили уточнить! Вообще, если что-то кажется странным или непонятным, всегда лучше переспросить. Действительно, в некоторых роддомах конфликт по резус-фактору считается достаточным основанием для перевода малыша на смеси в первые несколько дней жизни. На самом деле разные резус-фактор или группа крови у матери и ребенка не являются причиной для искусственного вскармливания. Это не упоминается в списке приемлемых медицинских причин для использования заменителей грудного молока (таблица 1). Кроме того, в «Национальной программе оптимизации вскармливания детей первого года жизни в РФ» конкретно говорится следующее: «Ребенка с гипербилирубинемией, обусловленной несовместимостью по АВО, целесообразно кормить грудью с рождения, поскольку антитела, содержащиеся в молоке, разрушаются соляной кислотой и ферментами пищеварительной системы. При резус-конфликте, если ребенку не проводилось заменное переливание крови, то его в течение первых 10–14 дней кормят пастеризованным (во время пастеризации антитела разрушаются) материнским или донорским молоком. В случаях прове-

дения заменного переливания крови через 3–5 часов после операции ребенка можно приложить к груди».

На самом деле даже и пастеризовать материнское молоко необходимости нет – зарубежные исследования показывают, что конфликтные антитела в желудочно-кишечном тракте малыша успешно разрушаются. И в заграничных клиниках при конфликте по резус-фактору кормление грудью просто продолжается как обычно. Но как бы там ни было, у нас все равно есть официальный медицинский документ, который говорит, что смесь не нужна, пастеризации вполне достаточно.

Читаю статьи про грудное вскармливание, там часто говорят про кормление по первому требованию. А какое оно, первое требование? Моему малышу сейчас вторые сутки, и он в основном спит. Я предлагаю ему грудь, когда он просыпается, правильно ли это? Или есть какие-то конкретные сигналы, что его пора кормить?

Натали

Натали, замечательно, что вы нашли возможность заранее посмотреть информацию по кормлению грудью. Да, чаще всего малыши первых дней жизни много спят, восстанавливая силы после родов. Чаще всего в первые сутки-двое ребенок может приложиться к груди от трех до шести раз, хотя и подолгу, а в остальное время он спит. Бывают, конечно, и более активные детки, но если малыш сразу же беспокоится каждый час или даже чаще, лучше на всякий случай попросить врача убедиться, что с его здоровьем все в порядке. Как правило, период первоначальной адаптации сменяется более активным поведением к концу вторых или на третьи сутки: именно в это время малыш чаще просыпается, поворачивает головку из стороны в сторону и открывает ротик. Именно это и есть «первое требование». За ним следует кряхтение, пыхтение и другие знаки привлечения внимания к маме. А уж когда ребенок начинает кричать, это на самом деле не первое, а «последнее» требование!

Во всех случаях беспокойства малыша первых недель жизни самое лучшее, что может сделать мама, – взять на руки и дать грудь. Если ребенок успокоился, затих и сосет – значит, это именно то, что было ему нужно. А вот если под грудью не успокаивается, значит, нужно что-то еще (вариантов много, самые обычные – поменять подгузник, поносить на руках с легким покачиванием, устранить какой-то дискомфорт). Но первый шаг для новорожденного крохи – это именно предложение груди.

Будьте готовы к тому, что спокойствие первых пары суток сменится гораздо более частым требованием груди примерно на третий день. Как только кроха готов к поступлению больших объемов пищи, он начинает просить грудь чаще, чтобы стимулировать ее на выработку молока. Многие мамы именно в этот момент пугаются и бегут за смесью. Но если спокойно продолжать предлагать грудь, пусть даже каждый час, то очень скоро грудь откликнется и придет молоко!

Молоко пришло на третьи сутки после родов. Грудь очень быстро наливаются и становятся «каменными». Уже пошло покраснение. Подскажите, пожалуйста, как быть в этой ситуации.

Carry

У некоторых мам (как правило, именно у тех, кто с самого начала был вместе с малышом и кормил грудью по первому требованию) приход молока может пройти мягко, почти незамеченным. Мама просто понимает, что малыш сосет и глотает ну очень активно, а грудь увеличилась в размере и из нее подтекает уже не желтое прозрачное молозиво, а более светлое и непрозрачное переходное молоко. Но если по каким-то причинам мама кормила малыша нечасто, то приход молока может быть довольно дискомфортным.

Что можно сделать для смягчения этого (в общем-то позитивного) события?

- Желательно часто давать грудь малышу – чем чаще, тем лучше. Если мама на совместном пребывании с малышом – замечательно! Если малыш находится отдельно и его только приносят на кормления – обязательно стараемся кормить каждый раз, если спит – прилагаем усилия, чтобы разбудить. Самый простой способ – распеленать и поменять подгузник. Если кроха сосать отказывается или сосал совсем мало, придется прибегнуть к сцеживанию.

- Вместе с тем слишком часто и активно сцеживать грудь тоже не нужно. Ведь чем больше стимуляция груди, тем больше молока приходит. В этот период основная задача – следить, чтобы не было сильного нагрубания, и сцеживать молоко только до тех пор, пока грудь не станет мягкой, не стараясь освободиться «до последней капли».

- Простые молокоотсосы типа «груша» лучше не использовать совсем, они только ухудшают состояние груди при нагрубании и часто приводят еще и к трещинам сосков. Хорошо помогает бережный массаж груди. Прямо перед сцеживанием можно разогреть грудь, положив на нее на 5–10 минут теплый компресс (это может быть просто смоченное теплой водой полотенце), это помогает молоку выделяться из груди. Если грудь от молока буквально затвердела, то начинать сцеживание нужно с района ареолы, очень аккуратно сцедив немного молока прямо рядом с соском, и только затем переходить к сцеживанию из основной части груди. После сцеживания, наоборот, состояние облегчает холодный компресс (то же самое полотенце, смоченное холодной водой), который способствует снятию отека.

- Нельзя в это время делать на грудь спиртовые компрессы, компрессы с мазью Вишневского, пить препараты, снижающие лактацию (если, конечно, мама в принципе собирается кормить). Последствия могут быть очень неприятными и для лактации, и для состояния груди.

- Отдельно несколько слов о питьевом режиме: часто женщинам советуют на приливе молока не пить. Если последовать этому совету, то предстоят мучения еще и от постоянной жажды и обезвоживания организма, в то время как молоко продолжает прибывать. Его количество зависит не от выпитой жидкости, а от гормона пролактина, который вырабатывается в ответ на стимуляцию груди. Поэтому пить нужно по жажде. При этом, если нет намерения сцеживаться в самое ближайшее время, лучше отказаться от горячего питья: оно стимулирует прилив молока. Это означает, что общее количество молока не увеличивается, но под воздействием тепла оно активно приливает к груди и нагрубание становится еще сильнее. То есть пить лучше побольше, но оптимально – прохладное питье. И главное – не паниковать: нагрубание – это, конечно, неприятно, но обычно ситуация заметно облегчается уже через день-два.

