**Лактация** - образование молока в молочных железах и периодическое его выведение. Этот период начинается у женщин после родов под действием гормонов.

Это процесс природный, естественный. Для того, чтобы кормить малыша грудью, не нужно быть обладательницей пышного бюста или принадлежать к загадочной категории “молочных” матерей. Так от чего же зависит лактация молока?

Выработка достаточного количества молока зависит от выработки гормонов - плацентраного лактогена, пролактина и окситоцина. То есть это процесс исключительно гормонозависимый. Продолжительность его колеблется в норме от пяти до двадцати четырех месяцев, а продуцируемое количество его колеблется от 600 до 1 300 мл в сутки.
Максимальная секреция достигается к 6 - 12 дням послеродового периода, затем отмечается период стабилизации, в течение которого количество выделяемого молока может обеспечить адекватное питание новорожденного в течение первых трех-шести месяцев послеродового периода. Если женщина после родов не кормит ребенка или не сцеживает молоко, лактация обычно прекращается спонтанно через 1-2 недели.

При наличии  информации и помощи практически любая женщина может успешно  и долго кормить грудью. И Вы сможете!

**Какая же информация может Вам помочь?**



**Во-первых**,  сразу после родов  (до проведения измерений) необходимо **обеспечить контакт "кожа-к-коже"** новорожденного и матери (метод, который подразумевает нахождение обнаженного ребенка на животе или груди матери), ребенок должен быть обсушен, укрыт сухой пеленкой,  длительность контакта – минимум 40 минут, оптимально-2 ч и более.(Это право мамы и ребенка закреплено и в Методическом письме Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 13 июля 2011 г. N 15-4/10/2-6796 "Об организации работы службы родовспоможения в условиях внедрения современных перинатальных технологий").

*Почему это важно:*

а)  При этом организм малыша заселяют те же бактерии, что обитают на теле его матери. Это в комплексе с ГВ  считается важной профилактикой аллергических заболеваний.

б) Если   новорожденного разделяют с мамой сразу после родов , он становится уязвим для агрессивной больничной флоры, резко возрастает риск внутрибольничных инфекций.

 в)  Это успокаивает  малыша  и маму, ведь они оба испытывают  сильный стресс в родах.

г) Ребенок с большей вероятностью сможет взять грудь правильно (особенно если роды прошли без применения лекарств).

**Во-вторых**, **приложить ребенка к груди в течение первого часа** после родов. Не паникуйте, если ребенок не взял грудь сразу. Дети должны есть тогда, когда они показывают, что готовы, и если ребенок будет в тесном контакте с матерью, она заметит эту готовность. Рекомендуемая длительность прикладывания-не менее 20 минут с каждой груди.

Первой пищей малыша должно быть молозиво. **Молозиво** — секрет молочных желёз, который вырабатывается во время беременности и первые 3–5 дней после родов (до прихода молока). Это насыщенная густая жидкость от светло-желтого до апельсинового цвета. Не пугайтесь, что молозива мало. Молозиво очень концентрировано, поэтому ребенку нужны совсем капли.

*Почему это важно:*

А) Молозиво содержит в несколько раз больше белка, чем зрелое молоко, особенно иммуноглобулина A. Иммуноглобулины отвечают за защиту младенца от инфекций и аллергенов, благодаря специальным механизмам они быстро всасываются в желудке и кишечнике малыша.

Б) Обладает слабительными свойствами, чтобы помочь малышу поскорее избавиться от первородного стула — мекония, а также снижает риск  появления  физиологической желтухи у малыша.

В) У мамы срабатывает рефлекс окситоцина, что способствует сокращению матки и более быстрому восстановлению после родов.

**В-третьих, правильное расположение ребенка у груди и правильное прикладывание** к груди. Остановимся на ключевых моментах.

Например, Вы кормите сидя. Как держать ребенка:

а) Тело и голова ребенка находятся на одной линии.

б) Живот малыша должен быть развернут к животу мамы и касаться его.

в) Нужно поддерживать ВСЁ тело ребенка.

Ребенок подносится к груди НОСОМ к соску, чтобы за грудью  нужно было тянуться. Когда он широко откроет рот - прижимаем малыша к себе.

Если хорошо приложить ребенка не удалось, аккуратно введите мизинец в уголок рта и разожмите десны, извлеките грудь.

Как выглядит правильное прикладывание? Ротик малыша открыт широко; губки вывернуты наружу; его подбородок касается груди матери; радиус захвата ареолы составляет 2- 3 см от основания соска; кроме глотания, сопения и равномерного дыхания не слышно других звуков (причмокивание и т.п.); маме НЕ больно.

Есть множество поз для кормления - сидя, лежа, под рукой, расслабленное кормление и др.

