**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ МАТЕРЕЙ**

**Занятие №1. Польза и преимущества грудного вскармливания.**

**1. Вводная часть;**

**2.** Состав грудного молока и недостатки искусственного вскармливания; 3.Польза раннего прикладывания к груди для матери и ребенка;

4. Как устроена молочная железа.

**Занятие №2. Как следует начинать кормление грудью.**

**1.** Первое кормление;

2. Совместное пребывание матери и ребенка после родов;

3. Неограниченное кормление грудью;

4. Ночное кормление;

5. Обработка молочных желез.

**Занятие №3.Слагаемые успешного грудного вскармливания.**

1.Психологическая установка на грудное вскармливание.

2. Раннее прикладывание и частота кормлений.

3. Полноценное питание и отдых мамы.

4. Прогулки на свежем воздухе.

5. Комфортные условия кормления.

6. Как определить хватает ли ребенку молока и

что делать, если молока недостаточно.

**Занятие №4. Первые проблемы при кормлении грудью.**

1.Первые проблемы при кормлении грудью.

2.«Моя грудь переполнена и болит».

3.«В моей груди болезненность и припухлость».

4.« У меня воспалены соски».

5.«На моих сосках появились трещины».

6.«У меня плоские соски».

7.«Мой ребенок отказывается от груди».

8.«У меня протекает молоко».

**ЗАНЯТИЕ № 1**

**Тема: Польза и преимущества грудного вскармливания.**

* 1. **Вводная часть.**

**Преимущества грудного вскармливания для ребенка.**

Грудное молоко — лучшая пища для ребенка. Грудное вскармливание обладает массой преимуществ, для Вашего малыша в самых разных отношениях. Возможно, Вы слышали, что Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует кормить ребенка грудью как минимум шесть месяцев. Почему? Грудное вскармливание — один из самых эффективных способов защиты здоровья малыша. Если бы все практиковали кормление грудью, мы могли бы спасать около 820 000 детских жизней в год. Согласитесь, это весьма убедительный аргумент.

## Польза грудного вскармливания для здоровья.

Грудное молоко не только питает организм ребенка, но и защищает его. Оно содержит множество [живых ингредиентов](https://www.medela.ru/breastfeeding/mums-journey/breast-milk-composition), включая стволовые клетки, лейкоциты и полезные бактерии, а также другие биологические активные компоненты — антитела, ферменты и гормоны. Благодаря этому грудное молоко помогает организму бороться с инфекциями, предотвращает болезни и способствует здоровому развитию.

Дети, которых в течение первых шести месяцев жизни кормят исключительно грудным молоком, менее подвержены диарее, рвоте, гастроэнтериту, простуде, гриппу, отитам и инфекциям дыхательных путей, а также афтозному стоматиту

Конечно, дети на грудном вскармливании тоже иногда болеют, но [кормление больного ребенка грудью](https://www.medela.ru/breastfeeding/mums-journey/breastfeeding-while-sick) приносит еще больше пользы. Если малыш или мама заболевают, в грудном молоке повышается содержание защитных компонентов. Дети, которых кормят грудным молоком, обычно выздоравливают быстрее, потому что в организме матери вырабатываются антитела именно к той инфекции, которой заразился ребенок.

Благотворное действие грудного вскармливания не ограничивается питанием и укреплением иммунитета. Когда малыш расстроен или плохо себя чувствует, кормление грудью его успокаивает, что тоже является весьма важным преимуществом. Исследования показали, что кормление грудью при вакцинации снимает боль и успокаивает ребенка.

## Польза грудного молока для недоношенных детей.

Кормление недоношенного ребенка грудным молоком — лучшая защита от потенциально смертельных заболеваний, включая сепсис, хронические заболевания легких и некротический энтероколит. Кроме того, недоношенных детей, получающих грудное молоко, обычно быстрее выписывают из больницы.

Кормление недоношенного ребенка грудным молоком — самое полезное, что Вы можете для него сделать. Важна каждая капля. Лечащие врачи рассматривают грудное молоко не просто как пищу, а как лекарство.

# Преимущества грудного вскармливания для мам.

Знаете ли Вы, что грудное вскармливание благотворно влияет на Ваше здоровье и самочувствие? Многочисленные преимущества грудного вскармливания для мам начинаются уже с первого кормления.

В момент контакта кожа к коже с новорожденным в Вашем организме происходит выброс окситоцина, также известного как «гормон любви» или «гормон объятий». Он вырабатывается каждый раз, когда малыш сосет грудь.

Частое раннее прикладывание новорожденного к груди способствует сокращению матки и стимулирует «третью стадию» родов — выход плаценты. Это также позволяет избежать чрезмерной кровопотери.

При кормлении грудью матка восстанавливается быстрее. В прежние времена, если женщина во время родов теряла много крови, врачи как можно скорее прикладывали к ее груди новорожденного, чтобы стимулировать сокращение матки.

В послеродовые дни вырабатываемый при кормлении грудью окситоцин способствует предотвращению дальнейшей потери крови и снижает риск развития железодефицитной анемии.

## Польза грудного вскармливания для здоровья.

Окситоцин также оказывает антидепрессивный эффект. В одном исследовании было обнаружено, что у матерей с высоким уровнем этого гормона меньше выражены симптомы тревоги и депрессии. Таким образом, пока Вы кормите грудью, окситоцин помогает расслабиться, снижает стресс и кровяное давление и даже повышает болевой порог.

Чем дольше Вы кормите грудью, тем больше преимуществ для здоровья Вы получите. Грудное вскармливание очень полезно для мам. Кормление грудью снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и диабета 2-го типа, а каждый дополнительный месяц грудного вскармливания также снижает вероятность развития некоторых видов рака, например рака груди, яичников и матки.

## Грудное молоко — самое удобное питание.

Хотя грудное вскармливание может отнимать много сил в первые недели, как только оно войдет для Вас с малышом в привычку, Вы оцените его преимущества и удобство. Ведь кормить грудью можно в любое время без лишних усилий и хлопот. Не нужно кипятить, охлаждать, выполнять смешивание или санитарную обработку — просто расстегните бюстгальтер и начните кормление. При выходе из дома не нужно думать о смесях и приспособлениях для их приготовления. Это большой плюс, когда Вы и так нагружены подгузниками, сменной одеждой, салфетками и прочими необходимыми вещами.

Кроме того, грудное вскармливание подавляет овуляцию и ведет тем самым к прекращению менструации, что само по себе является преимуществом для многих мам. Таким образом, кормление исключительно грудью (когда ребенок не получает каких-либо жидкостей или продуктов кроме грудного молока) является действенным дополнением к методам контрацепции.

В недалеком прошлом предохранение от беременности обеспечивалось чаще благодаря грудному вскармливанию, нежели с помощью других контрацептивов. В некоторых развивающихся странах это до сих пор так. Однако следует помнить, что у некоторых женщин менструация возвращается, несмотря на грудное вскармливание, поэтому, если Вы не хотите забеременеть, необходимо принимать дополнительные меры защиты.

## Увеличение продолжительности сна.

Когда малыш просыпается ночью, чтобы поесть (как большинство детей до года, независимо от того, кормят их грудью или из бутылочки), кормление грудью оказывается самым быстрым и простым способом. Можно делать это даже лежа! А окситоцин и другие гормоны, вырабатываемые при грудном вскармливании, помогут вам с малышом быстро заснуть после кормления.

При кормлении грудью у Вас остается больше времени на сон, чем при кормлении смесью или при смешанном питании. В ходе одного исследования было обнаружено, что грудное вскармливание обеспечивает дополнительные 40–45 минут сна за ночь. В долгосрочной перспективе эти ценные минуты могут существенно улучшить Ваше самочувствие.

## Крепление эмоциональной связи с малышом.

Выброс окситоцина, происходящий при каждом кормлении грудью, помогает укрепить [эмоциональную связь](https://www.medela.ru/breastfeeding/mums-journey/bonding-with-newborn) с малышом. Ученые установили зависимость между повышенным уровнем окситоцина и так называемым «выраженным материнским поведением», которое означает, что мама дольше смотрит на малыша, более восприимчива к его нуждам и проявляет большую ласку — неспроста окситоцин называют «гормоном любви».

## Помощь в похудении.

Задавались ли Вы вопросом, сколько калорий сжигается при кормлении грудью? Оказывается, до 500 калорий в день,что аналогично количеству, сжигаемому за час езды на велосипеде. Подобные результаты дает и сцеживание. Такое дополнительное расходование калорий при грудном вскармливании поможет избавиться от лишних килограммов, набранных во время беременности, или же просто позволит съедать пару лишних пирожных без последствий для фигуры.

Однако следует запастись терпением. Кормление грудью может способствовать потере веса, но обычно для этого требуется некоторое время. Увидеть ощутимый результат можно не раньше чем через шесть месяцев грудного вскармливания.

## Экономия денег.

Стоит учитывать и финансовые выгоды от грудного вскармливания. При кормлении исключительно грудью не нужно тратить деньги на смесь. За несколько месяцев можно сэкономить значительную сумму. А еще не придется нервничать, если в магазине не окажется любимой смеси.

Кроме того, [малыши, которых кормят грудным молоком, обычно реже болеют](https://www.medela.ru/breastfeeding/mums-journey/breastfeeding-benefits-baby), а это значит, что Вы проведете меньше времени на больничном по уходу за ребенком. Это будет важным преимуществом при возвращении на работу.

## Когда же заканчиваются преимущества грудного вскармливания?

Никогда! Хотите — верьте, хотите — нет, но даже в преклонном возрасте Вы продолжите пожинать плоды грудного вскармливания. Грудное вскармливание способствует минерализации костей, поэтому в будущем у женщин, кормивших грудью, снижается вероятность остеопороза и переломов.

Грудное вскармливание также способствует улучшению умственных способностей. Выражаясь простым языком, грудное вскармливание делает мам умнее. В мозгу происходят определенные изменения, которые позволяют мамам лучше решать некоторые задачи. Так что, если Вы чувствуете себя супер героиней, так и есть!

**1.2.Состав грудного молока и недостатки искусственного вскармливания.**

Грудное молоко богато питательными веществами, которые насыщают и защищают организм малыша. Но известно ли Вам, что его состав изменяется с течением времени? Узнайте, из чего состоит грудное молоко и как оно адаптируется к потребностям ребенка.

Грудное молоко — самая первая пища ребенка, поэтому, разумеется,   
в его состав входят необходимые питательные вещества — углеводы, белки, жиры, а также вода для поддержания водного баланса в организме. Все это так. Но материнское молоко — не просто пищевой продукт, и выполняет оно не только питательные функции.

## Из чего состоит грудное молоко?

Каждая порция грудного молока содержит множество других компонентов, многие из которых уникальны.

Миллионы **живых клеток.** К ним относятся лейкоциты, отвечающие за укрепление иммунитета, и стволовые клетки, способствующие росту и восстановлению органов.

Более 1000 **белков**, которые помогают организму малыша расти и развиваться, укрепляют его иммунную систему, формируют и защищают нейроны мозга.

Все белки в составе грудного молока состоят из **аминокислот**. В молоке их насчитывается более 20 видов, и к их числу также относятся нуклеотиды, содержание которых повышается ночью. Ученые предполагают, что они могут оказывать снотворное действие.

Более 200 сложных сахаров — **олигосахаридов**, которые выполняют функцию пребиотиков, необходимых для поддержания здоровой микрофлоры в кишечнике ребенка. Кроме того, они предотвращают попадание инфекций в кровоток и снижают риск воспаления мозга.

Более 40 **энзимов**. Энзимы служат катализаторами химических реакций в организме. Энзимы грудного молока стимулируют пищеварение и иммунитет, а также помогают организму ребенка усваивать железо.

**Факторы роста**, способствующие нормальному развитию организма.[1](https://www.medela.ru/breastfeeding/mums-journey/breast-milk-composition#reference) Они оказывают влияние на состояние многих органов и систем, включая внутренние органы, кровеносные сосуды, нервную систему и железы, отвечающие за выработку гормонов.

Кстати, **гормонов** в составе грудного молока множество! Эти умные химические вещества отвечают за обмен информацией между тканями и органами, обеспечивая их нормальное функционирование. Одни гормоны управляют аппетитом, другие сном, а некоторые даже отвечают за укрепление связи между мамой и малышом.

**Витамины и минералы** — питательные вещества, способствующие нормальному росту и функционированию органов, а также формированию зубов и костей.

**Антитела**, или иммуноглобулины. Существует пять основных видов антител, и все они присутствуют в составе материнского молока. Антитела нейтрализуют бактерии и вирусы, защищая детский организм от инфекций и заболеваний.

Возможно, Вы слышали о **длинноцепочечных жирных кислотах**, играющих ключевую роль в формировании нервной системы ребенка и развитии мозга и глаз. Так вот, в составе грудного молока они тоже есть!

1400 видов **микроРНК**. Считается, что они управляют экспрессией генов, предотвращают и останавливают развитие заболеваний, поддерживают иммунную систему ребенка, а также влияют на изменение структуры материнской груди.

Этот длинный список включает лишь часть ингредиентов грудного молока — а ученые между тем обнаруживают все новые вещества в его составе. Что интересно, содержание этих ингредиентов колеблется в зависимости от возраста и потребностей ребенка. Начнем с самого начала…

## В первые дни: молозиво

Первое молоко, которое образуется сразу после рождения ребенка, называется [молозивом](https://www.medela.ru/breastfeeding/mums-journey/colostrum). Эту густую липкую жидкость часто называют «жидким золотом», и не только за ее желтый или оранжевый цвет. Молозиво выполняет важную функцию питания и защиты хрупкого организма новорожденного ребенка.

Поначалу вырабатывается совсем немного молока — всего 40–50 мл в сутки. Но и желудок у новорожденного совсем крошечный, так что этого вполне достаточно. К тому же молозиво очень хорошо переваривается. А малый объем с лихвой компенсируется его качественным составом.

## Состав молозива.

Молозиво содержит те же вещества, что и грудное молоко в последующие недели, но в другом соотношении — в соответствии с потребностями новорожденного.

Молозиво, например, иногда называют природной вакциной за высокое содержание антител и лейкоцитов. После того как ребенок покидает безопасную материнскую утробу, первое молоко помогает защитить его от инфекций и заболеваний.

Кроме того, защитные свойства молозива играют важную роль в укреплении пищеварительной системы малыша. Молозиво защищает и укрепляет слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, которая у новорожденных обладает высокой проницаемостью. Это особенно важно, если ребенок родился недоношенным, поскольку в таком случае возрастает риск заболевания некротическим энтероколитом.

Помимо этого, молозиво богато минералами и витаминами, а содержание витаминов A, E и K в нем выше, чем в [зрелом грудном молоке](https://www.medela.ru/breastfeeding/mums-journey/mature-milk). Содержание белков тоже повышено. А еще молозиво обладает слабительным эффектом, помогая выведению мекония (первородного кала).

## В последующие несколько недель: переходное молоко.

В течение первой недели жизни ребенка, примерно через два–четыре дня после родов, выработка грудного молока увеличивается. Грудь становится больше и тверже — начинает «приходить» молоко. На третий день малыш потребляет 300–400 мл грудного молока в сутки, а к пятому дню — уже 500–800 мл. Неудивительно, что грудь кажется больше!

Молоко, которое вырабатывается с 5-го по 14-й день, называется [переходным](https://www.medela.ru/breastfeeding/mums-journey/transitional-milk). В полном соответствии с названием, в этот период происходит переход от молозива к зрелому грудному молоку. Оно становится более густым и светлым, в нем возрастает содержание жира и лактозы (природного сахара), повышается калорийность. Все это делает переходное молоко идеальной пищей для быстрорастущего организма новорожденного.

Но несмотря на изменение структуры, переходное молоко по-прежнему содержит большое количество антител, живых клеток, полезных бактерий и прочих биологически активных веществ, необходимых для здоровья ребенка.

## После четырех недель: зрелое молоко.

К моменту, когда ребенку исполняется четыре недели, грудное молоко   
достигает полной зрелости. Оно богато белками, сахаром, витаминами и минералами, а также всевозможными биологически активными компонентами — гормонами, факторами роста, энзимами и живыми клетками. Все это обеспечивает здоровый рост и развитие ребенка.[7](https://www.medela.ru/breastfeeding/mums-journey/breast-milk-composition#reference)

После четырех недель содержание питательных веществ и соотношение ингредиентов в зрелом молоке в целом остается довольно стабильным. Однако состав молока в разное время и в разные кормления все равно может варьироваться.

Например, если мама или ребенок болеют, в организме мамы вырабатываются антитела к возбудителям этого заболевания, и эти антитела попадают в грудное молоко. А когда малыш начинает исследовать мир и пробовать игрушки на вкус, в грудном молоке возрастает содержание защитных антибактериальных энзимов. Другими словами, состав грудного молока адаптируется под потребности ребенка.

## Что такое «переднее» и «заднее» молоко?

Возможно, Вы замечали, что к концу кормления молоко становится гуще. Дело в том, что по мере кормления жирность молока постепенно увеличивается. Это связано с механическими особенностями движения молока в груди. Густое молоко, поступающее в конце кормления, часто называют «задним», а более жидкое молоко в начале кормления — «передним». Можно подумать, что переход от «переднего» молока к «заднему» наступает в какой-то определенный момент, но это не так — изменение консистенции происходит постепенно.Оба вида молока — неотъемлемые составляющие полноценной порции, и оба они богаты витаминами, минералами, белками и сахаром.

Жирность молока зависит от того, насколько наполнена грудь. В начале кормления грудь может быть наполнена больше (и тогда молоко будет менее жирным) или меньше (и тогда жирность будет выше). Но не стоит беспокоиться о количестве «переднего» и «заднего» молока — в целом каждые сутки малыш получает примерно одинаковое количество жира.

## Состав грудного молока после шести месяцев.

Возможно, Вас интересует, что будет происходить с молоком при  
длительном грудном вскармливании. Сможет ли организм вырабатывать высококачественное зрелое молоко на протяжении нескольких месяцев или даже лет? Ответ: не стоит недооценивать возможности материнской груди!

Хотя в возрасте шести месяцев действительно пора начинать прикорм твердой пищей, чтобы восполнять запасы определенных питательных веществ в организме ребенка, например железа,грудное молоко по-прежнему играет большую роль в его питании.

Например, в возрасте семи месяцев ребенок по-прежнему получает 93 % калорий из грудного молока. И даже между 11 и 16 месяцами материнское молоко обеспечивает ребенку примерно половину от суточной нормы калорий.

Поэтому будьте спокойны: [грудное вскармливание будет приносить пользу](https://www.medela.ru/breastfeeding/mums-journey/breastfeeding-beyond-6-months) Вам и Вашему малышу в течение многих месяцев.