Родила малыша, роды были тяжелые, почти сутки, ребенок крупный. Сейчас мальчику 4 дня, молоко пока не пришло, молозиво есть, кормимся по требованию, интервалы 2–3 часа. На какой день максимум может прийти молоко? Что кроме частых прикладываний можно сделать для прихода молока? Начинаю переживать...

Лана

Принципиально молоко может прийти и через неделю после родов, хотя обычно это происходит раньше – как правило, на третьи-четвертые сутки. Тяжелые роды действительно могут несколько отодвинуть приход молока. Хорошо, что вы знаете о роли частых прикладываний к груди. Второй важный момент, который тоже способствует налаживанию лактации, – это контакт с малышом кожа к коже. Он хорошо влияет и на самого кроху, стабилизируя его состояние, и за счет гормонального обмена активизирует лактацию. Время от времени берите малыша на руки или кладите рядом с собой голеньким либо в одном подгузнике, для сохранения тепла укрыв сверху пеленкой.

И нужно сообщить хорошую новость: на самом деле не факт, что молоко еще не пришло! Первое молоко, которое приходит после молозивной стадии, так называемое переходное молоко, имеет густой желтый цвет, и его многие считают молозивом. Ответьте для себя на

следующие вопросы: в груди в принципе что-то есть, то есть малыш сосет и глотает? Достаточно ли часто он кормится (такие интервалы, про которые вы написали – два-три часа на протяжении суток – вполне хорошие)? Ребенок какает ежедневно и писает конкретно на данный момент не менее четырех раз за сутки? Если на все вопросы ответ «да», то переживать не о чем, наверняка в самое ближайшее время молоко начнет менять свой цвет на белый и вы убедитесь, что все в порядке!

Моему сыночку три дня, все время кормила его грудью. Сегодня врач сказала, что он потерял 150 г от веса при рождении (а весил 3700). Мне страшно: получается, я его кормлю, а он худеет! Как быть? Кормить смесью? Как долго это нужно делать? Смогу ли я сохранить грудное вскармливание?

Кристина

Видно, что вы заботливая мама, которая хочет сохранить кормление грудью, но готова и отступить от принципов, если это нужно малышу. Хочу вас успокоить: такой необходимости нет. Все дети теряют вес в течение нескольких дней после рождения, это абсолютно нормально: наши человеческие детеныши рождаются с запасом влаги, которая должна им помочь пройти через родовые пути, сохраняя тельце эластичным и неповрежденным. В следующие несколько дней ребенок избавляется от этой, уже ненужной влаги, а также от внутриутробного кала – мекония (он пачкает черным первые подгузники). Поэтому такая потеря веса называется физиологической. От типа вскармливания она не зависит, и даже наоборот – есть данные, что дети, которые были на исключительном кормлении грудью по требованию и в частом контакте с мамой, гораздо быстрее возвращают потерянный вес. Беспокоиться нужно только и исключительно в том случае, если потеря веса достигает 8 % от веса при рождении и более, а по некоторым данным, потеря даже до 10 % веса при рождении может быть нормой, если в родах использовалась эпидуральная анестезия и внутривенные вливания. В вашем случае малыш потерял примерно 4 % от веса при рождении, это такая цифра, которая не вызывает совершенно никаких опасений. Продолжайте кормить и дальше, и скоро ваш сынок должен порадовать вас прибавкой в весе!

Когда я была в роддоме, молока прибыло, видимо, очень много, и малышу было трудно его из меня «вытянуть». Грудь налилась, была большая и твердая. Медсестры из роддома говорили, что нужно сцеживать, а у меня по капле кое-как молоко выходило. Они на мне показывали, как давить, в этих местах месяц синяки были. Дома было лучше, сынок вроде бы наедался, я пыталась сцеживать молокоотсосом, но плохо. Попала в больницу с диагнозом «лактационный мастит». Что я сделала не так, как в следующий раз этого избежать?

Мария

Очень вам сочувствую, нелегко разлучаться с новорожденным крохой! В таких ситуациях самое важное – почаще прикладывать ребенка к груди. Обычно грудь наливается до состояния твердости, когда мама стесняется разбудить спящего малыша. В момент прихода молока нужно стараться прикладывать ребенка минимум раз в два часа в дневное время, а может, даже и почаще, поспать кроха всегда успеет. «По первому требованию» означает требование не только малыша, но и мамы: если грудь уже неприятно тяжелая, лучше разбудить ребенка, пусть поест, а потом и спит дальше.

Одно из распространенных заблуждений – попытки ограничивать питье: молока от этого меньше не становится, но ему сложнее освободить грудь, а сама мама при этом может начать страдать от обезвоживания вплоть до подъема температуры. Вместе с тем в этот период лучше избегать горячего питья, так как любое воздействие тепла стимулирует прилив. Что касается сцеживания, то при застое молока на фоне прилива не обойтись без массажа перед сцежива-

нием. Чем менее болезнен массаж при этом, тем лучше! Давить на грудь не нужно вообще, давление до синяков могло привести к повреждению тканей молочной железы, а в этом случае мастит получить очень легко. Цель массажа – именно помочь продвижению молока по молочной железе к соску.

Если сцеживаться приходится чаще, чем раз в сутки, можно перед сцеживанием нанести специальное масло для улучшения оттока молока или хотя бы чуть-чуть детского крема, чтобы не травмировать грудь растиранием. Если нет температуры, то перед сцеживанием груди можно на пять минут сделать теплый компресс, это поможет выделению молока. Ну а в домашних условиях наилучшей профилактикой маститов является частое кормление ребенка. В первый месяц жизни малыша перерывы между кормлениями не должны быть больше трех, максимум четырех часов в дневное время и пяти – в ночное. Это означает, что чаще кормить можно и даже хорошо, а вот при более редких кормлениях сразу возрастает риск и того, что ребенок не будет наедаться, и проблем с грудью.

Сколько времени в норме должен кушать новорожденный ребенок? Мне говорили, чтобы я через 15 минут забирала грудь. Из статей про кормление видно, что в принципе долго сосать грудь для младенца в порядке вещей. Понятно, что два часа – это уже много. А сколько нормально? Хотелось бы знать хотя бы примерную цифру, мы кушаем минут по 40.

EugenS

Новорожденный малыш может сосать разное время, потому что он просит грудь при любом дискомфорте. Ему совсем необязательно проголодаться – он может вспомнить родовой стресс, может испугаться, что мамы рядом нет, может заболеть головка или животик, может почувствовать переполнение мочевого пузыря и не сумеет расслабиться самому, чтобы от этого избавиться... Причин много, и во всех этих случаях крошка просит грудь, потому что для него это единственный способ почувствовать себя значительно лучше. И сосет он, соответственно, столько, сколько нужно, чтобы избавиться от дискомфорта – когда-то и пяти минут достаточно, чтобы расслабиться, а когда-то и сорок в самый раз.

