



Лактация — процесс образования молока в молочных железах с возможностью регулярного его выведения. Начинается он под действием определенных гормонов после рождения ребёнка.

Длительность процесса нормальной лактации у женщины находится во временном диапазоне от 5 до 24 месяцев. Количество молока, выделяемого за сутки, может колебаться, в среднем, от 0,6 до 1,3 литров. Пик его выработки наблюдается на первой и второй неделе после родов, затем идет период стабильного выделения, в соответствии с потребностью в нем конкретного ребёнка. Если женщина, в силу каких-либо причин, не прикладывает малыша к груди после родов, то лактация может прекратиться самостоятельно в течение нескольких недель.

Доказано многочисленными научными исследованиями, что материнское молоко самым положительным способом сказывается на развитии ребенка.

Основные преимущества естественного вскармливания:

- Выступает полноценным источником питания. Грудное молоко является кладезем белков, жиров, витаминов и других, необходимых растущему организму, полезных макро- и микроэлементов. Содержание полезных в нем веществ может колебаться в зависимости от питания, времени года и общего самочувствия матери. Поэтому крайне важно соблюдать сбалансированное питание, которое будет удовлетворять потребности обоих организмов.
- Служит дополнительной естественной защитой от заболеваний. Следует отметить, что все вирусы и бактерии, поражающие материнский организм, ведут к выработке иммуноглобулинов, в полной мере присутствующих в молоке. Таким образом ребёнок получает сильную иммунную защиту. Более того, грудное вскармливание способствует развитию собственной системы иммунитета, защищающей организм от различных инфекций.
- Является профилактикой аллергических заболеваний. Научно доказано, что продолжительное (более года) грудное вскармливание, в сочетании со сбалансированным питанием матери, является действенной профилактикой пищевой аллергии у детей.
- Способствует правильному формированию прикуса и развитию речевого аппарата. Правильное развитие мышц мягкого неба, которые задействованы в процессе сосания молока, способствуют более легкому воспроизведению звуков, что облегчает становление речи у ребёнка.

- Способствует нормальному физическому развитию ребёнка. Грудное вскармливание помогает обеспечить правильное соотношение жира и мышц в детском организме. Также оно отвечает за соответствие нормам длины и массы тела ребёнка. Дети на полноценном естественном вскармливании обычно не выходят за допустимые границы показателей, определенных для их возраста.
- Обеспечивает эмоциональный комфорт ребёнку. Тесная психологическая связь между матерью и ребёнком, сформированная во время грудного кормления, сохраняется на протяжении всей жизни. Отмечено, что такие дети обычно более спокойны, а впоследствии лучше адаптируются в коллективе и во взрослой жизни.

Факты о грудном вскармливании

Кормление грудью – это естественный процесс, идущий на смену беременности и родам. Новорожденный и его мать одинаково нуждаются в грудном вскармливании.

- Грудное вскармливание полностью удовлетворяет все базовые потребности ребенка.
- Грудное молоко содержит оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, более 15 гормонов, лактобактерии, факторы роста и развития.
- Материнское молоко богато антителами, защищающими малыша от инфекций.
- Грудное молоко меняет состав в зависимости от потребностей ребенка в данный момент.
- Кормление грудью помогает женщине быстрее восстановиться после родов.
- Грудное вскармливание является профилактикой депрессии и усиливает материнский инстинкт.
- Размер и форма груди не влияют на количество молока и длительность грудного вскармливания.
- Плоские или втянутые соски не являются препятствием к успешному грудному вскармливанию.
- Любая женщина способна дать своему ребенку столько молока, сколько ему необходимо и может продолжать грудное вскармливание сколь угодно долго.
- Грудное вскармливание не требует финансовых затрат и позволяет сэкономить от 36 до 120 и более тысяч рублей в год.

Принципы успешного грудного вскармливания

ВОЗ/ЮНИСЕФ приводят перечень факторов, на которых строится успешное грудное вскармливание. Что, в свою очередь, благоприятно сказывается на состоянии здоровья детей и их мам.