**Грудное и искусственное вскармливание: плюсы и минусы.**

Всех детей с рождения и до определенного возраста называют грудными, но на самом деле не все из них вскармливаются именно грудным молоком. Многие получают питание из бутылочки. Горячие споры о том, что лучше: грудное или искусственное вскармливание, продолжаются с тех пор, как в продаже появились молочные смеси — качественные заменители грудного молока. Так что же на самом деле лучше? Вот пять плюсов и пять минусов каждого способа кормления ребенка. Итак, плюсы грудного вскармливания:

1. Грудное молоко — самое естественное, самое полезное из всех вариантов вскармливания грудного ребенка;

2. Грудное молоко — максимально сбалансированное питание по содержанию белков, жиров, углеводов и микроэлементов;

3. Процесс грудного вскармливания позитивно психологически влияет как на ребенка, так и на саму маму;

4. За грудное молоко не надо платить;

5. Грудное молоко дает потенциальную защиту от инфекций.

Минусы грудного вскармливания:

**Их нет**

Плюсы искусственного вскармливания:

1. Возможность лечебного питания при некоторых заболеваниях ребенка. Например, при непереносимости молока, при аллергии;

2. Возможность изменения калорийности питания для недоношенных маловесных детей;

3. Дает мамам возможности выйти на работу, если это необходимо в связи с наличием каких-либо социальных проблем;

4. Возможность замены грудного молока в связи с тем, что мама чем-либо болеет, пьет лекарства, которые могут проникать в грудное молоко;

5. Возможность вскормить ребенка без матери.

Минусы искусственного вскармливания:

1. У ребенка может быть непереносимость белка коровьего молока. При этом он не может быть вскормлен обычной смесью, только лечебной;

2. Смеси — не полная замена грудному молоку. Их формула максимально приближена по составу к грудному молоку, но не идеальна;

3. Стоимость смесей. Есть как дешевые, так и дорогие смеси. К сожалению, чем дешевле смесь, тем хуже ее качество, потому что смеси, максимально приближенные по составу к грудному молоку, стоят дороже;

4. Из-за наличия в продаже различных смесей — качественных заменителей грудного молока — матери отказываются от грудного вскармливания из соображений сохранения фигуры, например. При этом врачи все равно рекомендуют по возможности вскармливать ребенка грудным молоком;

5. Популярность нестандартных вариантов смесей, сделанных из соевого белка или козьего молока, Которые должны использоваться как лечебные, но в настоящее время продвигаются как обычные. Это не полезно для кишечника ребенка и для его развития в целом.

**1.3. Польза раннего прикладывания к груди для матери и ребенка.**

Несомненно, вам знакомо утверждение о том, что раннее прикладывание к груди – залог успешного грудного вскармливания.  В чем же конкретно его польза?  
В идеале раннее прикладывание к груди должно произойти сразу же после рождения.  Что касается нормы, то считается, что наиболее благоприятное время для выкладывания новорожденного на живот «кожа к коже» - в течение 30-40 минут после его появления на свет. В это время сосательный рефлекс наиболее сильный из-за активизации пищевого центра мозга, которая происходит по причине прекращения поступления питания через пуповину после того, как ее перерезали. Если упустить этот момент и не приложить ребенка в течение двух часов, это может затруднить естественное вскармливание.  
Раннее прикладывание имеет свои преимущества, как для мамы, так и для ребенка. Близость мамы позволяет ребенку почувствовать, что и в этом незнакомом мире он не один: малыш слышит знакомое сердцебиение мамы, ее голос, ощущает кожей ее тепло, чувствует ее запах. Даже несколько капель молозива, попавших к малышу в рот, способны оказать благоприятное воздействие на иммунную систему за счет содержания ценных иммуноглобулинов (антител). Благодаря им, по статистике заболеваемость снижается в 3, 3 раза. Детям, которых приложили к груди после перерезания пуповины, характерна лучшая динамика веса, у них реже появляется желтуха новорожденных или аллергические реакции. Что еще важно, раннее прикладывание к груди помогает формировать здоровую микрофлору кишечника (организм ребенка заселяется микроорганизмами с кожи матери).  
  
Для мамы выкладывание на живот долгожданного ребенка – это сигнал о том, что роды завершились благополучно, и теперь можно расслабиться и отдохнуть. Раннее прикладывание помогает установить глубокую эмоциональную связь в отношениях «мама-ребенок» благодаря импринтингу. Женский организм после первого прикладывания, осуществленного в первые часы после родов, ускоряет протекание послеродовых процессов (отделение последа, сокращение матки, уменьшение кровотечения) и запускает лактацию в нужном объеме.

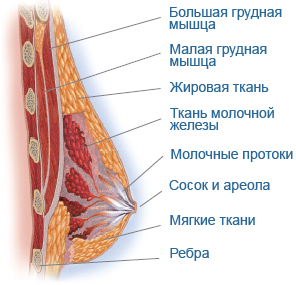
Поэтому не стесняйтесь в родильном зале просить, чтобы едва появившегося на свет ребенка положили вам на живот. Благодаря этому, вы сможете настроиться на успешное и длительное кормление грудью и обрести радость материнства, а ваш кроха непременно будет здоровым и довольным!

**1.4. Как устроена молочная железа.**

**Как устроена грудь кормящей матери и как она работает?**

Многие мамы на первых порах кормления грудью задаются вопросами:

К**ак работает грудь кормящей матери? Как она устроена? откуда берется молоко? о чего зависит его количество?** Попробуем разобраться во всем по порядку.

**Развитие груди.** Грудь начинает развиваться еще в утробе матери у зародышей и мужского, и женского пола между 4 и 7 неделями жизни. Появляются  молочные складки или молочные линии, как результат утолщения внешних кожных покровов  вдоль линии от подмышечной впадины до паховой области. Позднее их большая часть исчезает , но небольшая часть остается в области груди,  формируются от 16 до 24 зачатков молочной железы, которые развиваются и превращаются в молочные протоки и альвеолы – мешочки, в которых образуется и хранится молоко. Молочные протоки идут к небольшой впадине под кожей, где после рождения формируется сосок. Сосок окружен ареолой. После этого развитие молочной железы приостанавливается вплоть до полового созревания, приблизительно 10-12 лет. Грудь начинает расти за год-два до начала менструаций. Ткани груди  растут во время каждого овуляторного цикла. Основной рост груди происходит в период полового созревания и продолжается приблизительно до 35 лет. Грудь считается полностью созревшей только тогда, когда женщина становится мамой и начинает кормить малыша грудью.

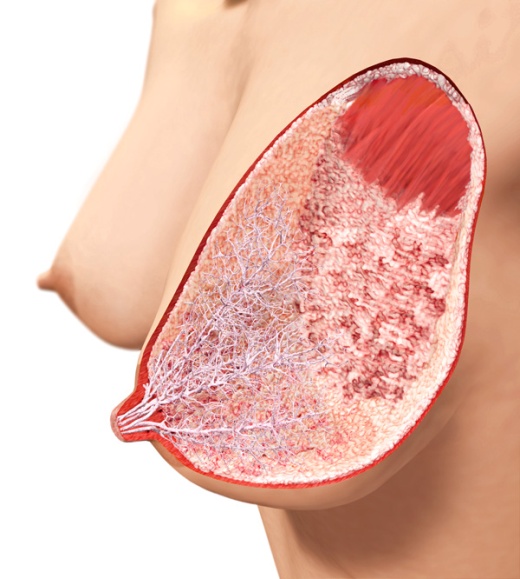
**Строение.** Зрелая грудь состоит из:  
1) железистой ткани – для выработки и перемещения молока. Железистая ткань состоит из альвеол, в которых вырабатывается и хранится молоко до тех пор, пока окружающие их мышечные клетки не вытолкнут молоко в малые (альвеолярные) протоки. Малые протоки сливаются в более крупные, которые открываются в 5 -10 млечных порах на кончике соска. Молочные протоки под соском расширяются под воздействием рефлекса выделения молока и вновь сужаются после окончания кормления, когда оставшееся молоко возвращается обратно в альвеолы; 2) поддерживающей соединительной ткани;  
3) крови, доставляющей питательные вещества, необходимые для производства молока; 4) лимфы – жидкости, которая выводит побочные отходы через лимфатическую систему организма; 5) нервов, которые посылают сигналы в головной мозг; 6) жировой ткани, которая защищает от повреждений.

Грудь состоит из долек (от 7 до 10 в каждой груди), каждая из которых сформирована из одного большого протока с множеством малых протоков и соединенных с ними альвеол.

Ареола или околососковый кружок, темная область вокруг соска, получает такую окраску из-за пигментов эумеланина и феомеланина.На ареоле расположены сальные железы (выделяющие жир, который смягчает и защищает кожу), потовые железы, и железы Монтгомери, которые выделяют вещество, смазывающее сосок и защищающее его от бактерий.

## Грудь во время беременности и лактации. В развитии молочной железы можно выделить четыре фазы: 1) маммогенез; 2) лактогенез (увеличение молока); 3) галактопоэз (или накопление секретированного молока); 4) автоматизм функционирования молочной железы.

**Маммогенез**, или фаза развития молочной железы, протекает в течение первых 2-3 мес беременности. Во время беременности грудь сильно меняется под воздействием гормонов беременности – эстрогена, прогестерона, пролактина. Во время первого триместра беременности с большой скоростью разрастаются и ветвятся протоки и альвеолы. Грудь становится более чувствительной.

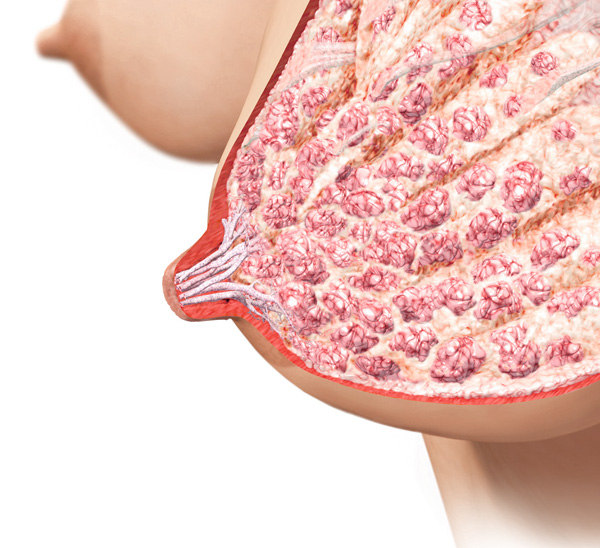
**** **Лактогенез** (начало лактации), или фаза увеличения секреции, сопровождается разрушением эпителиальных клеток. Хотя накопление секрета в эпителиальных клетках начинается с IV месяца беременности, однако поступление молока в молочные ходы, происходит после родов. Существуют три стадии лактогенеза:

1) Первая стадия начинается приблизительно за 12 недель до родов, когда молочные железы начинают вырабатывать молозиво. Грудь увеличивается еще больше, так как альвеолы наполняются молозивом, но из-за высокого уровня прогестерона в крови матери молоко не вырабатывается  до рождения ребенка.

2) Вторая стадия лактогенеза начинается после рождения или отделения плаценты. Уровень прогестерона падает, в то время как уровень пролактина остаётся высоким. Пролактин – главный гормон лактации. Он вырабатывается под воздействием гормонов гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, яичников и поджелудочной железы. К груди приливает больше крови, богатой кислородом. Через 2-3 дня после родов «приходит молоко». Количество молока быстро увеличивается, меняется состав молока: молозиво постепенно сменяется «зрелым» молоком. Количество натрия, хлора и белка в молоке уменьшается, а объём лактозы и других питательных веществ увеличивается. Цвет из золотисто-желтого, типичного цвета молозива, постепенно превращается в голубовато-белый. В этой стадии лактогенеза выработка молока происходит под воздействием гормонов (эндокринный контроль), поэтому молоко в груди вырабатывается независимо от того, кормит мать, или нет. В это время очень важно кормить часто и/или сцеживаться, так как частые кормления в первую неделю после родов  увеличивают число пролактиновых рецепторов в груди. Рецепторы распознают определенный гормон и реагируют на него. Чем больше пролактиновых рецепторов, тем более чувствительны молочные железы к пролактину, что влияет на количество молока у матери на следующей стадии лактогенеза.

3) Третья стадия лактогенеза – **молокообразование**.  На этой стадии устанавливается выработка зрелого молока.  Теперь молоко вырабатывается под аутокринным контролем, т.е. дальнейшая выработка молока зависит больше от того, насколько опустошается грудь, а не от уровня гормонов в крови.  Грудь  так устроена: чем больше мать кормит грудью,  тем больше будет молока.

**Галактопоэз**, или накопление секретированного молока, обеспечивается с одной стороны секрецией молока эпителиальными клетками, опорожнением альвеол и переходом секрета в молочные ходы, а с другой стороны – актом сосания. Раздражение соска усиливает образование пролактина. Одновременно образуется окситоцин, который, способствует выделению молока. Наряду с эндокринными факторами большое значение в галактопоэзе придается психическим факторам.

**Фаза автоматизма функционирования молочной железы** наступает после родов. В этот период происходит значительная гормональная перестройка в организме матери. На первый план в регуляции лактации выступает рефлекторное влияние акта сосания. Опорожнение альвеол является стимулирующим фактором секреции молока, которая продолжается без участия пролактина. Таким образом, молочная железа приобретает настоящий автоматизм функционирования, так как эффект ингибирования пролактина исчезает и возобновляется лишь после возникновения у кормящей матери менструаций и установления овуляторных циклов.

На автоматизм функции молочных желез оказывает большое влияние психика матери, стрессовые ситуации, социальные факторы и другие причины. Однако основным фактором, поддерживающим высокую секрецию молока, является устранение застоя молока. При правильно организованном кормлении ребенка лактация сохраняется длительное время и спонтанно уменьшается вследствие истощения эпителия, что, как правило, наблюдается у кормящих матерей лишь к концу года лактации.

## Количество молока в груди.

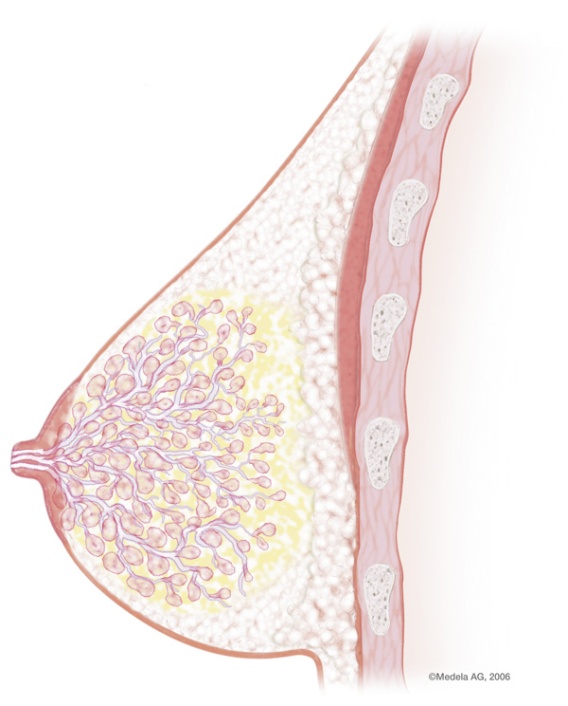
Молоко постоянно вырабатывается в альвеолах. Поэтому грудь кормящей мамы почти никогда не бывает  «пустой» и, если ребенок проголодался, не нужно ждать между кормлениями, пока грудь “наполнится.”  Вот так продумано все в хитро устроенной груди!  В среднем  дети высасывают только 76% молока, которое на данный момент находится в груди.

Выработка молока зависит от того, как опустошается грудь. Частые кормления [ускоряют выработку молока](https://mamenazametku.ru/materinstvo/grudnoe-vskarmlivanie/kolichestvomoloka). Когда ребёнок сосёт грудь, в мозг матери поступает сигнал, который провоцирует выработку гормона окситоцина. Выброс окситоцина в кровь приводит к сокращению мышечных клеток вокруг альвеол, в результате чего молоко выталкивается по протокам к соску. Это и есть рефлекс выброса молока. В этот момент женщина может почувствовать покалывание в груди или ощущают, как приливает молоко, поэтому этот рефлекс называется приливом. Во время прилива альвеолы опустошаются, и молоко поступает к соску, откуда его и высасывает ребенок. Когда альвеолы пусты, в них вырабатывается больше молока.

В женском молоке содержится органическое соединение под названием «ингибитор лактации по типу обратной связи», который регулирует выработку молока. Когда в груди много молока, этот белок дает сигнал альвеолам, чтобы они перестали вырабатывать молоко. После того, как ребенок опустошил грудь, и, следовательно, в ней нет больше «ингибитора лактации», который останавливает выработку молока, альвеолы снова начинают вырабатывать молоко. Именно поэтому для оптимального [количества молока](https://mamenazametku.ru/materinstvo/grudnoe-vskarmlivanie/hvataellirebenkumoloka) так важно часто прикладывать ребёнка к груди и давать ему максимально опустошать грудь.

Еще один фактор, который влияет на количество молока на одно кормление – накопительная вместимость груди. Следует отметить, что суточное количество молока не зависит от размера груди.  Женщины с большей грудью и большей накопительной вместимостью груди могут позволить себе кормить реже,  и это не повлияет на количество молока. Женщинам с маленькой грудью нужно просто кормить чаще. В маленькой груди может храниться меньше молока, чем в большой,  она наполняется быстрее и выработка молока в ней замедляется по мере заполнения альвеол. Частые кормления положительно влияют на количество молока, к тому же  это хорошая профилактика застоев и инфекций.

## Как  вещества попадают в грудное молоко?

 Когда женщина принимает лекарство или ест пищу, они расщепляются в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ), а затем уже молекулы этих веществ всасываются в кровь.  Вместе с кровью молекулы попадают в капилляры грудной ткани, где они проникают в молоко через клетки, выстилающие альвеолы. Этот процесс называется диффузия.

Попадёт  то или иное вещество в молоко, и в каком количестве, зависит от многих факторов. В первые дни после родов между лактоцитами  (клетками, которые выстилают альвеолы и блокируют или пропускают разные вещества) есть промежутки. Поэтому в первые дни после родов вещества могут проникать в молоко более свободно. Спустя несколько дней лактоцитные промежутки закрываются. С этого момента разным веществам сложнее проникнуть через барьер между кровью и молоком (гематомолочный барьер).

Благодаря процессу диффузии в молозиво и зрелое молоко поступают различные полезные составляющие, например, антитела.  В женском молоке самая высокая концентрация антител бывает в начале и в конце лактации. Очень важные антитела – секреторные иммунноглобулины А(SIgA) – синтезируются и хранятся в груди. Помимо SIgA в молоке есть около 50 антибактериальных факторов, многие из которых попадают туда из материнской крови. Антитела и антибактериальные факторы – одно из важнейших преимуществ грудного вскармливания. Все женщины передают своим малышам антитела во время беременности и родов, но грудное вскармливание помогает матери ещё дольше защищать малыша от болезней. Многие считают, что если мама съест газообразующую пищу, например, капусту, малыша тоже будет пучить. Правда ли это?  Нет. Организм устроен иначе – сами газы не проникают в кровь из ЖКТ, а значит не попадают и в молоко.

