

Что нужно знать маме о грудном вскармливании?



Когда женщина готовится стать матерью, ее внимание, как правило, занимает подготовка к самим родам, сбор сумок в роддом, покупка вещей для новорожденного, чтение книг по детской психологии и воспитанию детей, а также многие другие вещи. Грудное вскармливание, о важности которого очень много говорят, почему-то до сих пор считается чем-то само собой разумеющимся. Однако, не все так просто. Сразу после родов неподготовленная молодая мама может столкнуться с трудностями, а в голове возникнет множество вопросов.

Как правильно наладить грудное вскармливание после родов?

Грудное вскармливание - действительно совершенно естественный процесс. Как только женщина забеременела, ее организм уже готовится к этому посредством изменения гормонального фона.

Особую важность представляет собой первое прикладывание новорожденного к груди мамы, которое должно произойти в самые короткие сроки, еще в родильном зале. Контакт «кожа к коже» и первые сосательные движения запускают цепочку биохимических процессов в организме мамы. Несмотря на то, что в молочных железах еще нет молока, именно акт сосания помогает наладить лактацию и стимулирует выработку гормона любви - окситоцина. Для женщины его значимость заключается и в том, что благодаря ему происходит сокращение матки после родов.

**Кстати, интересный факт: если малыша положить маме на грудь, он самостоятельно без чьей-либо помощи сможет найти сосок.*

Первое, что получает новорожденный - это молозиво. Его совсем немного, но младенцу достаточно! Молозиво - уникальный продукт, содержащий большое количество белка, альбуминов, антител, иммуноглобулинов (это мощнейшая защита ребенка от различных инфекций). Состав молозива и зрелого молока, которое приходит позже, различается: в первом в разы меньше жиров и углеводов, что позволяет полностью усваиваться в организме новорожденного и обеспечивать его силами и энергией.

Примерно на 3–7 сутки приходит зрелое молоко. Лактация на данном этапе нестабильна. Еще больше волнения возникает, когда после ежедневного взвешивания в роддоме мама слышит, что ребенок теряет вес! Это физиологическая потеря массы тела. В норме она не должна превышать 8% от первоначального веса.

Как часто следует прикладывать ребенка к груди?

Как можно чаще - именно это и будет залогом успешной лактации в дальнейшем.

Что значит «кормление по требованию»?

Еще свежи воспоминания, когда дети в роддомах находились отдельно от мам, и кормление происходило по режиму, каждые три часа. С такими же рекомендациями женщину с малышом выписывали домой. Сейчас правила изменились. Ребенок с первых минут находится рядом с мамой, и женщина знакомится с ним, учится понимать его.

Кормление новорожденного по требованию - способ, при котором грудь предлагается в ответ на сигналы ребенка. С каждым днем молодая мама все лучше улавливает сигналы, который подает малыш, о том, что его нужно приложить к груди: новорожденный начинает активно шевелиться во сне, раскрывать ротик, крутить головкой, иногда может засовывать пальчик в рот. Самый очевидный признак того, что ребенок голоден - это плач. Поэтому на вопрос, как часто прикладывать, ответ один - по первому призыву младенца.

Не нужно бояться, что малыш переест. Природа распорядилась таким образом, что малыш сам решает, сколько ему нужно высосать в конкретный момент. Желудок новорожденных имеет размер грецкого ореха и физически много в себя вместить он не может. К тому же грудное молоко переваривается быстрее, нежели смесь. Молочная смесь - довольно тяжелый продукт. Поэтому детки в режиме искусственного вскармливания просят их покормить реже.

Кормление грудью по требованию помогает наладить лактацию! В самом начале выработка грудного молока происходит по правилу «спрос - предложение»: чем чаще ребенок совершает сосательные движения на груди, тем больше вырабатывается гормона окситоцина, и больше прибывает молока. Этот процесс налаживается у одних женщин к месяцу жизни крохи, а у других только в 3 месяца.

На этапе становления лактации не рекомендуется заменять прикладывания к груди сосанием пустышки или бутылочки: чаще всего именно из-за этого ребенок реже просит грудь, а, следовательно, вырабатывается меньше молока.

Ребенок плачет — не хватает молока?

В первые два месяца многие молодые мамы сталкиваются с ситуацией, когда ребенок буквально «висит» на груди. Кроха не отпускает маму ни на минуту: если положить его в кроватку или дать покачать мужу, он сразу начинает плакать. И сразу же заботливые окружающие начинают волноваться сами и тревожить недавно родившую женщину: «Он не может наестся! Тебе не хватает молока!» Как понять, что малыш голодный и пора покупать смесь?

Первое, о чем хочется напомнить: сосание груди для ребенка - это не только еда. Да, первая функция грудного вскармливания - накормить ребенка. Находясь у груди, совсем недавно появившийся на свет ребенок чувствует себя максимально комфортно, поскольку таким способом осуществляется самый тесный физический контакт с мамой. А если мама рядом, значит, удовлетворяется еще одна базовая потребность малыша - он находится в безопасности.