Хотя если малыш регулярно сосет по часу и более, то для мамы это сигнал насторожиться и проверить, в чем может быть причина беспокойства малыша и можно ли ее как-то устранить. Нередко долгие кормления связаны с тем, что крошка не совсем правильно захватывает мамину грудь, и тогда ему требуется значительно больше времени, чтобы получить достаточное количество молока. При постоянных долгих кормлениях имеет смысл посоветоваться с консультантом по грудному вскармливанию.

Малышу 5 дней. В роддоме говорили: одно кормление – одна грудь. Но малыш не наедается одной грудью. Всегда просит добавки из второй груди. Правда, из второй съедает чуть и тогда наедается. Как увеличить количество молока?

unique_lynx

На самом деле такая закономерность смены груди, как говорили вам в роддоме, справедлива не для всех – у разных матерей разная емкость груди, то есть то количество молока, которое грудь способна накопить в себе от кормления до кормления. В зависимости от потребностей вашего малыша вы можете менять грудь хоть несколько раз за кормление. Ну а чтобы увеличить количество молока, старайтесь прежде всего, чтобы малыш кормился чаще и активнее опустошал грудь, и тогда молоко будет приходить в большем объеме. Когда малышу еще и недели не исполнилось, у вас обоих все еще впереди!

Ребенок сосет очень больно, мне в роддоме посоветовали для сосков крем «Бепантен», и действительно вроде стало полегче, но у ребенка вокруг рта возникла сыпь. И боли боюсь, и повредить ребенку тоже боюсь...

Аглая

Конечно же, очень неприятно, когда кормление грудью вместо расслабления и нежного контакта с малышом приносит напряжение и боль! Да, в этом случае часто рекомендуют различные кремы для сосков. Но здесь есть проблема: во-первых, кремы с декспантенолом («Бепантен», «Д-пантенол», декспантенол) – это хорошие заживляющие средства для кожи малыша: они помогают при потертостях, опрелостях и так далее. Но для сосков они не подходят. Потому что крем для сосков должен быть, во-первых, эффективен, а во-вторых, безопасен для младенцев. Доказанной клинической эффективности у декспантенола именно на сосках нет. Более того: если повреждения небольшие, то он просто не помогает; а если серьезные трещины – его свойства таковы, что он образует на них корочку. Эту корку младенец при кормлении сосывает, она отрывается с кровью, состояние сосков становится еще хуже. Опытный консультант только по виду сосков с трещинами сразу может сказать, пользовалась ли мама кремом с декспантенолом...

Да, некоторые мамы пользовались и считают, что им помогло, и поэтому активно рекомендуют его подругам. Но это бывает, когда трещинки небольшие – малыш приспособился к сосанию, его прикладывание к груди улучшилось, соски поджили сами по себе, мама списала на чудо-крем. А при плохой ситуации становится еще и хуже.

Второй момент – безопасность. Все, что попадает на соски, так или иначе съедается малышом. Поэтому, если хочется соски чем-то помазать, чтобы было не так больно, основная рекомендация – монокрем из ланолина высокой очистки («Пурелан», «Лансино», Mommy Care Lanolin, некоторые другие торговые марки). Без добавок! Например, популярный в качестве добавок к кремам для сосков витамин Е токсичен для малышей.

А уж кремы с декспантенолом... Достаточно прочитать состав, чтобы уже не удивляться ни сыпи вокруг ротика, ни проблемам с животиком. В общем, для попки – да. Для сосков – лучше не надо.

И конечно, самое главное – не надо полагаться на один только крем для решения проблемы боли при кормлении! Если больно – значит, что-то не так. Просто терпеть боль не нужно никому – ни вам, ни малышу (часто на болезненных ощущениях во время кормления идет снижение лактации). Самые частые причины боли в первую неделю после родов – неправильное прикладывание к груди и особенности ротика малыша (такие, как короткая уздечка). Консультант по грудному вскармливанию поможет найти причину и сделать кормление более приятным для всех.

После родов я три дня получала антибиотики, все это время грудью не кормила, ребенок получал смесь. Сейчас приехали домой, хочу попробовать кормить грудью, но не знаю, реально ли это? Я сцеживалась пару раз в сутки, сейчас вижу, что молока немного...

Анна

Хорошо, что вы не растерялись после такого сложного начала и все же хотите попробовать перейти на кормление грудью. Сложно гарантировать, что сразу все получится, в таких ситуациях бывает всякое, но при вашей настойчивости как минимум смешанное вскармливание наладить удастся. А возможно, и перейти на полное грудное, ведь потеряно всего лишь несколько дней, вы еще в самом начале пути. Конечно, жаль, что вы сразу не уточнили совместимость антибиотиков с грудным вскармливанием, потому что подавляющее большинство современных антибиотиков, которые используются после родов, на лактацию не влияют. Тем не менее хорошо уже то, что вы регулярно сцеживались. Лучше бы чаще, конечно, но и два-

три раза в сутки на этом, первом этапе поддержали выработку молока. По большому счету, основное, что нужно делать сейчас для перехода на грудное вскармливание, – активно прикладывать своего малыша к груди. Возможно, первое время еще понадобится докорм смесью, сейчас одного грудного молока может не хватать. Но важно по первому требованию предлагать малышу грудь, следить за тем, чтобы при кормлении он активно глотал, и переключать на другую грудь при прекращении глотков. Если что-то не будет получаться или же нужно будет рассчитать точный объем смеси для докорма, консультанты по грудному вскармливанию всегда придут на помощь. Главное – ваш настрой, и тогда переход на грудь вполне реален.

Глава 3. Новорожденный



Новорожденный ребенок привыкает к миру, мама привыкает к тому, что она теперь мама, и оба они учатся взаимодействию друг с другом... Именно этому и посвящен весь первый месяц жизни малыша: освоению новых ролей и налаживанию контактов.

Моя малышка родилась немного недоношенной, вес 2500, выписали домой через десять дней. Я кормлю ее грудью, и у меня такое впечатление, что она хочет все время быть на руках. Моя мама говорит, чтобы я не брала ее лишней раз, а то избалую, но она такая маленькая и жалобно плачет в кроватке... Какие могут быть последствия, если часто носить на руках и кормить грудью?