Однако в процессе переваривания пищи некоторые белки из еды попадают в кровь, а затем в молоко. Некоторые малыши реагируют на определённые виды белка: у них пучит животик, они беспокоятся.  Если мама заметила, что после употребления какой-то определенной пищи у малыша возникает такая реакция, можно попробовать временно исключить этот конкретный продукт из питания.

Тут особенно важно заметить, что у большинства детей причина беспокойства и газообразования кроется в чём-то другом.  Аллергические реакции на отдельные вещества в материнском молоке проявляются в виде раздражений на коже, респираторных проблем и проблем ЖКТ. Если в семье кто-то страдает аллергией на определенные продукты, маме стоит воздержаться от них на период грудного вскармливания.

А в остальном, кормящая мать может есть всё, что пожелает и может быть уверена, что большинство детей никак не реагируют на то, что едят из мамы.

Лекарства, которые принимает кормящая мать, также могут проникнуть через лактоцитарный барьер из крови в альвеолы. Концентрация медикамента в крови матери влияет на количество лекарства, которое попадет в молоко. Если в крови высокая концентрация лекарства, в молоко, где концентрация его ниже, в процессе диффузии, попадет больше лекарства. В процессе диффузии концентрация веществ поддерживается на одном уровне по обе стороны барьера. Поэтому, по мере того, как концентрация определённого вещества будет снижаться в крови матери, частицы этого же вещества, которые попали в молоко, будут возвращаться в кровь, и его концентрация в молоке также снизится.

Время максимальной концентрации лекарства в крови есть в любом фармакологическом справочнике. Практически, это значит, что кормления можно спланировать так, чтобы не кормить в то время, когда концентрация лекарства в крови самая высокая. Так же ситуация обстоит, например, и с алкоголем. Уровень алкоголя в молоке снизится тогда же, когда и в крови. У женщины весом 54 килограмма количество алкоголя, которое содержится в одном бокале вина или пива, исчезнет из крови в течение 2-3 часов. Через то же самое время алкоголя не останется в молоке. На степень попадания лекарства в молоко матери также влияет молекулярный вес (фактически величина молекулы) вещества, из которого состоит лекарство, cвязывание с белками и жирорастворимость. Вещества с малым молекулярным весом легче проникают в молоко. Вещества с молекулярным весом меньше 200 легко проникают в молоко. Если большая часть препарата связывается с белками, лекарство не может проникнуть в молоко, так как лекарство “приклеено” к белку, и в плазме нет свободных молекул лекарства, которые могли бы легко проникнуть в молоко, если бы они не были связаны с белками.  В молоке содержится больше жиров, чем в плазме, поэтому жирорастворимые препараты могут концентрироваться в молочных жирах.

**Тема 2. Как следует начинать кормление грудью.**

* 1. **Первое кормление**

****

**Как правильно прикладывать ребенка к груди.**

Первое кормление новорожденного происходит еще в родильной палате. Малыш уже готов к этому. Молозиво матери поможет малышу справиться с инфекциями, ведь в нем содержатся антитела. При грудном вскармливании выделяется гормон окситоцин, который помогает матке сокращаться.

У здорового новорожденного ребенка сосательный рефлекс уже достаточно сформирован, поэтому к груди его можно приложить сразу после родов. Раннее прикладывание к груди матери очень важно и для самой мамы, и для ребенка. Конечно, должно пройти некоторое время, прежде чем мама и ее малыш приспособятся друг к другу и кормление будет проходить комфортно для обоих.

Длительность кормлений в первые дни жизни малыша будет составлять около десяти минут. Позже время кормления, режим будет определяться индивидуально, исходя из особенностей ребенка и его мамы.

## Правильное прикладывание ребенка к груди.

1. Удобное расположение. Кормить малыша можно и в лежачем, и в сидячем положении. Можно задействовать много подушек, которые подкладывают под спину, под руку. Можно приобрести специальную подушку для кормления.

2. Разместите малыша правильно. Ребенка нужно держать близко к себе, чтобы тельце было перед вами, а головка лежала на предплечье. Малыша нужно подносить к себе, не склоняясь к нему.

3. Ребенок должен широко открыть ротик. Грудь нужно придерживать одной рукой, соском можно пощекотать подбородок и нижнюю губку ребенка. Как только ребенок откроет ротик, направьте в него сосок.

4. Малыш должен правильно захватить грудь. Ротик малыша должен полностью охватить всю ареолу груди, при этом сосок должен находиться на язычке ребенка. Носик малыша должен свободно дышать.

5. Прислушивайтесь к малышу. Очень часто ребенок засыпает после непродолжительного сосания. Необходимо следить, чтобы малыш сосал грудь и издавал характерные для глотания звуки.

6. Окончание кормления. Когда кормление закончилось, сосок необходимо аккуратно вытащить из ротика, подложив палец в уголок рта. Можно осторожно отодвинуть малыша от себя.

У многих молодых мам возникает беспокойство о том, достаточно ли малышу молока. Попробуем разобраться.

## Малыш голоден или нет?

Новорожденный сам даст вам понять, когда он хочет кушать в период грудного вскармливания. Если после пробуждения малыш причмокивает губками, можно начинать кормление. Когда сигналы новорожденного не замечены во время, малыш начинает плакать, говоря о том, что он голоден.

Если вас беспокоит то, достаточно ли у вас вырабатывается молока, не волнуйтесь. Чем больше вы кормите малыша, тем больше молока появляется.

В первые недели жизни малыш будет кушать каждые полтора-три часа. Позже интервалы между кормлениями увеличатся до четырех часов. Чтобы ребенок развивался правильно, в среднем он будет кушать 8-12 раз в сутки.

Чтобы определить насколько правильно развивается малыш, нужно регулярно посещать врача-педиатра. Самостоятельно определить насколько ребенку хватает молока, можно по использованным пеленкам. Стул у малыша в первый месяц жизни бывает два раза в день, мочеиспускание у него бывает до восьми раз в день. Грудное вскармливание  - это природный дар, данный матери и ее малышу. Не лишайте ребенка этого, пусть грудное кормление приносит радость и дарит здоровье!

**2.2.Совместное пребывание матери и ребенка после родов.**

Совместное пребывание молодой мамы и новорожденного ребенка очень важно, так как если малыш с первых часов жизни находится вместе с мамой, то вероятность того, что женщина будет кормить своего ребенка грудью, выше.

Первые несколько дней после родов имеют большое значение для достаточной выработки молока у женщины, а первое прикладывание новорожденного к материнской груди происходит в течение первых 20-30 мин. Затем, после нормальных родов, ребенка вместе с мамой переводят из родильного зала в послеродовое отделение в палату «мать-дитя». Здесь им обеспечено совместное круглосуточное пребывание.

Кроватка ребенка ставится непосредственно около кровати матери. В первый и второй день дети могут сосать грудь всего несколько раз. Но затем они потребуют кормлений чаще, поэтому мать и ребенок должны после родов находиться в одном помещении. В такой ситуации легко кормить ребенка по требованию, в том числе ночью, что стимулирует лактацию (поскольку гормон пролактин, стимулирующий выработку молока, интенсивнее выделяется в ночное время).

Большую роль играет и эмоциональный аспект совместного пребывания матери и новорожденного ребенка. Такой ранний и постоянный контакт способствует и усилению чувства материнства — ведь мама может в любое время брать ребенка на руки, ухаживать за ним. Особая связь устанавливается между матерью и ребенком и во время кормления. Кормление грудью создает для ребенка атмосферу любви и защищенности, которая благоприятно влияет на его нервно-психическое развитие и, возможно, даже на его будущее даже родительское поведение ведь это сохраняется на всю жизнь

**2.3. Неограниченное кормление грудью.**

**Кормление по требованию.**

Более естественным способом грудного вскармливания, коим является прием пищи по первому крику ребенка, трудно себе представить. Ведь им руководствовались древние люди, жившие на планете несколько тысяч лет тому назад. Женщинам того периода не нужно было долго размышлять над вопросом, который задают себе современные мамы. Ребенок всегда был у них на руках и в любой удобный момент мог насытиться. ****

Так что, разговоры, доказывающие суперсовременность грудного вскармливания по требованию ребенка, беспочвенны. Ведь совершенно очевидно, что этот метод пришел к нам из глубокой древности. Особенно он полезен в плане ночных кормлений, поскольку по ночам пролактину свойственно вырабатываться в усиленном режиме. Придерживаться каких-либо правил здесь не нужно, все очень просто: ребенок получает грудь сразу же, как попросит. Ограничений по длительности сосания нет, он ест ровно столько, сколько сам пожелает.

**Минусы естественного кормления:**

-Многих мам не привлекает перспектива кормить ребенка грудью в общественном месте. И хотя в некоторых странах такая картина довольно привычна для окружающих, у нас это пока не воспринимается на 100% адекватно. А ведь малыш может попросить кушать в транспорте, в магазине, на улице. Производители нижнего белья пошли навстречу женщинам, и придумали бюстгальтеры, позволяющие незаметно для посторонних глаз кормить малютку. Неудобство вызывает и тот факт, когда дома мама должна срочно бросить все дела и по первому крику ребенка дать ему то, что он требует.

-Нахождение мамы во власти ребенка на протяжении более получаса не всегда приводит ее в восторг. Скорее наоборот, находясь у груди столько, сколько ему заблагорассудится, малыш привыкнет засыпать у нее и станет препятствовать ее свободному передвижению. А это минус.

-Естественное вскармливание может послужить причиной частых просыпаний ребенка по ночам. Выхода из такой ситуации два: нужно либо брать малыша к себе в кровать, что скажется на его нежелании спать отдельно в недалеком будущем, либо мама вынуждена постоянно вставать и подходить к кроватке, чтобы успокоить кроху.

-Когда приступить к отлучению от груди, в большинстве случаев решает ребенок. Если при кормлении по часам лактация прекращается сама собой, то при естественном методе она может затянуться и до двух лет. Все дело в том, что малыш болезненно переносит процедуру отлучения, и мама из лучших побуждений постоянно отсрочивает этот неприятный для него момент.

Минусы естественного вскармливания, скорее всего, существуют только в голове мамы, чем имеют под собой объективную базу. А значит, при желании их легко устранить.О преимуществах метода поговорим более подробно, поскольку их значимость для маленького организма нельзя недооценивать.

**Плюсы естественного кормления:**

-Естественное грудное вскармливание положительным образом отражается на физическом и психологическом развитии малыша. Он хорошо прибавляет в весе, поскольку получает все питательные вещества в нужном количестве.

-Проблемы с пищеварительным трактом у таких детей встречаются значительно реже, так как материнское молоко адаптировано под пока еще несовершенную систему ЖКТ малыша. Получая грудь по первому требованию, ребенок не нуждается в дополнительном прикорме и воде. Его пищеварительная система не является объектом для постоянных разговоров в доме, поскольку работает без перебоев.

-Риск развития лактостаза у мамы стремится к нулю, поскольку отсутствует застой молока. Прибегая к естественному вскармливанию, женщина обезопасит себя от проблем с молочными железами.

-Можно не переживать из-за нехватки молока, такой метод помогает наладить лактацию и кормить малыша столько, сколько понадобится.

-Сосательный рефлекс у ребенка полностью удовлетворен, поэтому отпадает необходимость в приобретении пустышки. Этот чужеродный предмет не лучшим образом отражается на речевом аппарате малыша, а процесс отучения может затянуться на долгие месяцы.

-Нельзя не отметить психологическое состояние ребенка, получающего грудь по первому требованию. В будущем из него вырастает уверенная в себе личность, которая может рассчитывать на поддержку близкого человека.

Строгий режим кормления далек от современного способа жизни. Сегодня женщина не выходит на работу почти сразу после рождения малыша, а имеет возможность находиться с ним в домашней обстановке.

Естественное вскармливание – это одно из составляющих счастливого материнства, оно заложено самой природой и является залогом гармоничного развития ребенка.

**2.4. Ночное кормление.**

Ночные кормления — важный фактор успешного грудного вскармливания. Они нужны и мамам, и малышам: сосание по ночам, особенно ближе к утру, хорошо стимулирует выработку пролактина – гормона, отвечающего за производство молока. С другой стороны, груднички, в силу своих физиологических и психологических особенностей, не готовы устраивать большие перерывы между кормлениями. Ночные перерывы в кормлении могут привести к обезвоживанию организма новорожденного младенца и медленной прибавке в весе, а у мамы может снизиться количество молока, образоваться его застой ([лактостаз](https://mama.ru/articles/laktostaz)), который, в свою очередь, может привести к [маститу](https://mama.ru/articles/mastit).

## Просыпается ли ребенок для ночных кормлений?

Если малыш с рождения спит рядом с мамой, то для ночных кормлений он почти никогда полностью не просыпается. В период поверхностного сна ребенок начинает причмокивать губами, совершает «поисковые» движения, беспокоится, не просыпаясь полностью. Мама в этот момент пробуждается, прикладывает малыша к груди и дремлет или засыпает. В такой ситуации получается, что малыш спокойно спит всю ночь, периодически посасывая грудь. Мама тоже успевает отдохнуть, так как ей не приходится вставать и утешать ребенка другими способами.

## Нужно ли будить малыша для кормления?

Дети, спящие рядом с мамой с рождения, обычно сами дают знать о необходимости прикладывания к груди. Однако некоторые новорожденные не всегда самостоятельно просыпаются для кормления — например, малыши, спящие отдельно от мам, могут довольно быстро перестать просыпаться ночью. Скорее всего, не будут сами просыпаться недоношенные или физиологически незрелые младенцы, ослабленные дети, малыши после медикаментозных родов. В этих случаях, ребенка ночью придется будить, чтобы покормить.

## Как часто ребенок просыпается ночью?

Частота кормлений зависит от возраста и индивидуальных особенностей ребенка. Как правило, чем малыш младше — тем чаще ночные кормления. У большинства детей к шести месяцам уже есть относительно длинный ночной сон без кормлений, и потребность в сосании груди смещается на вторую половину ночи, ближе к утру. Такой режим кормлений сохраняется в течение почти всего периода грудного вскармливания. Постепенно уменьшается частота «предутренних» прикладываний. Малыши, находящиеся на пути к завершению грудного вскармливания, совсем перестают просить грудь по ночам. Учащение ночных прикладываний к груди отмечается во время «скачков роста», когда ребенок более частыми прикладываниями стимулирует увеличение количества молока, во время болезней, при прорезывании зубов, при наличии психологического дискомфорта.

## Будет ли малыш лучше спать после отлучения от груди?

Нет никакой гарантии, что после окончания грудного вскармливания сон ребенка станет крепче или длительнее, это индивидуально. Ночные кормления стимулируют детей просыпаться несколько раз в течение ночи, и некоторые дети после отлучения действительно начинают спать, не просыпаясь. До 2-3 лет ребенок может просыпаться достаточно часто, и если грудное вскармливание продолжается — мама может быстро успокоить ребенка: он будет сосать грудь в полусне и легко заснет снова. После окончания придется использовать другие средства — например, дать пустышку или бутылочку, укачать на руках, зажечь свет в комнате. Чтобы успокоить ребенка, понадобится больше времени и усилий. После отлучения от груди у ребенка еще долго может сохраняться потребность в сосании. До 1,5-2 лет ее лучше не ограничивать, иначе малыш может начать удовлетворять ее какими-то другими способами — например, сосать палец или предметы, край одеяла, при засыпании теребить мамину руку.

## Нужно ли ночью “накапливать” молоко?

В организме кормящей мамы молоко вырабатывается непрерывно. Чем меньше молока остается в груди, тем быстрее вырабатывается новое; и наоборот: чем грудь полнее, тем молоко вырабатывается медленнее. Если мама всегда будет ждать, пока грудь «наполнится», то ее организм может воспринять это как сигнал того, что молока производится слишком много, и лактация снизится. По этой причине длительных перерывов в кормлении рекомендуется избегать.

**2.5. Обработка молочных желез.**

**Уход за сосками для кормящих мам.** Молодые мамы часто слышат: «Кормление грудью не должно причинять боль». Однако в первые дни многие сталкиваются с обратным. У большинства женщин во время беременности соски увеличиваются и становятся более чувствительными. Когда новорожденный малыш начинает сосать грудь, он создает определенное давление, и это совершенно новое и незнакомое ощущение для женщины (во всяком случае, для ставшей мамой впервые).

Кормления могут затягиваться на длительное время, иногда вплоть до часа, а ребенок может [просить грудь до 13 раз в день](https://www.medela.ru/breastfeeding/mums-journey/normal-breastfeeding).Это сосание, давление и слюна ребенка могут стать причиной воспаления сосков. Вспомните, как на ветру и солнце трескаются губы. Чем чаще их облизывать, тем сильнее они будут сохнуть и воспаляться. Поэтому губам требуется хорошее увлажнение, чтобы их смягчить, защитить и ускорить заживление трещинок. То же самое происходит и с сосками.

Однако воспаление сосков обычно длится не более пары недель и проходит по мере того, как ребенок и Ваша грудь привыкают к грудному вскармливанию. Важно как можно раньше начать уход за сосками, чтобы предотвратить ухудшение ситуации. Поэтому если Ваши соски сильно воспалятся, начнут трескаться или кровоточить, как можно скорее обратитесь к наблюдающему Вас врачу. Как известно, профилактика лучше лечения, поэтому ознакомьтесь с нашими советами.

## Проверьте, как ребенок захватывает грудь

Залог безболезненного грудного вскармливания — [правильный захват](https://www.medela.ru/breastfeeding/mums-journey/breastfeeding-latch). Прикладывая ребенка к груди, направляйте сосок к его небу. Это позволит ему захватить сосок и часть ареолы (более темной кожи вокруг соска) под ним. Когда во рту ребенка оказывается сосок и часть груди, кормление происходит правильно.В первые несколько дней обратитесь к консультанту или специалисту по грудному вскармливанию, чтобы проверить правильность захвата. Он сможет дать Вам рекомендации по решению проблем и посоветовать другие [позы для кормления](https://www.medela.ru/breastfeeding/mums-journey/breastfeeding-positions), в которых Вам будет не так больно кормить ребенка.

## Проверьте уздечку языка

Укороченная уздечка языка (анкилоглоссия) встречается у 4–11 %  
новорожденных. При этом полоска кожи, которой язык прикрепляется внизу рта — так называемая уздечка — слишком короткая. Ребенок с укороченной уздечкой не сможет открыть рот достаточно широко, чтобы хорошо захватить грудь, а его язык при сосании не будет закрывать нижнюю десну. В результате ребенок будет нервничать, а у Вас могут воспалиться соски.

Лечащий врач или консультант по грудному вскармливанию должен осмотреть ребенка, чтобы поставить такой диагноз. Проблема укороченной уздечки решается путем простой процедуры подрезания. Ее выполняет врач, и обычно это происходит без крови и не требует анестезии. Подрезание уздечки позволяет практически мгновенно восстановить нормальный механизм кормления.

Реже у детей встречается укороченная уздечка верхней губы. В этом случае приходится рассекать кожицу, соединяющую верхнюю губу с десной. Укороченную уздечку языка или верхней губы у новорожденного не всегда выявляют при осмотре, проводимом сразу после рождения, поэтому если Вам кажется, что именно это причиняет боль Вашим соскам, обратитесь за медицинской консультацией как можно скорее.