- **Раннее прикладывание к груди** в течение первого часа после рождения.
- **Отсутствие докорма новорожденного** до того, как мать приложит его к груди.
- **Совместное пребывание матери и ребенка** после рождения.
- **Правильное прикладывание ребенка к груди** обеспечит эффективное сосание и комфорт матери.
- **Кормление по первому требованию.** Прикладывайте малыша к груди по любому поводу. Позвольте ему сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет. Тогда он будет сыт и спокоен.

- **Продолжительность кормления регулирует ребенок.** Кормление закончится тогда, когда малыш сам отпустит сосок.
- **Совместный сон (по желанию родителей).** При такой организации сна родители могут лучше выспаться, так как не надо постоянно вставать к ребенку, да и большинство детей спят лучше в непосредственной близости от мамы или папы.
- **Очень важны ночные кормления из груди** для хорошей выработки молока. Для ребенка они наиболее полноценны.
- **Малыш на исключительно грудном вскармливании не нуждается в допаивании водой.** Если ребенок хочет пить, его следует чаще прикладывать к груди. Грудное молоко на 87-90% состоит из воды.
- **Грудь не требует частого мытья.** Это приводит к удалению защитного бактерицидного слоя жиров с ареолы и соска, что может быть причиной ссадин, раздражения и трещин. Достаточно ополаскивать грудь 1-2 раза в день во время общего душа и лучше без мыла.
- **Частые взвешивания ребенка не дают объективной информации о полноценности питания** младенца, нервирует мать, приводят к снижению лактации и необоснованному введению докорма. Достаточно взвешивать 1 раз в неделю.
- **Дополнительные сцеживания не нужны.** При правильной организации вскармливания молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку. Сцеживание необходимо при проблемах: вынужденное разлучение матери с ребенком, выход мамы на работу и т.д.
- **Только грудное вскармливание до 6 месяцев.** Ребенок не нуждается в дополнительном питании и прикорме до 6 месяцев. Он может находиться до 1 года на преимущественно грудном вскармливании без ущерба для своего здоровья (по отдельным исследованиям).
- **Сохранение грудного вскармливания до 1.5 – 2 лет** (или дольше по желанию матери и ребенка). Кормление до 1 года не является физиологическим сроком прекращения лактации, поэтому при необходимости завершения грудного вскармливания - проконсультируйтесь со специалистами, чтобы принять взвешенное, информированное решение.
- **Нежелательно использование бутылочек и пустышек.** Они могут спровоцировать следующие проблемы: мало молока, травмы сосков и беспокойство под грудью. Если необходим докорм, то его следует давать только из несосательных предметов (чашки, ложки, стаканчика, пипетки или шприца без иглы).

Прикладывание к груди и позы для кормления

Вы можете кормить ребенка в любой позе, которая обеспечит комфорт вам и малышу. Во время кормления грудью у мамы появляется возможность отдохнуть, поэтому постарайтесь расположиться так, чтобы не чувствовать напряжения и дискомфорта.

В комфортной позиции для матери и ребенка:

- Мама расслаблена, ей удобно и не больно
- Тело ребенка расположено близко к телу мамы
- Ребенок обращен лицом к груди и ему не нужно поворачивать голову
- Малыш располагается у груди так, что сосок направлен на его носик и ему приходится слегка запрокидывать голову
- Ребенок свободно дышит
- Малыш спокоен

В течение месяца после родов во время кормления может ощущаться повышенная чувствительность сосков. Если неприятные ощущения сохраняются более 10-15 секунд после начала кормления – рекомендуется обратить внимание на правильность прикладывания.

Позы для кормления

Ознакомьтесь с несколькими наиболее распространенными позами для кормления.

1. Колыбель



Самая распространенная позиция для кормления. Мама садится и берет малыша так, чтобы его головка находилась на локтевом сгибе. Поворачивает его к себе животиком и дает грудь. Ладонью другой руки мама поддерживает попку и спину ребенка.