Анжела

Последствия могут быть очень хорошие; на самом деле для всех малышек самое комфортное место – мамины руки и мамина грудь, но для недоношенных крох это особенно важно. Они больше других нуждаются в ощущении контакта с мамой и частом поступлении питания, которого они недополучили из-за преждевременных родов. За рубежом один из самых популярных сейчас способов выхаживания маловесных детей называется «метод кенгуру» и под-

разумеает, что ребенок часто будет на руках у взрослых и будет прикладываться к груди. У таких малышей может не хватать сил на полноценное кормление, они быстро устают, и если кормить их по режиму раз в 2,5–3 часа, будут просто недоедать. Для преждевременно рожденных детей частые, но недлинные кормления совершенно нормальны.

Что же касается ношения на руках, то можете поделиться со своей мамой следующей информацией. С 1993-го по 1996 год в Колумбии проводилось исследование, которое оценивало влияние активного вынашивания малышей на руках на их выживание, развитие нервной системы, кормление грудью и связь с родителями. Группа ученых (Nathalie Charpak et al 2017) решили проверить, а сохранятся ли какие-то эффекты спустя двадцать лет? Результаты были проанализированы для детей, которые весили при рождении 1800 г и меньше и выхаживались по методу кенгуру. Выяснилось, что ношение преждевременно родившихся крох в контакте кожа к коже дает очень долгосрочный результат: даже спустя двадцать лет наблюдались стойкие защитные социальные и поведенческие эффекты.

Это очень важно, поскольку недоношенные дети весьма уязвимы и имеют повышенный риск неврологических и поведенческих нарушений; в школьном возрасте они (и их родители) чаще страдают от гиперактивности, синдрома дефицита внимания, плохой успеваемости. Но к людям, за кем во младенчестве ухаживали по методу кенгуру (который включает в себя частый контакт кожа к коже, исключительно грудное вскармливание и раннюю выписку домой с последующим наблюдением врачами), это относится в гораздо меньшей степени. В группе «кенгуру» двадцать лет спустя наблюдалась небольшая, но статистически значимая разница с контрольной группой в уровне интеллекта (IQ-тесты), которая подтверждалась исследованиями мозга. Те, кого малышами много носили на руках и кормили грудью, имели значительно более развитые области серого вещества и более зрелую кору головного мозга. В школьном возрасте «дети кенгуру» показывали пониженную гиперактивность и агрессивность, лучшую моторную координацию, хороший контакт с родителями и лучшую успеваемость, а во взрослом возрасте – более высокую почасовую оплату. Так что не бойтесь много носить малышей на руках, это не «баловство», а действительно на пользу!

Моему сыну 10 дней, у меня поднялась температура и заболела грудь. Позвонила консультанту по грудному вскармливанию, она дала мне рекомендации по сцеживанию и зачем-то предложила измерить температуру не только под мышкой, но и в паху. Сразу не спросила, а сейчас интересно – зачем?

Тема

Поддержу рекомендацию коллеги (разве что стоило сразу пояснить, для чего это делается). Дело в том, что именно в первый месяц жизни ребенка у недавно родившей женщины велик риск послеродовых осложнений. Иногда они сопровождаются еще и болью в груди, из-за чего мама сразу думает о лактостазе, и может быть упущено время для быстрого устранения последствий гинекологического плана. Измерение температуры не только под мышками, но и в паху четко показывает источник проблем: если температура выше вверху, то нужно заниматься грудью (частые прикладывания, бережный массаж, сцеживания), а если температура выше в паху, то нужно как можно скорее обратиться к гинекологу!

После родов попали на лечение в больницу, сейчас выписались домой, но нам велели взять домой весы и взвешивать ребенка до и после каждого кормления, чтобы знать, сколько молока он съедает. Это неудобно: бывает, ребенок засыпает на кормлении, при взвешивании просыпается, вставить ночью отдельная история... Действительно ли это нужно делать?

Тая

Понимаю и ваше беспокойство за малыша, у которого были проблемы со здоровьем, и все эти хлопоты со взвешиваниями... На самом деле метод контрольных взвешиваний давно уже не используется в мире, но иногда его предлагают врачи «старой закалки» с давно не обновлявшимися знаниями о грудном вскармливании. Не используется он потому, что, для начала, всегда есть вероятность погрешности весов, даже электронных (известный педиатр д-р Ньюмен вспоминал случай, когда новорожденный крошка «похудел» на 200 г за пару минут, в которые проводили его обработку). И главное, они вообще не дают представления о количестве молока у мамы и прогнозируемых прибавках малыша. При этом слишком частые взвешивания нервируют обоих, ребенок может сосать меньше, а у мамы на фоне лишних переживаний хуже выделяется молоко.

Поэтому, если мама беспокоится о весе малыша, обычно достаточно взвешиваний раз в неделю, ну в самых сложных ситуациях – раз в сутки (и то при ежедневных взвешиваниях часто маму смущают совершенно естественные скачки веса типа «сегодня +10, завтра +80, послезавтра +15»). Проводятся взвешивания на одних и тех же весах, примерно в одно и то же время, причем взвешивать кроху надо голеньким или в только что надетом сухом подгузнике (намокшая пеленка или подгузник могут потянуть граммов на 250). Если же настоятельной необходимости в регулярном контроле веса нет (что верно для большинства детей), то для простой уверенности в достаточности питания подходит «тест на мокрые пеленки», то есть подсчет, сколько раз малыш писает. Для ребенка старше недели от роду, который получает исключительно мамину грудь, без допаивания и докармливания чем бы то ни было, заставить задуматься о недостаточном поступлении молока может число «пописов» менее 8 раз в сутки. Если количество мочеиспусканий в сутки 8–12, то молока ребенку хватает, хотя скорее всего есть смысл чаще предлагать грудь и / или проверить прикладывание к груди. Ну а когда малыш мочится 12 и более раз – как правило, это говорит о том, что идет очень хорошая прибавка веса и, соответственно, о количестве молока беспокоиться не стоит!

Надо ли после кормления носить новорожденного ребенка столбиком, чтобы выходил воздух? И мама, и сестра говорят, что своих детей носили не менее пятнадцати минут. Надо ли это делать? Если да, то и ночью тоже? Я попробовала делать, как они говорят, но, по-честному, очень устаю...

Алина

Вы отнеслись с доверием к совету старших родственниц, но потом все же прислушались к сигналам собственного тела, и это хорошо. На самом деле никакой большой необходимости в ношении «столбиком» после кормления нет. Особенно если малыш во время кормления уснул: обычно при ношении столбиком он просыпается, и чтобы снова его усыпить, надо снова кормить, а после кормления вроде бы надо опять поносить столбиком... Если в действительности это делать, то кормящая мама вовлекается в какую-то дурную бесконечность. Да и уставать, конечно же, от этого можно довольно сильно, особенно в первый месяц, когда организм еще не восстановился после родов! Беречь себя – это действительно важно.