## Советы по уходу за сосками при кормлении грудью

* Мойте грудь только водой, когда принимаете душ или ванну. Маленькие бугорки на ареолах (железы Монтгомери) выделяют жир, который увлажняет и защищает Ваши соски. Мыло и гели для душа могут смывать эту естественную защиту, вызывая сухость и раздражение.
* Аккуратно промакивайте соски мягким полотенцем или давайте им просто высохнуть на воздухе. Раньше женщинам часто советовали растирать соски, чтобы они стали жестче, но, к счастью, такие рекомендации остались в прошлом!
* Не нужно мыть грудь или соски перед кормлением. Бактерии, которые находятся на поверхности груди, на самом деле помогают развиваться кишечной микрофлоре ребенка.
* Свежее грудное молоко способствует заживлению потрескавшихся сосков,поэтому втирайте в них по несколько капель молока до и после кормления.
* Часто меняйте прокладки для бюстгальтера, если они намокают. Это уменьшит риск бактериальных и грибковых инфекций, включая молочницу.
* Не нужно увеличивать интервалы между кормлениями, чтобы дать соскам «отдых». Чтобы ребенок был здоровым и хорошо рос, его нужно кормить по требованию. Помните, частое кормление стимулирует и поддерживает выработку молока, поэтому продолжайте кормить, несмотря на болезненность.

## Полезная продукция для ухода за сосками

* [Средство для сосков](https://www.medela.ru/breastfeeding/products/breast-care/purelan) из чистого ланолина — натурального продукта, получаемого из шерсти овец. Он увлажняет и способствует заживлению сосков. Такой крем безопасен для ребенка, поэтому его не нужно смывать перед кормлением.
* [Гидрогелевые подушечки](https://www.medela.ru/breastfeeding/products/breast-care/hydrogel-pads) можно накладывать на воспаленные соски для облегчения боли при кормлении и помощи в ускорении заживления. Их можно даже хранить в холодильнике, чтобы усиливать успокаивающий охлаждающий эффект.
* [Накладки для груди](https://www.medela.ru/breastfeeding/products/breast-care/breast-shells) помещаются в бюстгальтер. Они способствуют предотвращению раздражения сосков от трения об одежду и имеют специальные отверстия для воздуха, чтобы помочь соскам заживать.
* [Бюстгальтеры для кормления](https://www.medela.ru/breastfeeding/products/maternity-and-nursing-wear) изготавливаются из дышащего материала, такого как хлопок, или из специальной ткани, которая быстро сохнет и отводит излишек влаги от поврежденных сосков.
* [Накладки для кормления](https://www.medela.ru/breastfeeding/products/breast-care/contact-nipple-shield) представляют собой специальные силиконовые накладки, надеваемые на соски. Они имеют небольшие отверстия, через которые поступает молоко, когда Вы кормите грудью. Накладки помогают защищать кожу под ними и способствуют лучшему захвату соска ребенком, делая сосок более жестким. Не стоит использовать накладки для кормления в течение длительного времени. Если у Вас возникнут проблемы или появится боль, обратитесь к медицинскому специалисту или консультанту по грудному вскармливанию.

## Когда обращаться за медицинской помощью

Болезненные ощущения должны пройти, когда Ваши соски и малыш привыкнут к грудному вскармливанию. Стоит повторить, что главной причиной воспаления сосков является неправильный захват. Если Ваш консультант по грудному вскармливанию не смог решить проблему боли при кормлении, обратитесь к другому специалисту и к третьему, если будет необходимо. Если боль в сосках не проходит или Вы заметите необычные симптомы, проконсультируйтесь с врачом. Появление белых пятен или хлопьев на сосках может быть признаком молочницы, белесые или синеватые соски могут указывать на нарушение циркуляции крови, такое как болезнь Рейно (вазоспазм), а гной и покраснение свидетельствуют об инфекции.

**ЗАНЯТИЕ № 3**

**Тема: Слагаемые успешного грудного вскармливания.**

* 1. **Психологическая установка на грудное вскармливание.**

**Грудное вскармливание – залог здорового развития ребенка.**

Правильное, гармоничное развитие ребенка во многом зависит от того, как организовано его питание. Особенно большое значение это имеет в первые месяцы жизни, когда в организме малыша бурно протекают процессы роста, происходит формирование и становление структуры многих органов и систем, совершенствуются их функции.

Идеальной пищей для ребенка первого года жизни является грудное молоко его матери, которое больше всего подходит именно ему, так как имеет родственную связь с его тканями. По своей питательной ценности, составу и степени усвояемости пищевых веществ с грудным молоком не может сравниться ни одна самая совершенная искусственная смесь, предназначенная для вскармливания младенцев.

**Каждая женщина может кормить грудью.** После родов молоко приходит у всех женщин без исключения. Позже под влиянием ряда факторов выделение молока (лактация) может уменьшиться.Стрессовые ситуации, нерегулярное питание, недостаток сна мешают маме. Важно, чтобы близкие помогли женщине, хотя бы поначалу, взяв на себя заботу о доме, приготовлении пищи, стирке и освободив время для общения с малышом, прогулок и сна. Очень серьезной причиной, приводящей к снижению выработки молока, является отсутствие у женщины установки на грудное вскармливание, нежелание и неумение предпринять усилия по его сохранению.

**Психологическая установка на грудное вскармливание.**  Первостепенное значение для настроя организма на выработку молока имеет абсолютная уверенность мамы в том, что молоко придет в количестве, необходимом ее ребенку и искренняя готовность предпринять все от нее зависящее, чтобы сохранить лактацию на весь период, пока ребенок нуждается в ее молоке. Источник уверенности – в любви к малышу и ощущение в себе животворящих сил природы.

Наладить хорошую лактацию и получать от кормления грудью только положительные эмоции поможет правильный психологический настрой.   
Грудное вскармливание – это естественный процесс, заложенный природой. Но, не смотря на это, к кормлению тоже необходимо подготовиться. Когда женщина правильно настроена на кормление грудью, оно дается легко и молока вырабатывается много.  
  
Неспроста многие считают, что материнский инстинкт рождается в женщине в тот момент, когда она прикладывает ребенка к груди. Через кормление грудью восстанавливается и укрепляется связь мамы и ребенка, которая возникла во время беременности. Роды – этап, разделяющий то, что прежде было единым. И если мама кормит ребенка, эта связь снова крепнет. Грудное вскармливание дает ребенку подтверждение маминой любви и чувство безопасности.

**Грудное вскармливание: контакт мамы и ребенка.** Грудное вскармливание – это тот процесс, который поможет вам и вашему ребенку настроиться друг на друга. Телесный контакт (нежные поглаживания и объятия), ваше лицо и голос ему необходимы. Специалисты утверждают, что эти первые приятные эмоции настолько сильны и остаются в памяти, что даже когда ребенок взрослеет, они помогают матери и малышу тонко чувствовать друг друга. И в таких отношениях всегда царит гармония и любовь.

Первые ощущения и эмоции от кормления грудью накапливаются, запоминаются и сохраняются, становясь частью психики. Дети, которых кормили грудью менее агрессивны, благополучны и спокойны. Это помогает им добиться в жизни больших высот без особого надрыва и лишних конфликтов.

**Психологический настрой влияет на лактацию.** Благодаря тонкому устройству материнской психики, молоко вырабатывается в нужном для ребенка количестве. Помните, гармония в отношениях ребенка и мамы повышает лактацию. Дайте себе установку, что будете кормить ребенка грудью, и получайте от этого удовольствие. И тогда молока у вас будет достаточно.

Будущая мама должна твердо **знать**, что она **будет** кормить ребенка грудью, когда тот родится. Полезно представлять себе этот процесс и пытаться физически ощутить малыша у груди. Так мозг мягко, но настойчиво будет посылать правильные импульсы к выработке молока и настройке женщины на лактацию. Грудное вскармливание будет простым и легким.

**Раннее прикладывание и частота кормлений.** Первое и, по возможности, раннее прикладывание новорожденного к груди «запускает» бесперебойную выработку молока и устанавливает тесную связь мамы и ребенка. Поэтому сразу же после родов приложите ребенка к груди, погладьте его по спинке, поцелуйте. Поверьте, это необходимо не только ребенку, но и вам. В этот момент организм женщины получает импульс, своеобразный сигнал к установлению лактации.

**3.2. Раннее прикладывание и частота кормления.**

Раннее (в первые полчаса после родов) прикладывание младенца к груди способствует увеличению количества молока и продолжительности периода лактации. С самого рождения следует кормить ребенка грудью каждый раз, когда он этого захочет («свободное вскармливание», «кормление по требованию»). Выработка молока удивительным образом приспособлена к потребностям ребенка: чем чаще ребенок прикладывается к груди, и чем полнее опорожняет ее, тем больше молока прибывает к следующему кормлению. Раздражение соска приводит к выделению в организме женщины гормонов, способствующих выработке молока, одновременно рефлекторно усиливается сокращение мышц молочных протоков, что способствует опорожнению молочной железы.

Установлено, что в естественных условиях в организме новорожденного достаточно запасов жидкости и питательных веществ для поддержания жизнедеятельности в течение нескольких дней после рождения. Поэтому необходимо продолжать прикладывание ребенка к груди, даже если маме кажется, что молоко не прибывает.

Возможно, сначала процесс кормления будет происходить спонтанно. Пройдет совсем немного времени, и вы легко научитесь понимать желания ребенка и соотносить их со своими собственными ощущениями. Главное - помнить об одном важном условии: процесс кормления грудью не должен смешиваться ни с чем другим. Ни с делами, ни с мыслями. Кормите ли вы ребенка «по требованию» или «по режиму» - не важно. Во время кормления мир словно замирает, все дела и разговоры надо отложить. Чтобы наладить грудное вскармливание, вы должны полностью концентрироваться на ребенке, на его личике, на его ротике, ручках. Он сосет, и важнее этого ничего не может быть.

**Полноценное питание и отдых кормящей матери.**

Полноценное питание кормящей женщины должно быть регулярным. Обычно после кормления грудью у женщины появляется чувство голода, поэтому ей хорошо принимать пищу перед кормлением, пока ребенок спит. В рацион кормящей мамы следует включать разнообразные продукты: мясо, рыбу, молочные продукты, сырые овощи и фрукты, соки, зелень. В зимнее время в качестве источника витаминов можно использовать отвары крапивы, рябины, шиповника, компоты из сухофруктов. Не следует зимой и весной покупать свежие помидоры и огурцы, выращенные в теплицах – предпочтительнее употреблять сохранившиеся с лета морковь, свеклу (если у ребенка нет нежелательных реакций на эти продукты), капусту брюссельскую, цветную, в небольшом количестве – белокочанную (она может способствовать образованию газов в кишечнике ребенка).

Хлеб и каши из цельных зерен богаты витаминами и микроэлементами, способствуют хорошей перистальтике кишечника, поэтому лучше предпочесть хлеб с отрубями, каши – гречневую, перловую, «Полтавку», «Артек».

Рацион матери должен включать как растительные масла (любые), так и жиры животного происхождения (сливочное масло). А вот жирного мяса следует избегать.

Употребление углеводистой пищи (макароны, сдоба, кондитерские изделия) должно быть ограничено. Следует отказаться от жареной, слишком жирной и острой пищи, крепких бульонов, копченостей, майонеза, грибов.

**Курение и употребление алкоголя кормящей матерью недопустимы, так как это отрицательно сказывается на физическом и нервно-психическом развитии ребенка.**

Риск развития аллергии у младенца высок, если мать сама страдает какой-либо формой аллергии, заболеванием желудочно-кишечного тракта (гастрит, колит, энтерит), заболеванием желчевыводящих путей или если у нее был выраженный токсикоз второй половины беременности. В таком случае маме надо ограничить количество потребляемого коровьего молока и молочных продуктов, яиц, бульонов, исключить любые консервы, колбасные изделия, кофе, какао, шоколад, конфеты, квашеную капусту, абрикосы, персики, дыни, арбузы, цитрусовые. **Можно употреблять:** кабачки, патиссоны, капусту, тыкву, спелые яблоки, груши, черешню, красную и белую смородину. Принимать пищу лучше в приятной спокойной обстановке.

**Полноценный сон матери.** Постарайтесь обязательно прилечь в течение дня вместе с малышом или во время его прогулки с другими родственниками. Час сна вернет вам свежесть и хорошее настроение. Не забывайте, что 1 час сна до полуночи равноценен 2 часам отдыха после полуночи.

**Прогулки на свежем воздухе.**

Недостаток кислорода отрицательно сказывается на выработке молока. Необходимо регулярно проветривать комнаты, и хотя бы несколько часов в день проводить на свежем воздухе.

**Учитесь саморегуляции.**

Саморегуляция – это искусство управлять собой, своим телом, своим настроением. В первый год после родов мать испытывает не только радость, но зачастую и разочарование, растерянность, страх, сомнения, усталость. Отрицательные эмоции могут привести к резкому сокращению выработки молока. Поэтому кормящая мама нуждается в заботе и внимании близких. Возможность хотя бы ненадолго вернуться к прежним любимым занятиям, расслабиться, отвлечься, предотвращает переутомление, что позволяет продлить период кормления грудью.

**Что делать, если молока недостаточно?**

Наверное, у каждой кормящей матери бывают моменты, когда ей кажется, что ребенку не хватает грудного молока. Чаще всего такие опасения не имеют основания. Но случаются и такие периоды, когда выработка молока действительно может уменьшиться. Это так называемые **лактационные кризы**. Они возникают на 3-6 неделе, на 3, 4, 7, и 8 месяце лактации. Это явление временное. Главное – не паниковать и не хвататься за коробку с искусственным питанием. Продолжительность таких кризов в среднем 3-4 дня, опасности для здоровья ребенка они не представляют. Просто нужно чаще прикладывать ребенка к груди, пересмотреть питание кормящей матери: например, за 15 минут до кормления выпивать стакан жидкости (чай с молоком, компот, кефир, отвар шиповника). Способствует выделению молока морковь (при отсутствии аллергии). Готовят и принимают морковный сок непосредственно перед кормлением (1/2 стакана в 2 раз в день). Можно приготовить напитки из крапивы, мяты, семян укропа и применять их при необходимости в течение 2-3 недель.

**Грудное вскармливание – это Ваш выбор!** Важно, чтобы мать сама решила, как долго ей кормить ребенка грудью – до четырех месяцев или до двух лет. Никто не может заставить Вас продолжать кормление или же прекратить его вопреки Вашему чувству и желанию.

**3.3. Полноценное питание и отдых мамы.**

Питание первого месяца кормящей мамы очень важно для ребенка, поскольку тогда закладывается основа его здоровья. Сначала соблюдаемая диета строгая, но постепенно в нее включаются новые блюда. Вводить их следует осторожно и постепенно, чтобы успеть отследить реакцию малыша на каждый продукт. Одновременно питание для кормящей матери должно быть равноценным по жирам, белкам, углеводам, витаминно-минеральному составу, калориям и пищевым волокнам. Для удобства ниже приведена таблица, в которой детально описан рацион первого месяца. Меню кормящей мамы в первый месяц

**1-2 день**

Овсяная каша на молоке, овощные супы, пюре из картофеля, котлеты из нежирных сортов рыбы и мяса, тушеные овощи и мясо, сливочное масло, йогурт, творог, сметана, сыр твердый, цельнозерновой хлеб, кефир, ряженка, сухое печенье, некрепкий чай, компоты из сухофруктов. Первые дни должны быть щадящими в плане питания. Все продукты тушатся либо отвариваются.

**1-ая неделя**

Каши на молоке и воде; тушеная, отварная, приготовленная на пару курица без кожи, крольчатина, телятина, говядина, постная свинина; тушеные и отварные овощи; супы на втором мясном бульоне, вегетарианские, без поджарки; ряженка, творог, йогурт, кефир, сыр; ржано-пшеничный, отрубной, пшеничный хлеб, сухое печенье; травяные чаи для кормящих мам, компоты из яблок и сухофруктов, некрепкий чай с небольшим количеством молока, кипяченая вода. Требования к питанию остаются такими же строгими. В это время происходит становление лактации кормящей мамы, поэтому важен полноценный рацион. **Запрещаются** кормящим мамам газированные напитки, цельное молоко, йогурты с наполнителями, крепкий чай, кофе, промышленные соки и компоты.

**7-14 день**

В питание разрешено добавить отварную или запеченную морскую белую рыбу, яйца, неострый твердый сыр, макароны в ограниченном количестве, сухари и бублики, курагу, чернослив. Правила остаются таким же строгими. Каждый новый продукт вводится постепенно.

**Последующие дни до конца месяца**

Разрешается добавлять абрикосы, черную смородину, крыжовник, сливы; яблоки и груши желто-зеленые и зеленые, бананы; огурцы, тертую морковь, капусту белокочанную, кабачок, петрушку и укроп; речную и морскую рыбу. Рацион кормящих мам постепенно расширяется. В день разрешено добавлять не более одного нового продукта, чтобы успеть за реакцией грудного ребенка. Потихоньку вводятся свежие овощи и фрукты, которые обеспечивают микроэлементами, витаминами, пищевыми волокнами для предотвращения развития запоров и здорового питания. Обязательно ежедневно кормящим мамам употреблять мясо и кисломолочные продукты, пару раз в неделю – вареные яйца.

Для правильного питания кормящей матери следует завести дневник, где вы будете записывать время трапезы, все, что в нее входило. Это позволит вам отслеживать продукты, правильно корректировать рацион. За основу питания лучше выбирайте цельные злаки, например, гречку, овес или рис. Отдавайте предпочтение хлебу из муки грубого помола. Обязательно рацион кормящей мамы должен быть обогащен молочными продуктами с невысоким процентом жирности. А кисломолочные изделия не должны содержать заменителей фруктов, красителей и сахара. Первый месяц: мясо потребляем в умеренных количествах, иначе это отразится негативно на работе печени и почек ребенка. Отдавайте предпочтение рыбе и птице. Рацион кормящей мамы должен быть лишен сладкого, острого и соленого, чипсов, красных плодов, консервов, сухариков и любых продуктов, в избытке содержащие консерванты, стабилизаторы и эмульгаторы. Во второй месяц вводим в питание постепенно ячневую, перловую и пшеничную каши. Варить их можно на нежирном молоке с кусочком сливочного масла. Среди овощей включайте тыкву, перец, баклажаны репу, морковь, свеклу, зелень, белокочанную капусту. Обогащайте рацион кормящей мамы отварным говяжьим языком, макаронами, сухарями и печеньем. Кушайте джем или варенье умеренно. Обязательно меню должно содержать фрукты, произрастающие в регионе вашего проживания. С третьего по шестой месяц разрешается вводить в питание свежие соки из свеклы, яблока, моркови и тыквы, свежий лук и мед. Добавляйте в рацион кормящей мамы с шестого месяца постепенно бобовые, фасоль, телятину и говядину, морепродукты, свежие фрукты, подсушенный белый хлеб, фруктовые соки. В этот период обычно вводится прикорм крохе, поэтому вам разрешается немного поэкспериментировать с продуктами. Помните, что аллергия у ребенка проявляется не сразу после первого введения новых блюд. Например, вы скушали свекольный салат и у младенца все в порядке на следующий день. А вот после второго приема этого же салата может появиться диатез. Поэтому каждое яство должно проходить двойную, а то и тройную проверку.