Для правильного правильного захвата груди важно, чтобы головка располагалась на одной высоте с соском. Для этого, первое время, придется высоко поднимать локоть (можете подложить под руку подушку, чтобы избежать напряжения или дискомфорта).

Обратите внимание, что головка малыша немного запрокинута назад. Это обеспечивает наиболее эффективное сосание, при котором ребенок высасывает наибольшее количество молока.

2. Обратная колыбель



Такая разновидность позиции “колыбель” поможет ребенку правильно захватить грудь в первые дни после рождения. Особенно удобно такое положение в случае с недоношенными и маловесными малышами.

Мама поддерживает головку ребенка не локтем, а ладонью своей руки. Это обеспечивает более надежную поддержку, а также дает возможность, при необходимости, управлять головкой ребенка. Для поддержки используется рука, противоположная кормящей груди. Ладонь мамы располагается под спиной и плечиками, а головка малыша оказывается между большим и указательным пальцами. Второй рукой мама поддерживает грудь снизу, когда малыш хорошо взял грудь - руку можно убрать.

Для того, чтобы опорная рука не уставала, можно подложить под нее подушку. Или, убедившись что ребенок хорошо взял грудь, поменять руки местами и кормить дальше в позиции “традиционной колыбели”.

3. Лежа на боку



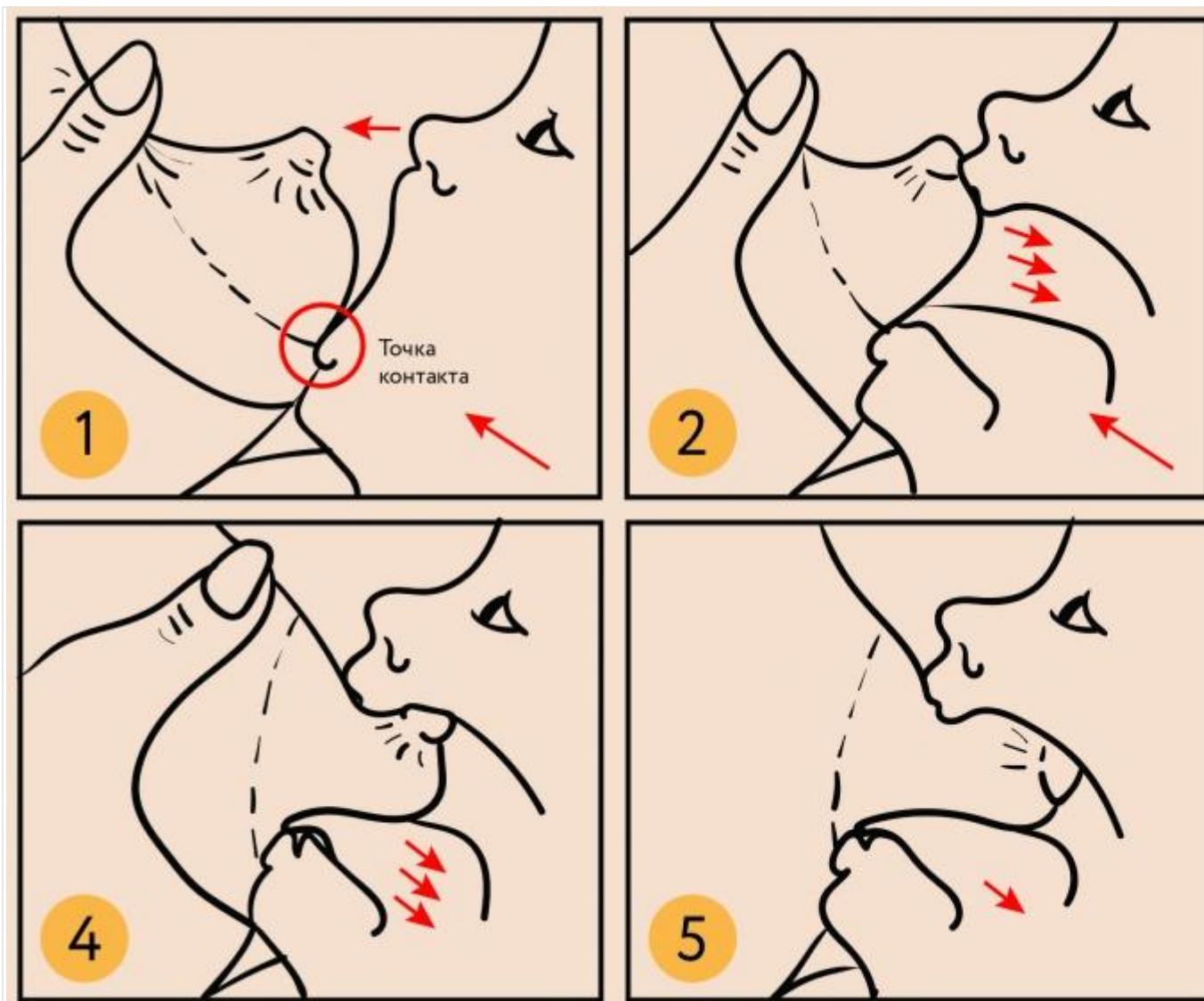
Мама и малыш лежат на боку и обращены друг к другу. В первые дни после родов такая позиция может быть неудобна из-за разницы в высоте соска и ротика малыша.