Как же лучше поступать с этим «столбиком»? Если во время кормления вы точно видели, что малыш заглатывал воздух и вероятность отрыжки совсем не мала, то после кормления действительно можно несколько минут (не четверть часа, меньше) поносить столбиком, нежно поглаживая по спинке. Но только если вы чувствуете себя достаточно хорошо для этого и если малыш не заснул! Если же успел заснуть – самое простое будет положить на бочок с хорошей опорой под спинку (это может быть свернутая валиком пеленка или полотенце). Тогда, если малыш во сне срыгнет, благодаря положению на боку отрыжка вытечет через уголок рта, и вам останется просто подложить свежую пеленку поверх испачканной.

Прокомментируйте, пожалуйста, миф ли это, что если малыш переедает, то у него усиливается газообразование, а это, соответственно, вызывает

колики?! К примеру, организм научился перерабатывать только 80 % молока, которое съел малыш, получается, что 20 % начинают бродить, и из-за этого происходит газообразование. Мне так поясняют необходимость кормить по четкому режиму, чтобы вся порция молока усваивалась целиком и ничего в животике не бродило, но мне кажется, это не очень помогает.

Вера

Вам не кажется, действительно кормление по режиму улучшить ситуацию с животиком не может. Речь идет примерно о следующем: есть такое явление, как молоко, богатое молочным сахаром (лактозой), обычно это самые первые порции молока, которые получает малыш при сосании груди. По своему составу молоко неодинаково, сначала идет более жидкая и более сладкая порция, а по мере продолжения кормления в молоке становится меньше сахаров и больше жиров. И если малыш будет получать очень много переднего, сладкого молока, то действительно в первые недели жизни его ферментов может не хватить для расщепления и усвоения всех этих сахаров. В животике может бурлить, стул может стать жидким и пенистым, малыш может сильно беспокоиться. Но это будет только в случае, когда очень большая порция такого переднего молока поступает ребенку, а это происходит, если между кормлениями был заметный перерыв, за который это молоко накопится. То есть ситуация будет совершенно противоположная – при попытках ограничить кормление и давать грудь редко и строго по режиму, вероятность проблем с животиком гораздо больше. И напротив, при частых кормлениях молоко как раз будет лучше сбалансировано по составу и лучше будет усваиваться.

Моему малышу две недели, он очень спокойный, спит по четыре часа днем и по шесть часов ночью. Моя мама говорит, что мне повезло, но мне как-то тревожно – или так и должно быть?

Кася

На самом деле очень хорошо, что ваши материнские инстинкты вызвали у вас какое-то беспокойство и вы решили уточнить, все ли в порядке. Действительно, зачастую считается, что это маме «повезло» и ей надо «отдыхать и радоваться». А потом для всех становится огромным удивлением, что к месяцу ребенок не набрал вес или даже потерял его... Так что мама, у которой вместо радости что-то свербит по поводу длинных перерывов в кормлении новорожденного, просто молодец мама!

Детки уже рождаются каждый со своим характером и особенностями темперамента, поэтому у кого-то малыш может и каждые полчаса грудь просить (если кому-то такой достался – не бойтесь, такая частота не навсегда), а у кого-то может делать вот такие длинные перерывы. И да, в период новорожденности слишком большие паузы между кормлениями приводят к тому, что ребенок банально недоедает. «Слишком большие» означает, что от одного кормления до другого проходит более 3–3,5 часа в дневное время и более 4,5 часа ночью. Если мама понимает, что пора бы уже и поесть, а малыш разоспался, можно даже особо не будить, просто приложить к груди и провести соском с капелькой молока по губкам. Чаше всего ребенок, даже не открывая глазки, откроет ротик и присосется. Спать и есть одновременно – чудесная способность младенцев! На самый худой конец, если ребенок спит действительно крепко, можно сменить подгузник с мытьем попки, на это действие уж точно все просыпаются и прикладываются.

Я родила две недели назад. Кормлю грудью. Поняла, что после родов пью просто как слон, попробовала посчитать – вышло три литра днем и еще сколько-то ночью. Особенно сильно хочется пить во время кормления.

Нормально ли это – может быть, у меня проблемы с почками? Не надо ли как-то ограничивать питье?

Таня

Вряд ли увеличившееся желание пить означает проблемы с почками. Кормящая мама, конечно же, и должна пить больше обычного, ведь на производство молока тоже требуется жидкость! Поэтому выпивать примерно на литр больше, чем раньше, совершенно нормально. Специально считать объем выпитого необходимости нет, вполне достаточно следовать своему желанию пить. Вы верно заметили, что во время кормления жажда бывает особенно сильной: так себя проявляет гормон окситоцин, отвечающий за выделение молока, и приступ жажды обычно совпадает с приливом молока. Поэтому многие мамы, располагаясь для кормления малыша, ставят рядом кружку с водой или чаем, чтобы можно было попить, когда захочется. Ограничивать себя в питье необходимости нет: ваш организм хорошо регулирует свои потребности, так что, наоборот, игнорирование его сигналов может создать проблемы. Например, с застоями молока чаще сталкиваются те мамы, которые забывают попить, когда хочется.

Дочка родилась две недели назад с помощью кесарева сечения. В роддоме ей сразу дали смесь, еще когда я была под наркозом. Все пять дней нахождения в роддоме ее кормили смесью. Дома я начала кормить грудью, молока хватает. Но девочка все равно беспокоится до тех пор, пока не пососет смеси из бутылочки. После этого засыпает. Почему так происходит?

Наталья

Так происходит потому, что ребенок получил сразу после рождения бутылку, а не грудь. Сосание груди и сосание соски – это два принципиально разных процесса, при которых задействуются разные мышцы. Привычки у малышек складываются быстро. К сожалению, действительность наших роддомов такова, что врачи в большинстве случаев предпочитают дать ребенку бутылку, а не научить маму докармливать малыша из ложки, шприца или стаканчика... Если сейчас оставить все как есть, то, к сожалению, это может привести к полному отказу ребенка от груди. Если мама хочет кормить свою кроху именно грудью, то предстоит убрать из обихода бутылки и соски-пустышки. Если ребенку необходим докорм (сцеженным молоком или смесью), то лучше давать его с помощью ложки или шприца. Докорм дается по режиму, а все остальное время мама свободно прикладывает малыша к груди, реагируя на его беспокойство не пустышкой, а прикладыванием. Если что-то не будет получаться – имеет смысл подробнее обсудить это с консультантом по грудному вскармливанию.

Моей малышке 2 недели, кормлю грудью, она много спит, долго кушает, молоко я даже еще могу сцедить после кормления. Немного беспокоит только то, что какает она не каждый день, а я слышала, что нужно каждый. Могу ли я как-то это исправить своим питанием? Печеные яблоки и чернослив уже начала есть, но эффекта особого не вижу...