**Диета для мамы при коликах у ребенка.**

Питание для кормящей мамы при коликах у ребенка должно быть сбалансированным. В нем в достаточном количестве должны присутствовать углеводы, белки, витамины, жиры, микроэлементы. Калорийность питания составляет 2500 ккал, что позволяет вырабатывать нужное количество молока, и одновременно не навредит фигуре матери. Питьевой режим включает два литра жидкости, представленной зеленым и черным слабым чаем, питьевой водой. При коликах у малыша запрещены кормящим мамам промышленные соки, газированные напитки, сладкие, соленые и жирные блюда. Домашними соками также не стоит слишком увлекаться. Категорически противопоказаны кормящей маме яства, которые провоцируют повышенное газообразование: шоколад, бобовые, капуста, цельное молоко, грибы, лук и чеснок. Овощи кормящим мамам разрешается кушать только в печеном, тушеном или вареном виде и только белого или зеленого цвета. Яблоки перед употреблением очищаются от кожуры и запекаются в духовом шкафу. Молочные продукты стоит убрать из рациона на некоторое время, но кефир разрешается оставить в питании. Возвращение их в рацион должно быть постепенным, одновременно нужно следить за реакцией грудничка.

Для поддержания нормального грудного вскармливания в питании кормящей мамы важно соблюдать правильный питьевой режим. В день следует выпивать не менее двух литров жидкости. Сразу после родов большое количество воды вводить не следует. До начала кормления грудью, когда происходит выработка молозива, количество употребляемой жидкости ограничивается одним литром. Иначе на момент начала выработки молока его у вас будет в избытке, что затруднит его отделение. От цельного молока кормящим мамам следует отказаться в питании. В его составе имеются чужеродные белки, что способно спровоцировать развитие аллергии у крохи. Соки промышленные вовсе стоит исключить, а домашние употреблять в умеренных количествах. В питьевой режим кормящей мамы включайте минеральную негазированную воду, бульоны, простоквашу, кефир, ряженку, йогурты, компоты из сухофруктов, травяные настои и отвары.

**Что нельзя есть в период кормления грудью.**

Кормящим мамам категорически запрещено употреблять такие продукты: Выпечка сладкая и шоколад.

Консервированные продукты.

Крепкий кофе и чай.

Газированные напитки.

Полуфабрикаты.

Хрен, горчица.

Мягкие сыры, сыры с плесенью.

Чеснок, жгучий перец.

Майонез и острые соусы.

Жареное мясо, шашлыки.

Копченые колбасы.

Сало. Какао.

Икра минтая, трески.

Пряная сельдь, кальмары, мидии, осьминоги в соусе и другие рыбные деликатесы.

Запрет кормящим мамам на такие продукты обусловлен тем, что они способны навредить молоку (сделать его сильно соленым, горьким, острым), спровоцировать изжогу, аллергию, колики у малыша. В целом при грудном вскармливании необходимо следить за каждым блюдом: то, что одному ребенку принесет вред, на другого не окажет влияния. Вздутие в животе и колики могут вызывать брокколи, капуста, фасоль, лук, горох, кофе, молочные продукты. Орехи, цитрусовые, яйца, шоколад способны спровоцировать аллергию, поэтому первые месяцы не стоит злоупотреблять этими продуктами.

Помните, что изначально кормящим мамам не стоит отказываться от всего списка еды, которая может оказать негативное влияние на ребенка, иначе вам просто нечего будет кушать. Пробуйте блюда, которые вам нравятся, в маленьких дозах и одновременно следите за малышом. Вводите эти яства по очереди, постепенно. И если, например, после употребления тушеной капусты у ребенка началось вздутие, то исключите это блюдо хотя бы на месяц.  
  
 **ОТДЫХ ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ.**

**День на двоих: режим дня кормящей мамы.** Когда мама кормит малыша грудью, ее жизнь в большой мере подчинена режиму дня новорожденного. Но и ребеночек в это время очень зависим от маминого режима дня. И если с ее стороны эта приятная зависимость выражается в некоторой временной ограниченности деятельности и перемещений, то от того, насколько правильно мамочка строит свой день, отдых, рацион и режим питания, зависит здоровье грудничка и женское самочувствие.

**Спящая сном младенца.** Сон — это состояние отдыха организма и накопления сил на новый день. Полноценный ночной отдых дает женщине хорошее настроение и привлекательность. Вот только для кормящей мамы **8-часовой ночной сон** — это несбыточная мечта. Ведь ей надо просыпаться для ночных кормлений, а также в том случае, если малыш плачет, мокрый и т.д. В связи с этим, специалисты по грудному вскармливанию рекомендуют кормящим женщинам выделять **днем 1–2 часа на сон**. В идеале же мамин режим дня совпадает с детским — как только малыш уснул, маме лучше прилечь отдохнуть.

**Арифметика питания.** Незадолго до кормления или сцеживания молока (**примерно за 30 минут**) маме стоит перекусить — это усилит выработку и приток молока. Консультанты по грудному вскармливанию считают, что оптимальная частота приема пищи для кормящей женщины — 5–6 раз в день. **Отдых. Отдых?**

Логично, что кормящей женщине необходим хороший отдых — ведь ее организм производит питание для малыша, и пока не началось введение прикормов, она единственный для ребеночка источник калорий и укрепляющих веществ. Среди причин гипогалактии (отсутствия молока) консультанты по грудному вскармливанию называют нарушение режима дня — недостаточный отдых, повышенные нагрузки и пр. Особенности современной жизни вынуждают работающую женщину пренебрегать законодательно установленным отпуском по уходу за ребенком и возвращаться к профессиональной деятельности вскоре после родов. В таких условиях маму спасут рекомендации специалистов: **исключить физические нагрузки, домашние дела и стрессы.** Как этого достичь? Постараться правильно организовать свой день, не отказываться от любой помощи родных и близких, активнее использовать возможность работы на дому. В конечном счете, только сама мама и ее семья определяют, как они будут растить малыша. В любом случае, берегите себя.

**3.4. Прогулки в приятном обществе.**

Прогулки**на свежем воздухе** нужны не только маленькому, но и его маме. Когда малышу исполнится месяц, гулять с ним нужно будет 2 раза в день по 2 часа. **Ежедневные** **2–3 часа** неспешной ходьбы с коляской благоприятно отразятся на самочувствии и эмоциональном состоянии мамы, в совокупности с остальными мерами обеспечат достаточную лактацию, позволят обменяться опытом с другими мамами и помогут **восстановить фигуру**, если в этом есть необходимость. Балкон, конечно, выручит занятую маму, но часто пренебрегать прогулками не стоит, особенно в теплое время года.

**3.5. КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ КОРМЛЕНИЯ**

Появления малыша — большое счастье семьи. Правда, вместе с радостью материнская душа рождает множество страхов, сомнений. Как способность кормить ребенка грудью. Странно, но такая базовая функция человека окружена множеством мифов и стереотипов. Современную маму окружают опытные бабушки, кормившие детей по часам; советчики, добрыми побуждениями порой вгоняющие в депрессию новоиспеченную мамочку; реклама кричащая из каждого угла, как прекрасны смеси. Одновременно все это противоречит самостоятельно изученной информации о питании новорожденных. Постепенно женщина теряет веру в себя. Это приводит к раннему завершению лактации. Хорошая новость: будучи осведомленной, мама обязательно сможет сохранить молоко, продолжая кормить грудью. Важное условие успеха — позы для кормления грудью новорожденного.

## Правила прикладывания малыша к груди. Стоит вспомнить основные положения (рекомендованные Всемирной Организацией Здравоохранения), позволяющие матери сохранить молоко и выкормить младенца.



* Тело и голова ребенка представляют собой прямую линию, препятствуйте запрокидыванию головки назад, прижиманию к туловищу. Сам он развернут к телу матери, будто лежит на боку. Мамина рука полностью обхватывает голову и тело ребенка.
* Ротик новорожденного широко открыт, чтобы суметь сделать правильный захват. Если ротик закрыт, достаточно коснуться нижней губы, сработает рефлекс, тогда кроха его откроет.
* Малыш должен захватить вместе с соском ареолу. Носик прижимается маминой грудью. Чавкающих, чмокающих звуков быть не должно. Крошка может посапывать. Предотвращайте его сползание с груди. Оно способствует появлению трещин сосков.
* Женщина не испытывает болезненных ощущений. Положение обязательно должно быть комфортным. Задача не тянуться за ребенком, а его притянуть к груди.

Расположение как угодно удобно и правильно без этих условий вряд ли способно наладить лактацию.

**Для чего нужны различные позы кормления**

Зачем знать различные позы для кормления ребенка? Удобно просто занять любимое кресло/кровать, чтобы покормить. Но ситуации и обстоятельства бывают разные, женщине нужно быть готовой покормить ребенка в любых условиях. Рассмотрим примеры:

* Удобство. Стоит попробовать разные варианты кормить ребенка грудью, хотя бы для того, чтобы понять, какой наиболее удобен для конкретной женщины.
* Облегченное протекание послеродового периода. После родов женщине необходимо время восстановиться. Удобное положение позволит мамочке расслабиться (вдобавок поспособствует правильному опустошению груди младенцем). Родительница сможет полноценно отдохнуть, снять усталость.
* Сложные роды еще больше требуют восстановления, времени отдыха. Кесарево сечение исключает давления области живота в послеоперационный период, незажившие швы промежности препятствуют сидению. Разные позы для кормления ребенка помогут подобрать подходящую под конкретный случай.
* Застой молока. Бывает, случается с молодыми мамочками. Например, слишком долго кормила одной грудью, вторая успела переполниться. Определенные положения становятся настоящими спасателями при такой ситуации. Секрет прост: лучше опустошается доля, на которую «смотрит» подбородок малыша.
* Разные ситуации. Быть независимой от условий, свободной в выборе места «полевой кухни», родительнице поможет освоение различных способов вскармливания грудью.
* Чтобы справиться с лактостазом, выбирайте положения, при которых подбородок грудничка указывает на самую болевую долю молочной железы.

## Колыбелька. Классическая колыбелька



Самая очевидная. Образ, возникающий у большинства людей при упоминании кормящей матери. Главное, удобно расположиться. Кормилица сможет сидеть удобно довольно продолжительное время. Тело ребенка повернуто к маме, головка подпирается локтевым сгибом. Мамочка порой вынуждена сидеть действительно долго. Выручают подушки. Особенно удобно подпереть локоть, избавившись от необходимости держать ребенка на весу. Можно подложить небольшую подушку женщине — поясница будет благодарна. Спина кормящей расслабленно откинутая назад, возможность выпрямив ноги, положить их поверх пуфика — подарят умиротворение, удовольствие от процесса.

### Перекрестная колыбелька



Используется в момент прикладывания к груди ребенка, помогает осуществить качественный захват ребенком груди. Когда младенец начинает сосать, удобнее вернуться к классической колыбельке. При таком положении грудь дается одноименной рукой, противоположной придерживается головка ребенка. Вариант хорош для родительницы с небольшим (полностью отсутствующим) успешным опытом грудного вскармливания. Отлично подходит крохам, пока плохо научившимся брать грудь. Для длительного пребывания вариант сложный, утомительный.

### Колыбелька стоя

Вариация классической колыбельки стоя. Удобно укачивать грудничков, любящих засыпать на маминых руках.

## Кормление лежа

Лежачее положение позволяет изобрести наибольшее количество вариаций, оставаясь наиболее удобным. Отсутствует необходимость держать ребенка, мама может полноценно поспать. Простота и удобство особенно ценны во время послеродового периода. Ночью такие прикладывания спасают семью — позволяют высыпаться.

Мама лежит боком, ребенок у груди лежит бочком. Стоит расположиться головой на небольшой подушке. Держать голову согнутой в локте рукой длительное время довольно утомительно. Позы для кормления маленькой грудью или большой мало отличаются. Возможно, конкретно в этой, обладательнице пышных форм уместно подложить под ребенка свернутое одеяльце/пеленку. Отлично подойдут подушки. Подкладывание их под спины кормилице и/или младенцу увеличивает комфортность положения. 



### Лежа на боку из верхней груди.

## Из-под подмышки.

Чаще выбираются другие позы для кормления грудью новорожденного, данная используется в особых случаях. Овладение ею очень важно в ситуации возникновения лактостаза. Она помогает высвободить нижние и боковые доли. Именно они в большинстве случаев подвержены застоям. Поза пригодится кормящим двойню (особенно для одновременного кормления), женщинам с большой грудью, мамам после кесарева сечения. Поза отлично подходит для кормления ослабленных малышей. В ней ребенок лежит рядом, под маминой рукой, ножки находятся за материнской спиной.

## Нависание.

## navisanie.jpg

Выполняется полусидя, при необходимости стоя (используя для младенца пеленальный столик или нечто подобное). Ребенок лежит полубоком, женщина, склонившись, опирается локтем. Кроме лечения застоев, поощряется сосание слабеньких малышей, детей, переходящих от бутылочки к грудному вскармливанию. Когда молока очень много, оно прямо-таки льется из мамы, лучше приподнять голову малыша, минимизируя возможность захлебнуться, либо вовсе сменить позу.

**3.6. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ХВАТАЕТ ЛИ РЕБЕНКУ МОЛОКА.**

**5 простых способов понять, хватает ли ребенку грудного молока.** Вопрос о достаточности кормлений чаще всего задают консультантам молодые мамы. У него много оснований! Женская грудь не позволяет визуально определить количество в ней молока и его объем, использованный на одно кормление. Точного представления не даст ни сцеживание, ни «самоанализ» по ощущению наполненности молочных желез. Определить, наедается ли ребенок грудным молоком, можно исключительно по наблюдению за самим малышом. Маме же важно знать основные особенности правильного, достаточного кормления.

**Техника кормлений «по требованию».** Методика кормлений «по требованию» утверждена основой полноценного грудного вскармливания. Придерживаются ее не только консультанты специализированных благотворительных организаций, но и официальные учреждения здравоохранения. Она отмечена в приказах министерств здравоохранений цивилизованных государств, в том числе России. В чем ее особенности?

Материнская грудь готова обеспечивать малыша пищей с первой минуты жизни. Она вырабатывает сверхценное молозиво, но в небольшом количестве. Объем жидкости, богатой факторами роста, иммунными соединениями и белком, не превышает 30 мл в сутки. Но этого достаточно, чтобы обеспечить ребенка всем необходимым до 4 дня жизни.

На смену молозиву приходит первичное, а уже затем зрелое молоко. И объем его зависит от нескольких факторов.

\*Частота прикладываний. Консультант международной организации по грудному вскармливанию Ла Лече Лига Наталия Гербеда-Уилсон утверждает: именно при становлении лактации определяется объем молока, требуемый для кормлений. И утверждает этот объем сам малыш. Прикладывание к груди «по требованию» поддерживает естественный механизм регуляции объема. Если же мать придерживается принципа кормления «по режиму», молока изначально окажется меньше, чем нужно. И к 2-4 месяцам лактация может исчезнуть полностью.

\*Длительность пребывания у груди. Может показаться, что ребенок просто спит с грудью во рту, лишь изредка посасывая ее. Но это представление ошибочно. Малыш первых дней и месяцев жизни совмещает процесс питания с общением с окружающим миром, потребностью в ласке, тепле, спокойствии. Обеспечить ее лучшим образом может только пребывание у маминой груди. Длительные сосания сами по себе стимулируют лактацию. Нормальным считается кормление от 20 до 50 минут, но и 2 часа у груди не выбиваются из «нормы».

Малыш должен часто просить грудь. Он может делать это до 25 раз в сутки! Такое количество кормлений продлится недолго. Уже после трех месяцев режим стабилизируется и придет к 6 кормлениям в день.

Придерживаясь техники кормления «по требованию», вы не столкнетесь с вопросом — как понять, хватает ли ребенку грудного молока. Оно всегда будет присутствовать в достаточном объеме, необходимом малышу. Но есть и признаки для определения уровня лактации. По мнению педиатров, анализировать их нужно в комплексе, так как единичные критерии не дают четкого ответа об объеме грудного молока у женщины.

## 5 признаков достаточного объема молока.

«Смотрите не на часы, а на своего ребенка», — так говорят консультанты по грудному вскармливанию, когда речь заходит о частоте и продолжительности кормлений. Современная медицина считает, что анализ состояния крохи и наблюдение за ним являются лучшими «мерилами» достатка у вас грудного молока. Каковы эти признаки?

1. Частота кормлений. В среднем малыш первых дней жизни должен кушать 8-12 раз. Вариантом нормы является большее число кормлений. Столь частые «перекусы» определяются несколькими факторами. Во-первых, с необходимостью в тактильном контакте с матерью. Во-вторых, с чрезвычайно малым объемом желудка ребенка, который не в состоянии за раз вместить много. И в-третьих, с особенностями самого грудного молока, которое быстро переваривается.
2. Длительность сосания. Малыш должен находиться у груди столько, сколько ему необходимо. В этом случае не возникнет оснований считать, что грудничок не наедается грудным молоком. Не отрывайте его от груди, даже если кроха выглядит спящим. Выберите удобное положение и подождите, пока он отпустит вас сам или «отвалится» во сне.
3. Наличие глотательного рефлекса. Малыш должен не просто лежать под грудью, посасывая ее. Вы должны слышать, как он глотает молоко. При этом в первые минуты кормления частота глотаний будет большей, так как ребенок получает более жидкое молочко. Затем он начинает глотать реже, но сосать с усилием, так как приходит очередь задней, более густой ценной пищи.
4. Набор веса в пределах нормы. Отмерять, как быстро и насколько интенсивно кроха начал поправляться, следует с четвертого дня его жизни. К этому времени он теряет часть веса при рождении, избавляясь от первичного кала и отечности тканей. Нормальным является набор веса в пределах 125-215 граммов в неделю.
5. Здоровый вид малыша. Кроха должен выглядеть бодрым, громко требовать грудь. Кожа здорового малыша розовая, упругая, при надавливании на нее быстро возвращает форму.

Наблюдать эти признаки следует в комплексе, но для этого требуется время. Когда определить, что ребенку не хватает грудного молока или же он получает его в достатке, нужно быстро, можно воспользоваться самыми простыми «мерилами». К ним относится количество вырабатываемой им мочи и кала.

### Как часто писает ребенок. Кормление молозивом не обеспечивает большого объема жидкости. Поэтому малыш будет писать нечасто. В сутки достаточно сменить 2 подгузника, заполненных до средней «отметки». Узнать эту отметку просто. Проведите эксперимент: налейте в подгузник 3-4 столовые ложки воды и взвесьте его в руке. Столько же весит моча крохи за пару «писаний». Таким образом, ребенок, получающий молозиво, может писать 4-5 раз в сутки.