**В-четвертых, частые кормления грудью**. Обычно применяется термин «по требованию», что вводит многих мам в заблуждение. Многие думают, что ребенок «требует», когда плачет. Вместе  с тем, плач-это уже последнее, на что решается голодный ребенок.

*Признаки готовности к сосанию у новорожденного*:

* У ребенка напрягаются мышцы, например, он сжимает кулаки и сгибает руки в локтях.
* Ребенок вертится, крутится и выгибает спину.
* Ребенок издает разные звуки.
* Ребенок тянет руки ко рту (даже если глаза закрыты, может сосать свою руку).
* Если рука ребенка оказывается рядом с лицом, он поворачивается в сторону руки, тыкается, открывает рот.

Новорожденный в первые 3 месяца жизни  может захотеть приложиться 15-25 раз в сутки. Ведь желудок у него очень маленький (на 1 сутки после родов — 5-7 мл, на 3 сутки — 22-27 мл, на 7 сутки — 45-60 мл) и  грудное молоко быстро усваивается. Помимо получения питания, ребенок находит и успокоение у маминой груди. Поэтому не рекомендуется кормить ребенка «по режиму» - например, раз в 3 часа или ограничивать его время пребывания у груди - например, кормить не более 15 минут. Решающее значение для успешной лактации имеют ночные кормления – благодаря им уровень пролактина поддерживается на необходимом уровне.

*Почему важны частые прикладывания:*

а) В груди повышается количество рецепторов к пролактину, что способствует в дальнейшем достаточной выработке молока.

б) Способствует более спокойному приходу молока, без выраженных симптомов нагрубания.

в) При кормлении «по режиму» высок риск, что ребенок обидится на маму (ведь на его потребности реагируют не сразу) и будет беспокойно вести себя у груди.

**В-пятых,  ребенку не рекомендуется давать пустышки.**

*Почему это важно:*

а) Пустышки искусственно отодвигают время кормления, что приводит к плохому набору веса и уменьшению выработки молока.

б) Ребенок находит успокоение не у маминой груди, а в силиконовом предмете и может отказаться от груди .

в) Портит захват груди, что приводит к трещинам, лактостазам.

**В-шестых,** если нужно применять докорм сцеженным молоком и/или смесью, то **исключить применение бутылочек.**

*Почему это важно:*

А) Ребенок привыкает к сильному и постоянному потоку молока из бутылочки и начинает беспокойно вести себя у груди, «лениться» сосать.

Б) При сосании бутылочки и груди используются разные группы мышц, поэтому часто портится захват груди, ребенок плохо высасывает молоко, хуже набирает вес.

**В-седьмых, совместный сон мамы и ребенка.**

Спать вместе  с малышом совершенно нормально. Ребенка нельзя избаловать вниманием или слишком много держать на руках. Чем больше детей держат на руках, чем больше им уделяют внимания, тем лучше они растут. Присутствие матери, ее запах  постоянно призывает его почаще сосать грудь, а значит высасывать больше молока.

Родителям на Западе советуют оставлять ребенка «прокричаться» перед сном, чтобы воспитать независимого, привыкшего к одиночеству и способного успокаивать самого себя ребенка. Однако современные исследования показывают, что в этом случае мозгу ребенка наносится непоправимый ущерб.

Безопасный сон:

* Ребенок должен спать на чистой и жесткой поверхности.
* Избегайте спать с ребенком, если Вы чрезмерно устали .
* Не оставляйте малыша без присмотра во взрослой постели.
* В холодное время года накрывайтесь несколькими слоями тонкого постельного белья вместо одного толстого слоя.
* В постели не должны быть домашние животные
* В комнате, где спит ребенок, никто не должен курить.(Более подробно о совместном сне можно почитать в статье «Совместный сон с малышом», автор- Джеймс МакКенна).

**Теперь рассмотрим некоторые частые случаи:**

* Отрицательный резус-фактор у матери или несовместимость по группе крови не является противопоказанием к ГВ.  Не является противопоказанием и резус-конфликт, конфликт по группе крови или гемолитическая болезнь новорожденного. Резус-антитела разрушаются в желудочном соке новорожденного.  Исследования показывают также, что у детей с гемолитической болезнью ГВ не увеличивает распад эритроцитов, красных кровяных телец.
* Введение антирезусного иммуноглобулина для предотвращения резус-конфликтов в последующих беременностях у матери с отрицательным резус-фактором не является противопоказанием к ГВ.  Антирезусный иммуноглобулин почти не проникает в грудное молоко.  Большинство иммуноглобулинов разрушаются в желудочном соке новорожденного.
* Можно ли кормить грудью при желтушке?
* Даже при выраженной физиологической желтухе у детей в первые дни жизни нельзя отказываться от ГВ. Раннее прикладывание ребенка к груди и частые кормления являются важным фактором профилактики желтухи, поскольку молозиво, обладая слабительным эффектом, приводит к более быстрому отхождению мекония (первородного кала). При недостаточном питании новорожденного ребенка желтуха может быть более интенсивной и длительной в связи со сгущением желчи.  (Источник: «Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации», стр.17).