Аля

Аля, вы совершенно правы, действительно в норме у деток-грудничков этого возраста стул должен быть ежедневно. После месяца он может стать реже, но не на первом месяце жизни. Я бы предложила обратить внимание на следующие моменты: прежде всего постарайтесь взвесить вашу малышку и посмотреть, как идет прибавка веса. «Много спит и долго кушает, но молоко в груди остается после кормления» в вашем описании может указывать на ситуацию неэффективного кормления, когда молока у мамы может быть вполне достаточно, но из-за не совсем правильного прикладывания ребенок плохо его высасывает. В таком случае малыш будет редко какать из-за недостаточного питания и прибавки в весе будут очень незначительные. Поправить эту ситуацию поможет консультант по грудному вскармливанию. Если же с

прибавками все в порядке (они составляют на первом месяце 150 г в неделю и больше), а стул все же редкий, то да, иногда может помочь добавление в мамин рацион клетчатки и увеличение питья. Но если в течение нескольких суток после изменения маминого рациона позитивных изменений не произошло, обязательно скажите об этом педиатру, такая ситуация уже может указывать на проблемы со здоровьем у ребенка.

Нам три недели, лактация только налаживается. Подскажите, пожалуйста, как настроить организм: грудь то наливается молоком целыми днями, то почти пусто!

Маргоша

Вы сами верно отметили, что лактация только налаживается – весь первый месяц кормления грудь и малыш приспосабливаются друг к другу: ребенок ищет подходящие ритмы, а ваш организм пытается понять, какое количество молока будет оптимальным. На некий более или менее постоянный объем лактация выходит обычно в промежутке между месяцем и полутора. А на данный момент самое главное, что вы можете сделать, – это кормить своего ребенка по первому требованию, не отвлекая пустышками и не допуская слишком больших перерывов между кормлениями (максимум для вас сейчас – это 3–3,5 часа от кормления до кормления днем и 4–4,5 часа ночью). Тогда система выработки молока вашего организма быстрее и точнее приспособится: малыш будет получать столько молока, сколько ему и требуется, и у вас уже не будет ощущения «то густо, то пусто».

С первого дня в роддоме мы боролись за молочко. Сейчас нам три недели, но его по-прежнему мало, я могу сцедить из двух грудей только 20 мл. Мама и бабушка говорят, что дело в немолочной породе, у них тоже были проблемы, и молоко все равно скоро кончится... Есть ли у меня еще какие-то шансы?!

Лаура

Конечно же, шансы у вас есть! «Немолочной породы» на самом деле не существует, потому что с точки зрения эволюции ген «отсутствия молока» привел бы к вымиранию человечества. Зато вполне могут быть неправильные принципы организации грудного вскармливания, которые передаются из поколения в поколение, и именно из-за этого молоко заканчивается раньше. То есть дело не в неспособности кормить грудью, а в следовании неправильным советам. В частности, сколько именно молока вы можете сцедить, о его количестве не говорит вообще ничего, потому что ребенок всегда может высосать из груди значительно больше, чем это делает неопытная мама руками или молокоотсосом. На самом деле, чтобы успешно кормить грудью, вполне достаточно прикладывать малыша к груди по первому требованию, следя за правильным прикладыванием и избегая сосок, бутылок и допаивания посторонними жидкостями. А общаться лучше с теми, у кого есть положительный опыт грудного вскармливания и возможность дать хорошие советы, а не с теми, кто сам кормить не смог и теперь подрывает вашу уверенность в своих силах.

Нам почти месяц. У дочки каждый вечер в одно и то же время возникают колики – сильно беспокоится, плачет, бросает грудь. Стул жидковатый, но нормального цвета и запаха. Мне сказали, что это из-за моего питания, я села на жесткую диету: гречка, рис, постное мясо, кефир, творог, несладкий чай, и все. У дочки улучшений не заметила, а вот сама хожу голодная и обессиленная... Можно ли решить наши проблемы диетой?

Юленька

По вашему описанию поведение малышки действительно очень типично для младенческих колик. Это возрастное явление, свойственное некоторым детям в период от 2–3 недель

жизни до 3–4 месяцев, с «пиком» в возрасте около полутора месяцев. Точная причина возникновения колик у младенцев до сих пор неизвестна! При этом у малышек на искусственном вскармливании они бывают чаще, чем у грудничков, но и детки, кормящиеся маминым молоком, от этого не застрахованы. Если кормящая мама сядет на строгую диету, целиком эта проблема все равно не решится. Однако есть данные, что протекание колик у детей становится несколько легче, если в рационе кормящей мамы значительно уменьшится доля молочных продуктов и сладкого. Все прочее именно с этой целью убирать из своего меню смысла нет. А у вас получается так, что при чрезмерно жесткой диете молочное как раз и осталось... Лучше уж перейти на более полноценное питание с разумными ограничениями, пока колики у вашей малышки не пойдут на спад. Подробнее о питании кормящей мамы можно узнать в посвященной этому главе.

Видела, что у подруг дети успокаиваются у груди, если приложить плачущего ребенка. А мой не успокаивается: начинает плакать, я предлагаю грудь, но он только плачет еще сильнее! И берет грудь, только когда уже наплакался до полной усталости... Что с этим делать, я не понимаю...

Надежда

Вообще, конечно, у разных малышек разная возбудимость и в зависимости от темперамента несколько по-разному протекают нервные реакции. Поэтому какие-то детки успокаиваются с грудью легко, а другим бывает нужно выплеснуть свою эмоцию. Но здесь есть еще и такой момент: ребенок в большинстве случаев начинает плакать не «резко вдруг» – если не произошло что-то экстренное, то обычно есть пара минут, когда он дает понять, что хотел бы приложиться к груди. Плач развивается, если мама в это время так и не прикладывает. Попробуйте обратить внимание на «первое требование»: когда малыш начинает волноваться, поворачивать головку из стороны в сторону, пыхтеть и открывать ротик. Если вы будете реагировать на эти сигналы, то до плача дело вряд ли дойдет.

А если все же ваш кроха уже расплакался, то, зная его особенность, не торопитесь с предложением груди. Если мама переживает, волнуется, не уверена в своем кормлении и особенно уже взвинчена от криков малыша – ребенок чувствует ее состояние и от этого заводится еще сильнее. Получается цепочка взаимного стресса: малыш беспокоится и кричит – мама нервничает из-за его крика – малыш под влиянием маминого стресса начинает кричать совсем отчаянно, и так далее... Что делать? Прежде всего постараться разорвать эту неприятную цепочку: если малыш нервничает и кричит и мама уже знает, что под грудью он беспокоен, сначала лучше успокоить его и только потом предлагать грудь. Нервного ребенка не только приложить намного сложнее, чем спокойного, но иногда бывает даже, что малыши совсем отказываются от груди, если у них закрепляется ассоциация между плачем и безуспешными попытками приложиться. Поэтому:

- немного прикачиваем малыша (многим для этого вертикальное положение нравится больше, чем горизонтальное);
- часто деткам первых недель жизни становится спокойнее, если их слегка запеленать – это напоминает им знакомую жизнь в мамином животике;
- если мама понимает, что она на грани нервного срыва, лучше передать малыша папе или бабушке, а самой отойти для успокоения. Можно выпить валерианы – любая форма, стандартная дозировка, не чаще четырех раз в сутки; успокаивается мама, и малыш вслед за ней.