С приходом полноценного молока ситуация меняется. Кроха начинает получать больше жидкости, соответственно, и мочи вырабатывается больше. В течение суток он мочится до 12 раз, поэтому маме придется сменить 5-6 подгузников. Использовать этот признак можно только в том случае, если ребенок не есть ничего кроме грудного молока. Он не работает при докорме смесью или допаивании водой. В процессе становления лактации допаивание и докорм снижают естественную выработку молока.

### Как часто какает ребенок. Еще один параметр, как понять, что новорожденному ребенку не хватает молока, или он получает его достаточно. В течение 3 дней после рождения кроха избавляется от мекония — первичного кала, и интенсивность его «производства» невысока — 1-2 раза в сутки. С приходом полноценного молока частота «каканий» существенно увеличивается и доходит до 5 раз в сутки, что свидетельствует о достаточном объеме питания.

### Ложные признаки недостатка молока. В некоторых ситуациях мамы ошибочно полагают, что у них уменьшился объем лактации, и ребенок не наедается грудным молоком. Понимание этих физиологических процессов позволит избежать срыва грудного вскармливания.

* Отсутствие ощущений приливов в груди. Обычно после шестой недели вскармливания мама замечает, что грудь перестала болезненно переполняться. А малыш, который раньше подолгу «висел на сисе», начал кушать значительно быстрее. Эта ситуация свидетельствует вовсе не об уменьшении выработки молока. Она говорит о том, что вы с малышом научились пользоваться грудью правильно! Ваш организм начал вырабатывать его столько, сколько необходимо. А кроха стал потреблять его с достаточной интенсивностью, которая приходит лишь с опытом.
* Уменьшение частоты дефекаций. Примерно с шестинедельного возраста у малыша меняется частота испражнений кишечника. Он перестает какать после каждого кормления и может делать это реже. При этом вариантом нормы может быть испражнение кишечника и 6 раз в сутки, и 1 раз в день. По мнению педиатров, куда важнее в этом вопросе следить за состоянием малыша. И если при индивидуальном режиме «каканий» он не проявляет беспокойства, выделяет кал горчичного или зеленовато-коричневого цвета без отталкивающего запаха, значит, он получает достаточно пищи, и его кишечник работает в правильном режиме.
* Внезапное повышение аппетита. Малыш вдруг начинает требовать грудь значительно чаще и подолгу сосет. Так проявляются скачки роста, которые проходят в течение нескольких дней. В это время организму ребенка нужно больше пищи. И для мамы важно обеспечить ее для крохи, поэтому следует кормить дольше и чаще. Важность скачков роста состоит также в стимуляции лактации. За несколько дней объем грудного молока увеличивается, что покрывает потребности растущего организма.

Когда маме стоит забеспокоиться? Если кроха спит по четыре часа, не требуя грудь. Для малыша первых дней жизни это не нормально. Исключение составляет период глубокого ночного сна, когда ребенок отдыхает до 5 часов без пробуждения.

## Техника поведения при дефиците молока. Если кроха редко просит кушать или выглядит вялым, апатичным, плохо набирает вес, отстает в росте, возникает основание считать, что ребенок не наедается грудным молоком. Однако крайне редко данная ситуация означает, что требуется вводить докорм и тем более отказываться от грудного вскармливания. Никакая искусственная смесь не будет более питательной и ценной для малыша, чем естественная пища мамы.

Консультанты по грудному вскармливанию при выявлении дефицита рекомендуют продолжать кормить, уделяя внимание периодичности и частоте прикладываний.

* Кормите чаще, уменьшите промежутки между кормлениями до минимума. Как можно дольше держите кроху у груди.
* Предлагайте обе груди в каждое кормление. Позвольте малышу сначала выпить молочко из одной. Когда заметите, что он перестал глотать, предложите ему вторую. В следующее кормление дайте сначала вторую грудь, чтобы ребенок получал более питательное заднее молоко в достаточном объеме.
* Заканчивайте кормление, когда захочет ребенок. Даже если вам кажется, что он сосет слишком долго, наберитесь терпения и позвольте крохе самому завершить «обед». Через некоторое время он уснет или «отпадет» сам.
* Прикладывайте правильно. Следите, чтобы губки малыша покрывали ареолу, а не сосок. В противном случае кормление будет доставлять дискомфорт, а ребенок не сможет сосать продуктивно.
* При вялом сосании меняйте грудь часто. Делайте это несколько раз в течение каждого кормления, если заметите, что малыш перестал глотать.
* Откажитесь от пустышек, не давайте крохе ничего кроме груди. Соски и пустышки снижают продуктивность сосания, поэтому противопоказаны малышам, недобирающим в весе. При введении докорма следует давать его из ложки или чашечки.
* Помните о себе. Не стоит нервничать из-за недостатка грудного молока, так как негативное эмоциональное состояние женщины губительно для лактации. Полноценно питайтесь, отдыхайте в свободную минуту и пейте больше жидкости.

Соблюдая эти рекомендации, вы сможете быстро восстановить лактацию. Указанные принципы, как узнать, хватает ли ребенку грудного молока, общие. И могут не соответствовать именно вашему малышу. Как правило, мама интуитивно чувствует, все ли в порядке с крохой. И если наблюдает здорового и активного ребенка, который часто просится к груди, с ним все в порядке. А вашего молока ему хватает в полной мере.

**Тема 4. Первые проблемы при кормлении грудью.**

**4.1.Моя грудь переполнена и болит.**

Застой молока: что делать, когда болит грудь? **Тяжесть и боль в груди - первые признаки застоя молока. Если кормящая мама не поторопится принять меры, то дальше может подняться температура, а в груди появляются уплотненные и болезненные участки. Лактостаз, или застой молока - напасть, которая мало кого из кормящих мам обходит стороной. Однако с кем-то это случается часто, иногда буквально каждый месяц, а некоторые мамы с удивлением сталкиваются с явлением застоя только на втором году кормления или даже не с первым ребенком. В любом случае, если знать, что с этим делать, то справиться можно буквально в течение суток и без каких-либо последствий.**

****

**Что же это такое?..** Само слово «лактостаз», которое так и переводится – «застой молока» - полностью объясняет собой суть явления. Застой возникает, когда в какой-то части груди нет движения молока. Образуется молочная пробка, перекрывающая выход новообразовавшемуся молоку, под влиянием напряжения от которого возникает отек ткани молочной железы. Далее следуют уплотнение, болезненность, покраснение и подъем температуры.

Причины лактостазов могут быть различны. Конечно же, самая частая - слишком длительные перерывы между кормлениями, когда молоко в прямом смысле застаивается в груди без всякого движения. Иногда проблема возникает, если мама кормит своего малыша в одном и том же положении, или спит все время на одном боку, потому что именно с этой стороны спит ее малыш – а это приводит к тому, что в каких-то участках груди (как правило, подмышками) движение молока приостанавливается. Или же может надавить неподходящее для кормления белье; или может сделать свое дело уборка с повторяющимися движениями рук (особенно дела по дому типа вешания штор или работы с пылесосом). Из других причин лактостазов стоит отметить общую усталость и недосыпание; использование пустышки, благодаря которому кроха начинает хуже брать мамину грудь и предпочитает особо не трудиться над ее опустошением; мама может переесть жирного, тех же орехов – а это влияет на вязкость молока и может способствовать застоям… Довольно часто по не совсем понятным причинам грудь реагирует на смену погоды – когда резко меняется давление, "прыгает" температура на улице, то любой действующий консультант подтвердит, что резко учащаются обращения с лактостазами. А в летнее время застои особенно часто возникают в жаркую погоду, когда женщины забывают пить в достаточном количестве и организму не хватает влаги.

Еще одна причина, не такая уж и редкая – сцеживания после каждого кормления, на которых настаивают «опытные бабушки». Мамы нынешних мам очень хорошо помнят, как их самих пугали маститами, если они не будут постоянно сцеживаться, и они – конечно же, желая своим дочкам только добра! – доносят до них «проверенную временем» информацию. Рекомендация сцеживать обе груди после каждого кормления относится к тем же временам, когда мамам строго велели кормить ребенка раз в три часа, не чаще, да еще и с ночным перерывом, и при этом каждый раз давать ребенку только одну грудь. Фактически получалось, что при таком ритме кормлений каждая грудь опустошалась раз в шесть часов! И если не сцеживать молоко дополнительно, то действительно застой молока и мастит становились вполне реальной угрозой. Однако мама кормит ребенка по требованию, то необходимости в подобных мерах нет!

В первые недели жизни малыша иногда бывает, что после кормления в груди еще остаются уплотнения или тяжесть, тогда мама может сделать массаж и немного – только до облегчения! – сцедить оставшееся молоко. Если же грудь после кормления мягкая, то и этого делать не нужно. Ведь молоко вырабатывается в ответ на стимуляцию груди, и если малыш сосет, а потом мама еще дополнительно сцеживает – то организм «понимает» это как необходимость увеличить выработку молока. Мама попадает в «заколдованный круг»: чем больше сцеживает, тем больше молока приходит вновь, и довольно трудно привести ситуацию в норму, когда молока вырабатывается именно столько, сколько нужно малышу – без единого лактостаза…

**Чего не нужно делать при лактостазе: - прекращать кормление ребенка**. Само по себе застоявшееся молоко никак не может повредить малышу, при этом так эффективно, как это делает ребенок, грудь не опустошает никакой другой способ; **- греть грудь между кормлениями**, если только вы не собираетесь немедленно кормить или сцеживать - любое воздействие тепла будет провоцировать прилив молока, а при имеющемся застое это еще сильнее увеличит неприятные ощущения в груди; **- ограничивать жидкость** - общая выработка молока все равно зависит от стимуляции груди, а не от объема потребляемой жидкости. Напротив, если кормящая мама старается меньше пить, у нее может развиться обезвоживание организма, которое само по себе приводит к повышению температуры и ухудшению оттока молока. Поэтому пить нужно обязательно, и столько, сколько хочется - но желательно прохладное питье, потому что горячая жидкость, как и другое воздействие тепла, может провоцировать прилив молока; - **мазать грудь спиртом,** мазью Вишневского, камфорой. Все эти средства не только еще сильнее затрудняют отток молока, но и проникают в грудное молоко и могут приводить к отказу малыша сосать грудь, а если он все же согласен кормиться при таком резком изменении вкуса и запаха - это может негативно повлиять на его здоровье. Кроме того, мазь Вишневского на практике часто приводит к тому, что проблемный участок капсулируется и образуется абсцесс – полость, заполненная гноем, которая требует оперативного вмешательства. А камфора способна вообще прекратить выработку молока в тех долях, к которым она применялась; - терпеть, надеясь, что всё пройдёт "как-нибудь само". Чем раньше вы начнете действовать, тем лучше. Если вы замечаете, что проблеме уже около суток, и никакого облегчения не наступает - оптимально пригласить опытного консультанта по грудному вскармливанию, который поможет с расцеживанием груди. А в случае, если у вас поднялась температура и держится дольше двух суток - обязателен визит к врачу, поскольку так длительно держащаяся температура указывает на развитие мастита, справиться с которым поможет назначение антибиотиков. Антибиотики при этом назначаются совместимые с грудным вскармливанием, прекращение кормления грудью не требуется! Если же слишком с этим затянуть - может понадобиться госпитализация вплоть до операции на груди. Так что не выжидайте, начинайте действовать!

**Как же справиться с лактостазом?** Первое, что стоит сделать, если вам кажется, что в груди образовался застой - начать чаще предлагать эту грудь малышу, и поменять положение ребенка при кормлении. При сосании кроха активнее всего работает нижней челюстью, и поэтому лучше всего высасывает молоко из той части груди, куда при кормлении указывает подбородочек. Вот на это и надо ориентироваться при необходимости справиться с застоем.

Если уплотнение и тяжесть в груди ощущается в районе подмышек (это чаще всего встречающийся вариант застоя), то лучше всего кроха рассосет его в положении из-под руки.  С застоем у середины грудной клетки поможет справиться кормление лежа на боку, но не традиционно – нижней грудью – а верхней. С переполнением в нижней части груди малыш быстро разберется, если посадить его для кормления верхом на мамины колени, лицом к себе.

А вот чтобы ребенок рассосал сравнительно редко возникающие уплотнения в самой верхней части груди, придется дать грудь в нестандартной позиции, которая используется именно на этот случай: положив малыша ножками от себя на кровать или пеленальный столик, склониться над ним в перевернутом по отношению к обычному положении.

Восстановлению нормального движения молока в груди способствуют более частые кормления, особенно из пострадавшей груди (лучше кормить небольшими порциями, но часто, каждые 1-2 часа). Спать лучше всего вместе с ребенком, чтобы иметь возможность кормить почаще – минимум каждые три часа даже в ночное время. Иногда для избавления от лактостаза этих мер оказывается вполне достаточно, но чаще всего все-таки требуются дополнительные сцеживания груди. Если нет температуры или она появилась совсем недавно (не более суток назад), сцеживание проводится в такой последовательности:  **- сначала приложите теплый компресс** - можно, например, намочить полотенце в горячей воде и приложить на 5-10 минут к месту застоя - или примите горячую ванну или душ – это будет способствовать хорошему оттоку молока. (Внимание, при температуре грудь греть нельзя, это может способствовать еще более быстрому развитию воспаления!);  **- следующий шаг - осторожно и очень бережно помассируйте место застоя по направлению к соску**, помогая движению молока. Смазывание кожи, например детским маслицем, помогает не повредить ее растиранием; **- сцедите молоко**, уделяя основное внимание закупоренной доле;  **- на 5-10 минут приложите холодный компресс**, чтобы уменьшить отек тканей. ***Последовательность должна быть именно такой!***

Будет идеально, если сразу после сцеживания дать грудь ребенку, малыши обычно очень хорошо высасывают остатки застоя. Иногда требуется повторять сцеживание, но в любом случае это делается не более 3-4 раз в сутки. Если не очень получается сцеживаться вручную, можно воспользоваться молокоотсосом.

Между кормлениями можно делать компрессы, снимающие болевые ощущения и помогающие рассасыванию застоя. Самое простое – те же самые обычные холодные компрессы. Помогают также следующие варианты:  
**- компрессы** из прохладного свежего капустного листа, немного отбитого, чтобы пошел сок (целебное действие оказывает именно капустный сок, только смотрите, чтобы он не попадал на область соска – для пищеварения малыша это не полезно);  
**- медовая лепешка** – мед с мукой, лучше ржаной, смешиваются до консистенции крутого теста и прикладываются к болезненной области.

Также, по отзывам мам, хорошо помогают снятию отека и уменьшению уплотнений гомеопатическая мазь «Арника» или крем Traumеel С (продаются в аптеках, ими просто смазывают пострадавшую область между кормлениями).

Наконец, постарайтесь побольше отдыхать. Недостаток сна сам по себе иногда провоцирует застой. Домашние дела могут и подождать немного, здоровье важнее!

Пока застой дает о себе знать только болезненностью в груди, беспокоиться вообще не стоит, просто действуйте по приведенной схеме. При подъеме температуры следуйте рекомендациям особенно точно, если у вас есть возможность вызвать консультанта по естественному вскармливанию – сделайте это. Если же температура держится долго, дольше двух суток (а в первый месяц жизни малыша – больше суток) – обязательно обращайтесь к врачу, гинекологу или маммологу. То же самое – если температуры нет, но уплотнение в груди несколько дней не уменьшается, или же уменьшается, но не проходит окончательно дольше недели. Обычно в подобных случаях назначают физиолечение; если дело идет к маститу, могут назначить антибиотики, причем практически всегда можно подобрать совместимые с кормлением грудью. Так что все не так страшно, как кажется, главное – не запускать процесс!

**4.2. В МОЕЙ ГРУДИ БОЛЕЗНЕННОСТЬ И ПРИПУХЛОСТЬ**

****

**Лактационный мастит у кормящей мамы: симптомы и лечение.** У кормящей мамочки поднялась температура, грудь налилась и стала каменной? Возможно, это мастит! Женщинам, которые кормят грудью, полезно знать, как предупредить и распознать мастит у кормящей матери, каковы симптомы и лечение этого заболевания.

## Причины болезни. Лактационный мастит – заболевание, появляющееся у недавно родивших женщин или при прекращении грудного вскармливания. Причины возникновения болезни:

* застой молока (лактостаз);
* недолеченные или хронические заболевания: синусит, ангина, [кариес](https://uroki4mam.ru/mozhno-lechit-zuby-pri-kormlenii-grudyu-2);
* переохлаждение, отсутствие отдыха (способствуют пробуждению дремавших в организме инфекций);
* трещины сосков;
* пренебрежение правилами ухода за кожей груди.

В первое время после рождения ребенка у кормящей матери молока вырабатывается значительно больше, чем может высосать кроха. Отек перекрывает один или несколько протоков железы.Так начинается лактостаз. Женщинам важно знать, как избежать мастита, ведь страдать от заболевания при грудном вскармливании будут и мама, и ребенок.

## Симптомы и развитие заболевания. Если не принимать активные меры к устранению лактостаза, начинается серозный мастит, у кормящей матери симптомы заболевания следующие:

* [Подъем температуры](https://uroki4mam.ru/temperatura-u-kormyashhej-materi) до 38° и выше.
* Симптом плотности, тяжести, болезненности молочной железы.
* Затрудненный отток молока. Иногда  ребенок не может высосать ни капли.
* Больная и здоровая грудь имеют разные размеры.
* Возможно покраснение всей молочной железы или какого-то ее участка.

Серозный мастит быстро переходит в следующую стадию, интерстициальную. Симптомы болезни усиливаются, грудь кормящей наполняется еще больше, становится каменной. Температура повышается, может доходить до 39°. Женщина чувствует слабость, боли в суставах, ее знобит.

На этой стадии мастита при грудном вскармливании симптомы наполненности и болезненности усугубляются, малыш может отказаться сосать. Сцедить хоть немного молока у кормящей получается с трудом, или не выходит вовсе.

При отсутствии адекватного лечения интерстициальный мастит в течение 48 часов переходит в гнойный, который требует госпитализации и оперативного вмешательства. Эта стадия заболевания имеет тяжелые симптомы:

* температура поднимается до 40°, может резко повышаться и резко падать;
* грудь каменная, болезненная;
* покраснение кожи над участками воспаления;
* симптомы интоксикации: плохое самочувствие, жар, озноб, повышенное потоотделение, жажда;
* может быть выделение гноя из молочной железы;
* симптомы могут проявиться и во второй груди.

Гнойный мастит, развивающийся при грудном вскармливании – состояние, опасное для жизни. При его признаках необходимо обращаться за медицинской помощью.

### Не навреди себе: чего нельзя делать при подозрении на мастит

Нельзя заниматься самолечением. Если температура и воспаление в груди сохраняется дольше 3 дней, без признаков улучшения,  нужно сходить на УЗИ.

Не нужно сильно воздействовать на грудь – сдавливать ее, мять, тереть жесткой мочалкой или грубой тканью. Это может привести к разрастанию отека и усугублению проблемы. Специальный массаж кормящей маме может показать специалист по грудному вскармливанию, или врач.