4. Расслабленное положение



Мы привели несколько наиболее распространенных позиций для кормления, которые помогут вам сориентироваться в первое время после рождения малыша. На самом деле, разнообразие позиций для кормления ограничивается лишь комфортом мамы и малыша, а также окружающими обстоятельствами и наличием вспомогательных средств (подушки, слинг и т.д.).

Признаки правильного прикладывания



- рот ребенка широко открыт, нижняя губа вывернута наружу
- подбородок малыша прижат к груди
- иногда вы можете видеть язык ребенка над нижней губой
- При сосании малыш делает сначала краткие быстрые движения, затем меняет ритм на более постоянное глубокое сосание. В ходе кормления ребенок делает паузы, которые становятся все дольше, по мере насыщения.
- щеки ребенка округлены, иногда при сосании могут двигаться ушки
- малыш не издает посторонних звуков (не чмокает, не чавкает - только дыхание и глотание)



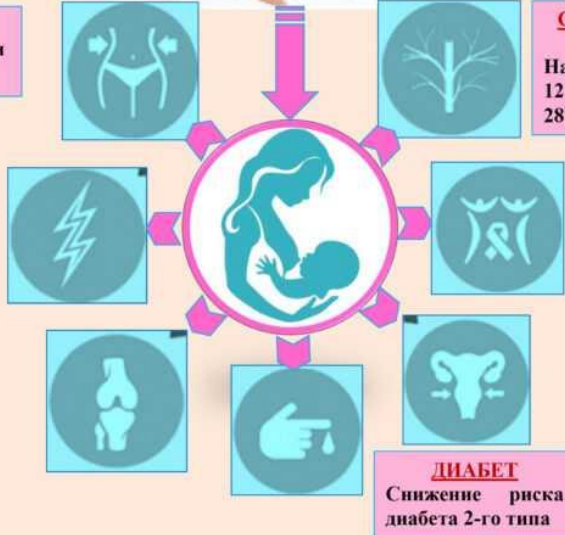
Грудное вскармливание и здоровье мамы



ВЕС
При грудном вскармливании вес в среднем ниже на 4,1 кг

ДЕПРЕССИЯ
При грудном вскармливании меньший риск возникновения депрессии

ОСТЕОПОРОЗ
Грудное вскармливание снижает риск развития остеопороза пропорционально длительности лактации



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ССЗ)
На грудном вскармливании (7-12 мес.) риск ССЗ снижается на 28%

РАК МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ
Риск снижается на 4% за каждый год грудного вскармливания

РАК ЯИЧНИКОВ
Снижение риска на 2% на каждый месяц грудного вскармливания

ДИАБЕТ
Снижение риска диабета 2-го типа

ГУ «Луганский республиканский центр здоровья» ЛНР