А когда обоим станет поспокойнее, тут и настанет время для предложения груди. Может пригодиться еще и такое наблюдение: если малыш у груди мотает головкой из стороны в сторону, это он не «отказывается», а дает понять, что выбранный мамой способ предложения груди для него чем-то неудобен. Обычно достаточно поправить прикладывание на более глубокое и с хорошей поддержкой, как кроха успокаивается и сосет.

У моей подруги ребенок (один месяц) отказывается от груди. Ее главный аргумент в пользу бутылочки: «Я же не оставлю его голодным!» Это выглядит так: она сыну грудь предлагает, тот плачет и отворачивается, она делает это еще пару раз и бежит за бутылочкой, сын довольный начинает сосать соску... Предлагала ей вызвать консультанта, но она считает невозможным просто взять и избавиться от соски, слишком боится голода своей крошки. Чем ей можно помочь?

Юлия

В этой ситуации действительно оптимально пригласить консультанта, который подробно оговорит все варианты развития событий. Вообще очевидно, что ребенок себе не враг и если он действительно голоден, то не будет отказываться сосать грудь, только чтобы кому-то что-то доказать, у него пока еще нет таких сложных устремлений. То есть отказываться от груди ребенок будет ровно до тех пор, пока может себе это позволить. Конечно, при этом маме вместе с консультантом нужно будет обязательно поискать разные подходы к возвращению малыша на грудь! Главное, знать, что такие подходы есть и работают, а жесткий метод «просто убираем бутылку и даем грудь» – это всего лишь один из вариантов, который могут выбрать для себя некоторые мамы. А могут выбрать и другой, и грамотный консультант обязательно их предложит.

Хотела поделиться своим сложным опытом. У меня было плановое кесарево сечение и много проблем с грудным вскармливанием: и с молоком, и с захватом, и вообще со всем... Когда приглашала консультанта (Ирину), была в тот момент морально совсем раздавлена и мысленно подбирала смесь, визит консультанта был уже последней попыткой, жестом отчаяния. Мне казалось, что это все равно не сработает, ребенок вообще почти ничего не набрал за первый месяц... Поэтому я думала, что рекомендации не смогут нам помочь, но честно делала все. Хотя за раз никогда больше 15 мл сцедить не могла (и не могу до сих пор). Но вот нам уже год, и мы до сих пор на грудном вскармливании! И это очень удобно! Очень выручает в беспокойные ночи, при прорезываниях зубов, при болезни с температурами, при поездках куда-либо. Очень благодарна Ирине за ее советы и терпеливую поддержку.

ПоНаРоШку

Большое спасибо за этот рассказ и, главное, за честное описание своих ощущений, это очень важно! Потому что на самом деле многие рекомендации консультантов не работают «прям сразу». И даже через несколько дней не работают. Реальные сдвиги обычно появляются через 5–7–10 дней, тут самое главное – продолжать, несмотря на то что иной раз может казаться, что эффекта нет и предложенные консультантом действия бессмысленны и безнадежны. Организму нужен серьезный и длительный толчок, чтобы развернуть ситуацию от «нет молока и не надо» в сторону кормления. Конечно, если есть осложнения, то лучше, когда работа над налаживанием лактации начинается в первое же время после родов, тогда переход к грудному вскармливанию – это вопрос буквально пары-тройки дней. Но и потом ситуацию возможно изменить к лучшему, хотя это потребует намного больше усилий; некоторые бросают это дело просто от ощущения бесплодности своих попыток. Но терпение и доверие своей женской и материнской силе (а еще – не стесняться обращаться в минуты сомнений за поддержкой к своему консультанту!) обязательно дадут плоды.

Глава 4. Кроха растет: первый год



Первый месяц пройден, малыш уже хорошо знаком с маминной грудью, а мама понимает сигналы своего ребенка, и выстраивать коммуникацию становится проще. Впереди еще много открытий, радостей – но и крутых поворотов, связанных с особенностями роста и развития малыша, которые затрагивают и кормление грудью.

Во многих местах написано, что кормление по требованию должно быть только в первый месяц жизни ребенка, а потом для всех будет лучше перевести кормление на четкий режим. Но я не очень представляю, как это сделать?

Ксюша

Как же быть, если в первый месяц жизни в качестве «поблажки» ребенку маме разрешают кормить его по требованию, а потом – нет? Прежде всего, вы имеете право на собственное мнение, которое обычно формируется на понимании самого процесса. Мы уже знаем, что молоко вырабатывается в ответ на стимуляцию груди, то есть сколько у нас ребенок будет сосать, столько молока и будет приходить. А дети бывают разные, кто-то может за пять минут уже устать, а кто-то и за час не наестся. Но совершенно точно одно: никто лучше ребенка не знает, сколько именно молока ему нужно и сколько он для этого готов сосать. Ребенок, кото-

рый кормится по первому требованию, получит молока столько, сколько ему нужно. Ребенок, который кормится по твердому режиму, навязанному извне, съедает столько, сколько успеваает. И далеко не всегда это будет то количество, которого хватает и малышу, чтобы наестся, и груди для поддержания полноценной лактации.

Про навязанность извне я сказала не случайно – на самом деле если следовать потребностям малыша, то на первом месяце жизни кормления получаются очень хаотичные. Но примерно к месяцу-полтора мама обнаруживает, что ребенок становится более предсказуемым – она уже может спрогнозировать, когда он обычно спит, когда кормится, когда играет. Жизнь малыша приобретает некоторый ритм, который по существу и есть удобный ему режим. Этот режим у деток всего первого года жизни очень пластичный и зависит в первую очередь от дневных снов. Кормления, связанные со снами, очень важны для малышей, и обычно всем проще и удобнее, когда ребенок засыпает на груди (потому что основной альтернативой груди являются укачивания, которые становятся очень напряженными для мамы, когда происходят ночью и когда ребенок весит уже килограммов семь и больше). Кормления, связанные со снами, обычно и уходят самыми последними уже при отлучении. А пока, на первом году жизни, учитывайте, что распорядок жизни малыша (и частота его кормлений) напрямую зависит от дневных и ночных снов, причем время и количество его снов изменяется по мере роста: от хаотичных и частых снов первого месяца жизни до 3–4 дневных снов к полугоду и 1–2 к году.