При воспалении молочной железы противопоказано тепловое воздействие. Никаких горячих ванн и грелок. Ванна и душ, а также компрессы должны иметь температуру тела.

Ограничивать себя в жидкости (якобы от этого у кормящей матери сокращается объем молока) не только бесполезно, но и вредно. Количество молока от этого не уменьшится, а симптомы только усилятся.

Кормить ребенка не только можно, но и нужно. Признаки мастита и лактостаза сглаживаются или совсем исчезают при [правильном грудном вскармливании](https://uroki4mam.ru/kormlenie-grudyu).

## Как вылечить мастит? При подозрении на мастит у кормящей матери врач назначит  анализ крови, который покажет наличие и характер воспаления. \*Также для диагностики применяется УЗИ. \*Сразу же берут молоко на посев – при наличии бактериальной инфекции возбудитель будет выявлен, и можно будет подобрать наиболее действенный антибиотик.

Лечение зависит от тяжести заболевания. При симптомах серозной и интерстициальной стадии назначается специальный массаж, который пациентке покажет врач. Могут прописать и физиопроцедуры – магнитотерапию, ультразвук. Если у кормящей мамы высокая температура, нужно принимать жаропонижающее – ибупрофен или [парацетамол](https://uroki4mam.ru/mozhno-li-kormyashhej-mame-paracetamol). Концентрация действующего вещества, попадающего в молоко, крайне мала и не может повредить ребенку, поэтому кормление не является противопоказанием для приема этих препаратов.

При необходимости врач прописывает лечение мастита антибиотиками, безопасными при грудном вскармливании. Только обязательно скажите доктору о том, что продолжаете кормить, чтобы вам назначили соответствующее лекарство. Гнойный мастит лечится в условиях стационара. Женщине делают пункцию или разрез под общим наркозом – удаляют гной и застойное молоко. Восстановительное лечение после операции такое же, как лечение более легких маститов.

### Легче предупредить, чем лечить: профилактика заболевания. Хотя с лактостазом молодые мамы сталкиваются очень часто, мастит при кормлении грудью развивается достаточно редко: в 6-9 процентах случаев. Профилактика воспаления очень проста: нужно быстрее освобождать грудь от молока при первых признаках мастита у кормящей матери.

Самый простой и естественный способ опорожнения – [прикладывание ребенка](https://uroki4mam.ru/pravilnoe-prikladyvanie-rebenka-k-grudi). При симптомах лактостаза [кормить надо по требованию](https://uroki4mam.ru/kormlenie-po-trebovaniyu), предлагать грудь даже чаще, чем просит малыш, и позволять крохе сосать столько, сколько он хочет. Если пациентке поставили диагноз «мастит», при грудном вскармливании симптомы заболевания смягчатся, и лечение пойдет быстрее.

Если ребенок еще совсем маленький и засыпает во время еды, можно его периодически будить, пощекотав щечку. Больную грудь надо предлагать всегда первой, и некоторое время не оставлять попытки, даже если малыш не хочет ее брать. Перед кормлением можно выпить чашку теплого чая и принять душ (не горячий). Во время душа попытайтесь мягко сцедить грудь, не надавливая и не сжимая ее сильно. Грубые действия могут усугубить отек.

Между кормлениями [можно сцеживаться](https://uroki4mam.ru/kak-stsezhivat-grudnoe-moloko), положив сверху на грудь компресс – пеленку, смоченную в теплой воде. Что еще можно сделать для профилактики мастита:

* [при грудном вскармливании дать новорожденному](https://uroki4mam.ru/kormlenie-novorozhdennogo-rebenka-2) пососать маминого молочка в течение двух часов после родов;
* в роддоме быть в одной палате с ребенком (если все в порядке и с мамой, и с малышом);
* кормить грудничка по требованию;
* не забирать у младенца грудь, а ждать, когда он сам отпустит ее;
* [не мыть грудь](https://uroki4mam.ru/myt-li-grud-pered-kormleniem) до и после каждого кормления, достаточно ополаскивать ее в душе один раз в день;
* правильно прикладывать малыша для профилактики [трещин на сосках](https://uroki4mam.ru/treshhiny-na-soskah-pri-kormlenii), а если они появились, смазывать их средством, которое пропишет врач;
* носить удобный бюстгальтер по размеру, без косточек, на широких бретелях;
* до беременности пролечить хронические заболевания, запломбировать зубы;
* не переохлаждаться, больше отдыхать и не нервничать. Спокойствие благотворно влияет на лактацию.

Если впервые недели жизни малыша, после кормления грудь остается полной, есть чувство ее «распирания», для профилактики масита можно сцеживать ее до облегчения (не до мягкости). Через некоторое время организм настроится на потребности малыша, и молока будет приходить столько, сколько нужно. При сцеживании можно использовать молокоотсос, только подбирать его нужно под руководством грамотного консультанта, так как неподходящий прибор может быть причиной [лактостаза](https://uroki4mam.ru/laktostaz-u-kormyashhej-materi).

## Народные средства избавления от мастита. Медикаментозное лечение и физиотерапию можно дополнить народными средствами лечения:

* И днем, и ночью прикладывайте к груди капустный лист (можно вложить его в бюстгальтер).
* Компресс из листьев мяты. Сухие листья залить кипятком на 5 минут. Затем остудить, завернуть в чистую марлю или пеленку и привязать к груди как горчичник на 20 минут.
* Так же можно сделать компрессы из листьев ольхи и лопуха.

Чаще всего мастит возникает у кормящих женщин по недосмотру. Внимательно следите за симптомами, принимайте меры при малейшем застое молока – и заболевание обойдет вас стороной.

**4.3.У МЕНЯ ВОСПАЛЕНЫ СОСКИ.**

**Профилактика воспаления сосков при грудном вскармливании.** Грудное вскармливание может омрачиться еще одной достаточно серьезной проблемой – воспалением сосков. Эта досадная неприятность может значительно повлиять на весь процесс грудного вскармливания, поставив его под угрозу преждевременного завершения.

## Причины воспаления. Застой молока. Застой молока в молочных железах – основная причина проблемы. Такое происходит в случае, когда кроха не полностью высасывает молоко из груди.

### Последствие трещин. Проникновение условно-патогенных микроорганизмов в молочную железу, если на сосках имеются глубокие трещины и другие ранки.

### Неправильная гигиена. Воспаление сосков может возникнуть и в том случае, если мама соблюдает все правила – правильно прикладывает малыша к груди, соблюдает гигиену сосков с мылом и использует непромокаемые прокладки для предотвращения протекания молока на свою одежду.

Только проблема в этом случае заключается в том, что гигиенические мероприятия выполняются слишком фанатично – грудь моется несколько раз в день, да еще и с использованием агрессивного моющего средства, что значительно нарушает микрофлору груди, а затем используются абсолютно не дышащие прокладки, что и является катализатором воспалительного процесса.

## Симптомы воспаления сосков. Эта проблема чаще всего может возникнуть именно в первые несколько месяцев грудного вскармливания.

Признаки воспаления:

* нагрубание сосков;
* появление различных покраснений на коже молочных желез;
* болевые ощущения в груди, чувство сдавливания и распирания;
* повышение температуры тела.

При появлении этих симптомов необходимо срочно начать лечение, в противном случае грудь начинает распухать, кожные покровы становятся багрового цвета, наблюдается местная гипертермия – грудь становится горячей на ощупь. У некоторых женщин может также быть общая слабость и сильнейшие мигрени. Не только кормление грудью, но и элементарное сцеживание молока становятся мучительно болезненными, а общее количество вырабатываемого молока значительно сокращается.

## Терапия воспалительного процесса в сосках.

1. Обратить внимание на правильность прикладывания, ни в коем случае не допускать травмирование сосков.
2. По возможности максимально часто прикладывать малыша к больной груди, чтобы он полностью опустошал ее.
3. Сцеживать оставшееся после кормления молоко, и хотя этот процесс очень болезненный, он поможет исключить застойные явления.
4. Накладывать на область воспаления прохладные примочки, но только тогда, когда малыша не нужно кормить.
5. Согревающие компрессы и иные согревающие процедуры запрещены, потому что тепло является провоцирующим фактором для усиленного размножения болезнетворных микроорганизмов.
6. Если воспаление чрезмерно сильное и долговременное, то врачом назначаются современные антибиотики.
7. Воспаление сосков успешно лечится примочками с растительным маслом, а также мазями «**Бепантен**», «**Пурелан**» и «**Солкосерил**», которые используются строго по инструкции после каждого кормления.

Если в результате воспаления сосков образовался гнойник, то его удаляют хирургическим путем. Молоко из пораженной груди в обязательном порядке сцеживается, но малышу его давать нельзя, кормление можно возобновить только тогда, когда выделение гноя полностью прекратится.

## Правила грамотного ухода за грудью.

* Гигиенические мероприятия – не чаще одного раза в день.
* Воздушные ванны для молочных желез необходимо устраивать после каждого кормления.
* Выбирать и использовать «дышащие» прокладки для груди, чтобы не создавать вредный «компресс» Соблюдение этих элементарных рекомендаций поможет избавиться от воспаления сосков уже в течение первых трех суток.

## Профилактика возникновения воспаления сосков.

Любую проблему гораздо проще предотвратить, чем потом тратить значительные силы и средства на ее терапию, поэтому в качестве профилактики нужно:

* Изучить методику правильного прикладывания к груди и применять ее на практике.
* Кормить малыша по требованию, а не по графику.
* В обязательном порядке оперативно лечить трещины сосков в случае их появления.
* Разумно и без фанатизма соблюдать гигиену сосков.

Грудь мамы – огромная драгоценность, которую нужно холить и лелеять во время грудного вскармливания. Любые даже малейшие воспалительные процессы нужно оперативно лечить, не допускать переохлаждения и перегрева молочных желез – ведь на кону – здоровье вашего малыша, а со здоровьем не шутят!

**4.4. НА МОИХ СОСКАХ ПОЯВИЛИСЬ ТРЕЩИНЫ.**

**Как избавиться от трещин на сосках: подарите себе и малышу спокойные кормления.** Трещины на сосках при кормлении – проблема, которая очень часто мучает молодых мам. Избавиться от болезненных ранок на груди не так уж сложно. Первый шаг – определение причины возникновения трещин соска.

**Причины появления ранок.** Заподозрить наличие маленьких трещин можно, если:

1. женщине больно на протяжении всего кормления;
2. между прикладываниями чувствуется жжение в области соска;
3. при промакивании соска чистой салфеткой на ней остаются следы крови.

Большие трещины похожи на глубокие ровные царапины и очень болезненны. Трещины на сосках при кормлении образуются по следующим причинам:

* неправильный захват груди младенцем;
* нарушена техника кормления;
* неверная тактика сцеживания;
* неправильно организованный уход за грудью;
* чувствительные соски;
* грибковые и бактериальные заболевания кожи соска;
* проблемы с сосудами ареолы.

Подробнее поговорим о том, почему появляются трещины соска.

**Неправильный захват груди.**

Трещины появляются в том случае, если:

* при кормлении малыш захватывает только сосок;
* несимметричный захват, когда ребенок берет сосок и ареолу только с одной стороны груди;
* захват может быть изначально правильным, но в процессе кормления во рту крохи оказывается только сосок;
* малыш не может эффективно сосать грудь из-за короткой уздечки или неврологических проблем.

### Нарушение техники кормления

Кормящая мама допускает следующие ошибки:

* Неудобная поза для кормления. Ротик ребенка должен быть прямо у соска, малыш не тянется к груди, не поворачивает головку. При этом женщина прикладывает малыша к груди, а не тянется к нему грудью. В иных случаях сосок натирается, появляются трещины.
* Неправильное завершение кормления. Всемирная Ассоциация Здравоохранения рекомендует держать ребенка у груди так долго, как ему необходимо. Мама должна дождаться, когда младенец насытится и сам отпустит грудь. Если возникает необходимость отнять грудь, нужно вставить чистый палец в уголок рта сосущего ребенка и повернуть, вакуум нарушится, и сосок можно будет забрать без травм.
* Использование сосок и пустышек. Младенец сосет эти приспособления совсем не так, как грудь. При чередовании соска, бутылочки и пустышки ребенок путается и берет грудь неправильно, в итоге появляются потертости и трещины.

### Неправильное сцеживание

Обычно проблемы с сосками при сцеживании возникают при использовании молокоотсоса. Слишком большая или слишком маленькая насадка ведет к появлению трещин. Также необходимо регулировать интенсивность работы прибора и своевременно и тщательно его дезинфицировать, чтобы избежать заражения инфекцией. При ручном сцеживании груди сложно заработать трещины, ведь в этом случае женщина ориентируется на свои ощущения.

### Уход за кожей груди

Частое мытье груди, особенно с моющими средствами, провоцирует высыхание кожи и появление трещин. При подтекании молока между кормлениями обязательно пользуйтесь специальными вкладышами и почаще меняйте их. Стоит ли мыть грудь перед каждым кормлением смотрите в статье: [Мыть ли грудь перед кормлением?](https://uroki4mam.ru/myt-li-grud-pered-kormleniem)

### Чувствительные соски. Если чувствительная кожа ареолы – единственная причина появления трещин при кормлении, то они проходят сами по себе после обновления эпидермиса соска. Кожа становится более грубой, «привыкает» к постоянным нагрузкам и ранки затягиваются.

### Заболевания кожи сосков. Часто встречающиеся возбудители, вызывающие трещины на сосках при кормлении грудью – кандида (грибок, вызывающий молочницу) и стафилококк (бактерия). В случае появления такой проблемы лечение назначает врач.

### Проблемы с сосудами (вазоспазм). Это спазм сосудов соска, возникающий, как правило, после кормления. Женщина чувствует жгучую боль, оба или один сосок белеют и напрягаются. Такое состояние длится около минуты. Облегчить страдания помогает сухое тепло на грудь – проглаженная утюгом пеленка, завернутая в полотенце грелка. Чтобы предупредить появление трещин уже в роддоме, еще до родов постарайтесь побольше узнать о грудном вскармливании. Это можно сделать, посетив нашу рубрику [Начало ГВ](https://uroki4mam.ru/category/grudnoe-vskarmlivanie/nachalo-gv).

Подберите несколько удобных поз для кормления. При сосании головка, шея, спина ребенка должны находиться на одной линии. Не допускайте запрокидывания или поворота головы. Позы должны быть удобны и для мамочки, ведь в первые несколько месяцев кормление может продолжаться около часа.

Очень важны первые прикладывания к груди. В начале кормления пальцем пощекочите щеку ребенка, младенец инстинктивно широко откроет рот. Быстро вложите сосок в ротик так, чтобы малыш захватил как можно большую часть ареолы. Если с первого раза не получилось, заберите грудь (вставив палец в уголок рта) и пробуйте снова. Если мамочка сразу правильно учит ребенка брать грудь, это избавляет ее от множества проблем в будущем.

Чтобы избежать трещин, всегда следите за тем, как проходит кормление. Признаки того, что младенец правильно сосет грудь:

1. Ареола и сосок находятся во рту ребенка. Если малыш захватывает не всю ареолу, то ее основная часть должна быть видна над верхней губой.
2. Рот младенца широко открыт, губы вывернуты наружу. Если ребенок подворачивает губки внутрь, но при этом захватывает ареолу, а не только сосок, можно аккуратно расправить подвернутую губу пальцем.
3. Иногда между грудью и нижней губой можно увидеть язычок.
4. Во время кормления подбородок ребенка прижимается к груди мамы.
5. При сосании слышны только глотки. Если услышите причмокивания во время кормления, это значит, что вакуум сосания нарушился. Заберите грудь и вставьте сосок в ротик малыша правильно.
6. Грудь хорошо опорожняется.
7. В первые несколько недель испытывать боль в начале кормления – нормально. Неприятные ощущения проходят через пару минут. Если же боль сопровождает все кормление и усиливается, возможно, на соске уже появились трещины.

Если в процессе кормления захват становится неправильным, заберите у ребенка грудь и приложите его снова. Малыш скоро научится брать сосок как надо. Если мать не уверена в своей технике грудного вскармливания, имеет смысл посоветоваться с врачом или пригласить грамотного консультанта по ГВ. Если нет возможности срочно вызвать помощь на дом, консультанты могут заочно дать предварительные советы по устранению причин трещин на сосках при кормлении, фото позы и захвата примут по интернету.

## Как предупредить образование трещин?

Кормить ребенка с трещинами соска больно, а лечение занимает некоторое время. Гораздо проще уделить внимание профилактике этой неприятной проблемы. Вопреки распространенному мнению, никакая «подготовка» сосков к кормлению во время беременности не снижает шансы на появление трещин. Растирание грубым полотенцем может повредить нежную кожу груди и способствовать ее травмированию.

Если у женщины плоские или втянутые соски, бесполезно их самостоятельно «вытягивать». Правильно приложенный ребенок придаст им нужную форму за несколько кормлений. Женщинам с проблемными сосками необходимо уделять особое внимание верному захвату груди, так как они находятся в группе риска по травмированию кожи ареолы.

Следить за захватом нужно с самого первого кормления.

Грамотно организованный уход за кожей груди и соска также помогает избежать трещин. Не нужно мыть грудь перед каждым кормлением, достаточно ополоснуть ее один раз в день. Пореже используйте мыло и гели, чтобы не пересушить кожу соска.

Белье должно хорошо поддерживать грудь в перерывах между кормлениями. Отдавайте предпочтение моделям из натуральной ткани, без косточек, на широких бретельках. Если молоко подтекает между кормлениями, вкладывайте в чашечки бюстгальтера специальные прокладки для груди. Подробнее о [прокладках для груди во время лактации](https://uroki4mam.ru/prokladki-dlya-grudi)>>>

После завершения кормления выдавите по капельке молока из каждой железы, распределите по соскам и дайте высохнуть на воздухе. Это способствует профилактике различных инфекций и препятствует появлению трещин. Сухую кожу сосков после кормления можно смазать растительным маслом, например, оливковым.

## Лечение трещин на сосках.

Заметив трещины на сосках при кормлении, что делать в первую очередь? Для начала нужно определить причину появления трещин. Оцените внешний вид соска (при молочнице на нем появляется белый налет), правильность захвата. Подумайте над тем, как организованы кормления. Когда причины установлены, займитесь их устранением и помните: трещины соска не заживут, пока все негативные факторы не будут исправлены.

Мамочкам часто дают советы, которые в действительности не нужно воплощать в жизнь при трещинах на сосках:

* Прекращать кормление грудью. Если женщине невыносимо больно кормить, можно сделать перерыв не более 12 часов для каждой груди. За это время нужно подлечить трещины и активно взяться за исправление неверной организации кормления.
* Кормить малыша реже. В следующее кормление младенец проголодается и будет сосать гораздо интенсивнее, а значит, процесс пройдет болезненнее, и соски травмируются сильнее. Лучше всего продолжайте [прикладывать ребенка к груди по требованию](https://uroki4mam.ru/kormlenie-po-trebovaniyu).
* Кормить младенца сцеженным молоком. Сцеживание может усугубить трещины.
* Кормление в накладках. Исключение – случаи, когда боль невыносима. Можно кормить в накладке одни сутки, пока ранки чуть-чуть заживут. В накладке грудь плохо опорожняется. О таком способе кормления читайте в статье: [Накладки на грудь для кормления](https://uroki4mam.ru/nakladki-na-grud-dlya-kormleniya).
* Смазывать трещины соска йодом, зеленкой, спиртом. Эти средства еще сильнее высушат кожу и усугубят проблему.