Абсолютно бессмысленно в такой ситуации давать ребенку воду, глюкозу, активированный уголь, смекту и т.п. – от этого активность ферментов печени, функция которых снижена, не повысится. В некоторых случаях может потребоваться проведение фототерапии специальными лампами, которые обычно можно взять в аренду из роддома домой.

* Что делать, если вы разлучены с ребенком?

Рекомендуется сцеживаться минимум восемь раз в сутки. Неважно, получится ли что-то сцедить или нет, стимуляция груди важна для поддержания и увеличения количества молока.

Если в роддоме нет совместного пребывания, или же малыша по каким-то медицинским причинам забрали в детское отделение - не стесняйтесь навещать его и кормить там! Если это позволяет Ваше и его состояние, постарайтесь, чтобы малыша кормили только молозивом, а затем грудным молоком.

Постарайтесь, чтобы докорм давали не из бутылочки, а  из ложки, пипетки или шприца без иголки.

**«Приход» молока.**

Молоко приходит на 3-4 сутки после родов, реже — на 5-7. Ваша грудь становится горячей, тяжелой, плотной. Если мама ранее редко прикладывала ребенка к груди, то может случиться  нагрубание. При этом  помните, что можно обойтись без боли и грубого расцеживания. Действовать по схеме: тепло — легкий массаж — снятие отека с ареолы — немного сцедить — приложить ребенка — холодный компресс.

«Жесткое» расцеживание, которое часто применяется в роддоме,  приводит к сильному отеку и ухудшению ситуации. Не рекомендуются спиртовые компрессы, мазь Вишневского и т.п.

*Как снять отек с ареолы?* Используйте технику - Смягчение Давлением, которую ввела в практику консультант международного уровня Джин Коттерман.

Надо равномерно и бережно надавить на ареолу по направлению к грудной клетке и удерживать давление не меньше полной минуты (до 2-3 минут).

*Как правильно сцедить?* Пальцы ставятся на границу ареолы и белой кожи. Вначале пальцы нажимают в направлении грудной клетки: Вы как бы захватываете заполненные молоком протоки, которые лежат под ареолой, и только потом прокатываетесь по ним пальцами. Важно: пальцы не ерзают по коже, на ней они стоят на одном месте.

**Как узнать, хватает ли ребенку молока?**

Новорождённые теряют в первые два дня своей жизни до 6-10% веса при рождении. Это является физиологической нормой. Большинство детей к 5-7 дню жизни восстанавливают свой вес или начинают прибавлять в весе.

* **«Тест на мокрые пеленки»**.

Норма мочеиспусканий (за сутки) ребенка возрастом  до 10 дней=количество дней+1.

Т.е., например, малыш 2 дней отроду, которому достаточно молока,  писает  3 раза в сутки.

Малыши старше 10 дней отроду должны писать в сутки  12 раз и более.

Данные расчеты верны, если нет допаивания водой и нет капельниц.

* **Набор веса**. Норма прибавки веса малышей в первые 6 месяцев жизни - от 500 до 2000 г в месяц.

Набор рассчитывается не от веса при рождении, а от минимального (обычно это вес при выписке). Если прибавка в весе менее 150гр в неделю-советуем обратиться к специалистам по ГВ  АКЕВ и педиатру.

* Грудной ребенок должен опорожнять кишечник минимум 3-4 раза в сутки (примерно до 3-6 недель). Затем стул урежается - до 1 раза в день или реже.

*Все остальные признаки-плач малыша, из груди мало сцеживается, молоко не подтекает и т.п.-не являются надежными признаками достаточности/нехватки молока*.

**Образ жизни кормящей мамы:**

* Уход: грудь рекомендуется мыть 1-2 раза в день во время приема общего душа (просто водой, без мыла).
* Диета: не стоит сидеть на «сухом пайке», меню должно быть разнообразным и здоровым (без употребления химических добавок), кушать-по аппетиту. В больших количествах не стоит употреблять цельное молоко, красные овощи и фрукты, экзотические фрукты. Воду, чай употреблять по жажде.
* Спорт: умеренные занятия спортом можно начинать уже спустя 6 недель после родов.

Не переживайте, если в роддоме не всё получилось сделать. Кормление все равно можно наладить. После выписки из роддома Вы можете попросить помочь Вам опытную кормящую маму или специалистов по ГВ  из крупных ассоциаций.