Каждый период смены ритма снов будет сопровождаться сдвигом в режиме, когда малыш не может заснуть в обычное для него время и может подолгу зависать на груди у недоумевающей мамы. То есть если вы понимаете, что обычно он в это время у вас спал, а сейчас упорно не спит, висит уже час на груди и никак не уснет, – это не потому, что не хватает молока, о чем обычно думают в первую очередь! Скорее всего, причина в том, что пора меняться количеству снов; время укладываний-вставаний нужно просто сдвинуть. Вообще периоды беспокойства и возвращения к ритмичным снам и кормлениям у малышей второго полугодия жизни идут циклично, это нормально и не повод для переживаний, а повод для большей гибкости.

В первые полгода для малыша однозначно оптимально кормиться по первому требованию, когда на любое беспокойство предлагается грудь, а если уж ребенка это не устроило – ищем другую причину. На втором-третьем месяце жизни, конечно, малыш еще не в состоянии терпеть и переключаться. Но со второго полугодия жизни малыша момент кормления определяет мама. С момента введения прикорма грудь начинает «возвращаться» к маме, которая уже сама решает, давать ли ее ребенку в ответ на каждый его интерес или как-то его отвлекать и откладывать этот момент.

Прочитала статью, где автор обвиняет в развитии ожирения у взрослых людей именно кормление грудью «по требованию»: мама дает ребенку грудь «по каждому писку», он и привыкает все проблемы «заедать». И во взрослой жизни потом: чуть дискомфорт – сразу за стол. Что можно возразить на это? Вроде бы все логично...

anlav

Да, выглядит вроде логично, но на самом деле все как раз наоборот. Ребенок, который кормится по требованию, сам хорошо умеет регулировать свой аппетит. Он ест тогда, когда ему хочется есть, и столько, сколько ему хочется. Есть данные, что, для того чтобы обучиться пониманию сигналов собственного тела – то есть осознавать, когда уже наелся достаточно и пора остановиться, – ребенку нужно не менее полутора месяцев кормления грудью по требованию (Brown&Lee 2012). А ребенок, которого мама кормит по режиму, особенно каким-то конкретным количеством еды, свой аппетит самостоятельно регулировать не умеет.

У подросших малышей это может складываться в две разные крайности: дети, которых «невозможно накормить», без уговоров и развлекалок они просто не едят, и дети, перед кото-

рыми мама ставит тарелку и они послушно съедают все, что там есть. Как в известном анекдоте: «Мама, я замерз? – Нет, ты хочешь кушать!» Это подтверждается научными исследованиями: дети-грудники, которых в первые месяцы жизни кормили по требованию, уже к году весят в среднем на 10–15 % меньше своих сверстников на искусственном вскармливании, которых кормят определенным количеством и по режиму, и дальше эта тенденция еще усиливается. Проблему тучности напрямую связывают именно с искусственным вскармливанием, где распространено кормление по режиму, а не по требованию.

Вообще такое реально может быть – проснулась, а молока нет? Не в голове у мамы, а именно в груди. Я часто это слышу, но сама, как опытная долгокормящая мама, не могу поверить, что молоко из груди куда-то вдруг денется. Подтвердите факт или развейте миф.

Анна

Вы совершенно правы, на самом деле молоко из груди за несколько часов или за ночь никуда деться не может. Однако, например, если у мамы сильный стресс – гормоны стресса подавляют выделение молока, и это означает, что оно в груди есть, но высосать его оттуда не может (и мама сама сцедить не может тоже – совсем или в обычном для нее объеме). То есть пока мама нервничает, грудь молоко отдавать не хочет. Вместе с тем и новое молоко тоже не вырабатывается, пока грудь не опустошается, в результате у мамы создается полное впечатление, что молоко «куда-то пропало». Если это явление продолжается долго, в течение нескольких дней, и мама ничего с самой ситуацией не делает (то есть не прикладывает ребенка, не сцеживает хоть что-то для поддержки лактации, а просто смиряется с мыслью об отсутствии молока), то молоко, которое в груди есть, «перегорает». За таким народным названием скрывается процесс обратного всасывания, когда невостребованное молоко постепенно переходит в межклеточную жидкость и впитывается в ткани молочной железы; в результате лактация приостанавливается.

У меня ребенок не любит одну грудь, она даже по размеру выглядит меньше. Можно что-то сделать, чтобы выровнять разницу?

Кэт

Когда у мамы в одной груди молока меньше (и сама она действительно может быть меньше по размеру), детки относятся к этому по-разному. Кто-то совершенно спокоен и не делает разницы, и это самая простая ситуация: для выравнивания количества молока маме достаточно чаще предлагать меньшую грудь (обычно-то делают наоборот, предлагая чаще большую грудь и спохватываясь только тогда, когда разница в размерах уже очень заметна). В ночное время детки обычно могут подолгу есть даже не наполненную грудь, тем самым выравнивая выработку молока.

Но бывает, что малыш очень неохотно берет одну грудь из-за разницы в количестве молока. На такой случай есть несколько хитростей. Для начала, если малыш проголодался, лучше начинать кормление с «любимой» груди, и только после первого насыщения переключать к другой: утолив первый голод, детки обычно становятся сговорчивее. Можно пробовать сохранять то же положение, что и при кормлении «любимой» грудью: например, из положения «колыбелька» мама просто сдвигает малыша вокруг своего тела к другой груди, так что он оказывается в положении из-под мышки. Или при кормлении лежа на боку мама после обычного кормления наклоняется сильнее и предлагает верхнюю грудь. Ребенок меньше напрягается, если ему самому менять положение не приходится.

Если мама считает, что ребенку не нравится более слабый поток молока, чем в «любимой» груди, то можно попробовать стимулировать прилив молока перед кормлением. Помогут этому либо несколько сцеживающих движений, либо воздействие тепла – положить на грудь на несколько минут теплый компресс, грелку или просто выпить горячее питье.

Иногда бывает, что, наоборот, ребенку не нравится грудь, из которой молоко идет с большим напором, так что он захлебывается. Тогда лучше использовать для кормления положение, при котором малыш находится сверху, удобно расположившись своим животиком на мамином животе (это называется «расслабленное кормление»). Сила тяжести снижает активность прилива, а положение сверху дает ребенку больше возможностей для контроля потока молока.

Мой первый ребенок на грудном вскармливании прибавлял в весе очень неравномерно – педиатр каждый раз считала наш вес по каким-то таблицам и объявляла, что мы набрали то слишком много, то слишком мало. Сейчас родила второго ребенка, и вот опять: за первый месяц набрали 1,5 кг, педиатр говорит, что много, и велит давать грудь раз в три часа, а в другое время отвлекать пустышкой. Что-то мне сомнительно, пойдет ли это на пользу грудному вскармливанию? И что это за таблицы, в которые мы никак не укладываемся?

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.