Лечение трещин заключается в применении мазей, отваров и кремов. При высыхании кожи или появлении первых микроранок Вам поможет собственное молоко. После завершения кормления смажьте его капелькой поверхность соска и дайте высохнуть.

**Важно! Если в ранках заметен гной, появилась краснота, болезненность самой груди, поднялась температура, нужно немедленно обратиться к врачу.**

Если появились трещины на сосках при кормлении, лечение народными способами лучше не применять. Различные отвары, самодельные мази могут нанести больший вред, чем пользу.

Для лечения трещин приобретите в аптеке гель Солкосерил. Будьте внимательны: в продаже есть мазь и крем, но Вам нужен именно гель.

Лечение маленьких трещин можно проводить самостоятельно, а вот глубокие ранки нуждаются в очной консультации консультанта по грудному вскармливанию.

Итак,  сосок поврежденной груди обдуйте феном, ранка должна быть сухой. Затем спичкой или зубочисткой нанесите небольшое количество геля внутрь ранки. Гель склеивает ранку и помогает ей быстрее зажить.  Лучше всего кормить поврежденной грудью не чаще 1 раза в 3 часа. Это временная мера. Как только ранка подживет, начинайте кормить в привычном ритме.

Если при прикладывании ребенка к груди трещина вновь раскрывается, и не  заживает, нужно обратиться за очной помощью. При неправильном прикладывании ребенка к груди устранить трещину полностью не получится.

Можно использовать для лечения заметных трещин  очищенный Ланолин. Он запечатывает ранку, не позволяя микроорганизмам проникать внутрь, оказывает заживляющее действие.

Кроме того, вещество блокирует нервные окончания, и кормить будет уже не так больно.

Ланолин – природный материал, он может оставаться на груди и во время кормления. В аптеках представлено большое количество кремов и мазей от трещин на сосках на основе этого действующего вещества.

Желательно приобрести чистый ланолин, так как дополнительные компоненты могут спровоцировать аллергию. Весь период лечения сосок должен быть постоянно покрыт выбранным средством, даже во время кормлений.

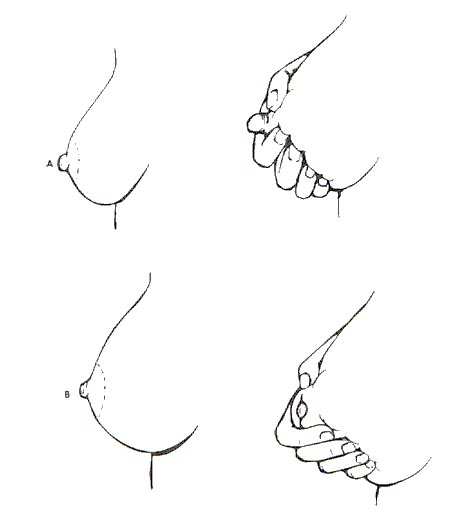
Хорошим заживляющим эффектом обладает мазь солкосерил, но ее нужно смывать перед кормлением.

Трещины соска – неприятная проблема, часто приводящая к отказу от грудного вскармливания. Нет никаких причин лишать кроху маминого молочка и терпеть неудобства, связанные с переходом на кормление смесью. Приложив немного усилий, любая женщина справится с этим состоянием и продолжит кормить малыша грудью.

**4.5. У МЕНЯ ПЛОСКИЕ СОСКИ.**

**Проблема или нет?** Плоские соски – индивидуальная особенность физиологического строения тела. При наличии симптомов и дискомфорта (могут говорить о заболевании или патологии) необходимо проконсультироваться у врача. Если же никаких неприятностей не возникает, то единственный вопрос, который нужно прояснить – лактация. Некоторые женщины после рождения ребенка наблюдают у себя втянутые или плоские соски, что вызывает переживания и вопросы: возможно ли грудное вскармливание с такой проблемой, можно ли их разработать и скорректировать?

Проверить, действительно ли соски плоские или втянутые, можно следующим способом: нажать пальцами сверху и снизу соска на ореол. Если при нажатии он уйдет внутрь – соски втянутые, если будет на одном уровне с ореолом —  плоские, если же будет выступать, то волноваться вообще не о чем.



**Кормление грудью.**

При кормлении малыш должен захватывает не только сосок, но и ореолу. Это является правильным захватом, при котором молоко будет легко поступать ребенку, а мама не будет испытывать болезненных ощущений. (Читайте подробнее: [правильное прикладывание ребенка при кормлении](https://vseogv.ru/laktatsiya-i-pravilnoe-prikladyvanie-k-grudi/pravilnoe-prikladyvanie-k-grudi)).

Из этого можно сделать простой вывод – грудное вскармливание с плоскими или втянутыми сосками вполне возможно. Конечно, ребенку будет легче сосать грудь, когда сосок выпуклый, но если малыш другого и не знает, то проблем быть не должно.

Ни в коем случае не стоит крохе давать пустышку и бутылочку при наличии трудностей с ГВ, ведь тогда он скорее всего откажется от груди в пользу удобной соски. Маме важно настроиться на то, что все получится и прикладывать малыша к груди, наблюдая за тем, как он ее захватывает.

**Можно ли скорректировать форму.**

Разработать и немного подкорректировать форму сосков можно и без операционного вмешательства. Главное – не стоит стимулировать грудь в период беременности, особенно на третьем триместре. При постоянном воздействии на грудь есть риск преждевременных родов, хоть он и не велик.

Существуют специальные методы разрабатывания сосков:

1. Силиконовые ракушки – дают эффект, но он минимален. Носить их нужно приблизительно по 2 часа в день (1);
2. Молокоотсос – использовать не дольше нескольких минут, затем приложить к груди малыша;
3. Вакуумный вытягиватель (2);
4. Формирователь/Корректор (3);
5. Метод Хоффмана – упражнение, которые вы можете проводить несколько раз в день. Это массажные движения пальцами – сначала сжимаете сосок, потом расправляете, растягиваете в противоположные стороны (4);
6. Самый эффективный метод – рассасывание малышом.

Вы можете помочь своему малышу брать грудь и получать полезное питание при помощи специальных силиконовых накладок (5). Они должны быть очень тонкими, чтобы ребенку поступало больше молока. Но помните, накладка создает эффект идеального соска, что может привести к отказу от груди без накладки. Постоянно кормить с ее помощью не стоит, с ней малышу сложнее достать заднее молоко, да и для лактации такой способ не полезен.



Самое главное, не думайте, что плоские или втянутые соски являются показанием к прекращению грудного вскармливания и переходу на искусственное. Постоянное правильное прикладывание обязательно выработает у крохи привычку брать грудь без затруднений. Перед каждым кормлением используйте молокоотсос, массаж или другие методы корректирования сосков, при постоянном использовании эти методы значительно облегчат вам задачу.

**4.6. МОЙ РЕБЕНОК ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ГРУДИ.**

****

«Мой малыш отказывается от груди: только начинает сосать – тут же бросает, плачет, отворачивается», «одну грудь ребенок сосет нормально, а от другой отворачивается», «дочка не хочет засыпать под грудью, пока ей не дашь соску», «сын пососет немного и бросает, плачет, затем снова пытается сосать, и опять бросает»…

Часто дело заканчивается переводом крохи на смесь. А ведь ему крайне необходимо мамино молочко.

При известных усилиях, в большинстве случаев делу можно помочь. Давайте разбираться, почему ребенок отказывается от груди и как ему помочь вернуться к ней снова?

Примерно пятая часть всех подобных случаев – ложные. Ложный отказ от груди может возникнуть и у новорожденного и у деток постарше.

Так, грудничок отказывается от груди из-за неумелости. Он учится находить сосок, учится его захватывать и добывать молоко;

Это трудно. Ребенок сопит, кряхтит, вертит головкой. А вы можете думать, что это отказ. Хотя достаточно научить малыша правильно захватывать сосок и обеспечить ему удобную для кормления позу.

Отказом от груди в 4 месяца и старше вы можете посчитать то, что ребенок плохо сосет в состоянии бодрствования: постоянно вертит головкой по сторонам, выпускает сосок, реагирует на шумы;

Ему просто становится интересно все вокруг. Если после сна, перед сном и ночью он кушает нормально, продолжает развиваться и набирать вес – это не является отказом от груди.В остальных случаях, стоит говорить об истинном отказе. Случается он обычно в возрасте от 3 до 8 месяцев.

Раннее прекращение грудного вскармливания, якобы из-за того, что ребенок  вырос и уже не хочет сосать грудь, тоже является отказом. Просто в возрасте 1 года это не так критично, как в 3 месяца. Но суть одна.

**Как чаще всего выглядит отказ от груди?** Малыш не берет ни одну грудь, либо сосет только одну;

* Сосет, лишь когда спит, а в состоянии бодрствования мама видит отказ;
* Ребенок беспокоен под грудью: пососет и бросит, пытается снова и вновь бросает, отворачивается, кричит, выгибается.

Если ситуация имеет место в течение нескольких дней подряд – нужно искать причины и устранять их. Не важно – произошел отказ от груди в месяц или в 9 месяцев.

**Почему так случилось?** Причины отказа от груди могут быть самыми разными. Важно найти ту самую и устранить ее, чтобы помочь малышу вернуться на такое необходимое грудное вскармливание. Среди основных причин, почему ребенок отказывается от груди, можно назвать следующие:

Отказ от груди у ребенка могут вызвать различные источники дискомфорта при кормлении:

1. Это может быть насморк, стоматит, отит, боль в горле, опрелости, раздражения на коже;
2. Использование соски или докармливание из бутылочки. Это, кстати, самая частая причина возникновения отказа;

Малыш не умеет совмещать разные типы сосания. А  пустышку и грудь дети сосут по-разному. И даже пустышки, напоминающие по форме материнскую грудь, как пишут производители, ребенок сосет иначе, чем грудь. Работают разные мышцы челюсти.  Малыш начинает путаться в типах сосания и выбирает что-то одно.

Учитывая еще момент, что в сосках на бутылочках отверстие всегда больше, чем в маминой «тите», сосать ее намного легче. После такой «поблажки» ребенок не хочет трудиться, добывая молоко из груди. Отсюда и отказ.

Использование накладок на грудь;

Тоже может быть причиной отказа от груди. Накладка сосется аналогично пустышке и когда вы пытаетесь покормить без нее, ребенку сложно захватить грудь. Он может нервничать, мотать головой, выплевывать сосок.

Естественно, что вы решите, что ребенок не хочет грудь и вновь будете кормить через накладку. Но ребенок здесь не НЕ хочет, а скорее не умеет захватывать грудь, ему нужно время на привыкание и обучение. Беспокойство у груди может быть вызвано нехваткой молока;

Это не отказ от груди, а скорее — сигнал о помощи. Чтобы проверить, хватает ребенку молока или нет, нужно посчитать количество мочеиспусканий за 24 часа и замерить прибавку в весе за неделю. Если пописов больше 12, а прибавка 125 – 160 грамм, то повода для волнения нет. Прочитайте также статью о том, что делать, если [пропадает молоко у кормящей мамы](https://uroki4mam.ru/propadaet-moloko-u-kormyashhej-mamy).

Разрыв психоэмоциональной связи с мамой. Это тоже одна из наиболее частых причин отказа от груди. Разорвать тонкую связь новорожденного с матерью очень легко. Например, спровоцировать отказ можно, если:

* кормить строго по часам, даже если ребенок просит этого раньше и голоден (читайте актуальную статью;
* редко брать на руки, потому что «разбалуется и потом с рук не слезет»;
* укладывать спать отдельно с самого рождения;
* редко говорить и вообще общаться с малышом (что он сейчас понимает?!);
* часто оставлять одного в кроватке (хлопот полон рот, когда все успеть?).

1. Стрессовые процедуры с ребенком. Когда ребенка начинают с младенчества закалять и обливать холодной водой, учить нырять или заниматься ранним плаванием, купать в ванной с кругом на шее – все это может создать у ребенка ощущение, что родители опасны.

Ребенок тревожится и единственный способ, как-то сообщить вам о своей тревоге – это отказаться от питания. От груди. Ведь тогда вы точно обратите на это внимание.

## Как вернуть малыша на  грудь. Теперь давайте поговорим, что делать, если произошел отказ от груди. В каждом из этих случаев алгоритм будет разным.

### Нехватка молока. Например, если отказ связан с нехваткой у мамы молока, важно первостепенное внимание уделить налаживанию лактации:

* чаще прикладывать кроху к груди, особенно, в ночное;
* обеспечить себе полноценное питание, отдых, нормальное эмоциональное состояние;
* а докармливать грудничка в этот период лучше из ложечки или шприца (без иглы), чтобы для удовлетворения сосательного рефлекса оставалась только грудь.

### Замена груди

1. если причина в пустышке – убираем ее навсегда (не зря я их так не люблю!). При этом у ребенка должен остаться единственный источник сосания – грудь;
2. укладывайте спать с собой и прикладывайте ночью;
3. носите на руках (в слинге) днем, чтобы он как можно больше времени проводил под грудью.

Обычно, переучивание «пустышников» в возрасте до 3 месяцев обратно на грудь занимает от одной до трех недель. Для деток постарше потребуется больше времени.

### Налаживаем контакт. Если отказ от кормления грудью связан с потерей эмоциональной связи с мамой – нужно наладить ее как можно быстрее. Для этого:

* Обеспечьте максимальный контакт с ребенком: постоянно носите на руках, сидите с ним, лежите, носите его в слинге, укачивайте на руках, кладите спать с собой, не игнорируйте плач – берите на руки;
* Часто гладьте, прижимайте к себе, разговаривайте, пойте малышу колыбельные и просто песенки;
* Прикладывайте малыша к груди полусонного утром или засыпающего ночью – так он легче возьмет сосок. Если он раскричится – успокаиваем и через несколько минут предлагаем грудь снова;
* Не позволяйте кому-либо вне дома брать младенца на руки (будь то магазин, парк, поликлиника или другое место);
* Все необходимые процедуры выполняйте самостоятельно (купание, массаж, пеленание, переодевание и т.д.). Попросите родных на это время взять на себя бытовые хлопоты;
* Не доводите ребенка до плача на прогулке: берите на руки, кормите грудью;
* Постарайтесь обеспечить контакт «кожа к коже», чтобы ребенок как можно больше времени чувствовал родное тепло, родной запах;
* Станьте для крохи на это время единственным «носителем». Папа и бабушка успеют поняньчить его потом, когда он вернется к груди;
* На время отложите все выходы «в свет» и визиты к вам гостей. Создайте у крохи ощущение уютного гнездышка, где ему спокойно, комфортно, тепло, уютно, безопасно. И все это обеспечивается близостью с мамой.

И напоследок, хочу сказать вам следующее (хотя говорю это часто): любите ребенка, не стесняйтесь демонстрировать проявления этой любви всеми возможными способами. Всегда и везде.

Благодаря только этому, вам удастся избежать множества проблем. И с кормлением, в том числе.

Смотрите интернет-курс «Мой любимый малыш: секреты развития и воспитания ребенка до года», чтобы понимать потребности ребенка и выстроить удобную и комфортную жизнь с малышом, ссылка на который была выше.

И напоследок, хочу сказать вам следующее: любите ребенка, не стесняйтесь демонстрировать проявления этой любви всеми возможными способами. Всегда и везде.

Благодаря только этому, вам удастся избежать множества проблем. И с кормлением, в том числе.

**4.7. У МЕНЯ ПРОТЕКАЕТ МОЛОКО**

****

Выделение из сосков молозива, а затем и молока – это вполне нормальное явление при кормлении грудью. Оно может непроизвольно сочиться или даже бить струйкой – не стоит переживать. Чаще всего молоко подтекает:

* утром, когда молока много
* когда вы кормите малыша
* когда вы не кормите.

Подтекание молока доставляет неудобства, но, впрочем, это хороший знак. Знак того, что у вас есть молоко!

## Почему подтекает молоко?

Молоко может подтекать, когда грудь переполнена. Или когда выброс окситоцина вызывает приливы молока. Подобные приливы могут быть связаны:

* С кормлением малыша (малыш сосет одну грудь, а молоко рефлекторно подтекает и из второй)
* Когда малыш плачет или когда вы думаете о малыше
* Когда вы принимаете ванну или душ и даже просто находитесь в натопленной комнате

## Могу ли я контролировать подтекание молока? Надежного способа избежать подтекания не существует. Попробуйте кормить ребенка или [сцеживаться](http://babyvcentre.ru/beremennost/stsezhivanie-grudnogo-moloka.html) до того, как грудь переполнится. Иногда в первые недели после родов молоко прибывает особенно активно. Кормите малыша по требованию и пробуйте различные [позы для кормления](http://babyvcentre.ru/kormlenie-grudyu-2/osnovy-grudnogo-vskarmlivaniya/udobnye-pozy-dlya-kormleniya-grudyu.html). Так вы установите оптимальный для вас и вашего малыша режим вскармливания, и грудь не будет переполненной.

Вы не можете контролировать приливы молока, но вы можете к ним подготовиться.

* Если вы чувствуете прилив, вы можете мягко нажать на соски, чтобы препятствовать подтеканию молока.
* Используйте прокладки для груди. Регулярно меняйте их, чтобы предотвратить появление трещин на сосках. Берите с собой запасные прокладки, когда вам надо отлучиться.
* Попробуйте использовать накладки для сбора молока.Простерилизуйте их перед использование. Молоко, которое вы соберете, вы сможете заморозить.
* Если вторая грудь подтекает, когда вы кормите, подкладывайте кусочек ткани, прокладку или накладку для груди в бюстгальтер.
* Носите одежду на которой не заметны пятна от молока. Принты и узоры отлично скроют подтекание молока. Если вы уходите на весь день — возьмите с собой запасной бюстгальтер и блузку.

## Как долго это будет продолжаться? Скорее всего, молоко будет подтекать несколько недель после родов, пока вы устанавливаете режим грудного вскармливания. У многих женщин это проходит на пятой-шестой неделе. В любом случае не переживайте: подтекание говорит о том, что вы настроены на грудное вскармливание и у вас прекрасный контакт с малышом.

## Если молоко не подтекает, значит у меня мало молока? Подтекание молока не связано с тем, сколько у вас молока. У многих мам молоко не подтекает. Все зависит от крошечных мышц, которые отвечают за открытие протоков. Если мышцы в тонусе, то молоко может вообще не подтекать.

***Теперь Вам предстоит вырастить и воспитать Вашего ребенка. Это тоже непросто, это – большой труд и большая ответственность.***

***Желаем Вам и Вашим детям здоровья и долголетия!***