В дальнейшем ребенок будет просить грудь не только, когда голоден: когда ему будет плохо (во время болезни), когда будут прорезываться зубки, когда ему будет холодно или жарко. Именно поэтому кормление по требованию помогает как правильно накормить малыша, так и успокоить его.

Второй совет: если существуют опасения, что молока не хватает, это можно проверить, проанализировав прибавки веса. После того, как ребенок начнет «возвращать» вес (т.е. пик физиологической убыли массы тела пройдет, и малыш начнет прибавлять граммы), в норме на грудном вскармливании в неделю он прибавляет от 125 граммов (от 500 граммов за месяц). Не нужно взвешивать малыша каждый день! В какой-то из дней он прибавит 20 граммов, а в какой-то - 50. Взвешивание рекомендуется проводить 1 раз в неделю.

Кроме того, можно провести «тест с мокрыми пеленками». В течение суток необходимо считать количество мочеиспусканий (проще всего не пользоваться подгузником, а держать малыша в пеленке). Для новорожденного минимальное количество мочеиспусканий 12–15 раз в течение суток. В этом случае с уверенностью можно сказать, что молока хватает! А причин для слез у малышей достаточно (колики и прочее).

Стоит ли допаивать малыша водичкой при грудном вскармливании?

До 6 месяцев (до ввода прикорма) ребенку не требуется в рационе дополнительной воды. Грудное молоко более чем на 80% состоит из воды. И, если, кормление происходит по требованию, ее ему достаточно!

Нужна ли маме специальная диета, чтобы наладить кормление грудью?

Рацион кормящей мамы должен быть разнообразным и сбалансированным, содержащим все группы продуктов: мясо, крупы, овощи и фрукты, молочную продукцию, хлеб. Еще находясь в утробе матери, ребенок привыкает к вкусовым предпочтениям мамы. Наблюдайте за своей реакцией и реакцией ребенка на то, что едите. От добавления цельного молока в чай лактация не изменится, не стоит себя мучить. А вот любой теплый напиток (компот, чай, кофе и прочее) перед кормлением способствует лучшему приходу молока.

До какого возраста необходимо кормление ребенка по требованию?

Многих молодых родителей пугает, что малыш так и будет сутками «висеть» на груди или требовать грудь в самый неожиданный момент. Как наладить режим? Он наладится сам собой: с каждым месяцем, по мере взросления ребенка интервалы между прикладываниями будут увеличиваться. Если малыш не ограничен в контакте с мамой и получает грудь на каждый призыв, он не чувствует тревоги и ощущает себя в безопасности, поэтому и смысла в частых прикладываниях для себя не видит. В первые месяцы кормления чаще всего строятся вокруг снов: как правило, мама укладывает ребенка с грудью, и после пробуждения предлагает ее.



Позднее, когда в жизни ребенка появляется предсказуемый ритм дня и прикорм, грудное вскармливание тоже становится более предсказуемым. А грань между кормлением новорожденного по требованию или по часам стирается, потому что малыш просит грудь примерно в одно и то же время каждый день.

Преимущества грудного вскармливания для малыша.

Грудное молоко - свежий, стерильный, идеальной температуры, готовый к употреблению продукт для малыша. Оптимальный состав грудного молока наилучшим образом удовлетворяет потребности растущего организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, микроэлементах, в связи с чем ребёнок не нуждается во введении дополнительных продуктов питания (прикорма) до 4-6 месяцев жизни.

Благодаря сбалансированному составу, наличию в грудном молоке специальных ферментов, участвующих в процессе переваривания и всасывания, питание им не сопровождается какими-либо пищеварительными расстройствами.

Белки, содержащиеся в грудном молоке, легко усваиваются детским организмом и содержат все необходимые аминокислоты. Жиры женского молока представляют собой мелкораздробленные частицы, которые легко поддаются воздействию пищеварительных соков. Более легкому перевариванию и усвоению жиров женского молока способствует содержащийся в нём специальный фермент – липаза, расщепляющий жиры уже в ротовой полости. Основным углеводом в молоке является лактоза, которая содействует развитию благоприятной флоры в кишечнике и усвоению кальция, цинка, магния. Также в грудном молоке содержатся все необходимые витамины и минералы (А, В6, В12, D, йод, селен, тиамин, цинк, железо, кальций); железо содержится в небольшом количестве, но очень хорошо абсорбируется в кишечнике ребёнка и полностью предотвращает развитие железодефицитной анемии.

Снижение риска инфекционных, вирусных заболеваний.

Защитная функция грудного молока делает его самым лучшим лекарством для ребёнка. Доказано, что дети, вскармливаемые грудным молоком, реже болеют кишечными и острыми респираторными инфекционными заболеваниями, что в молоке содержится целый спектр важных биологически активных веществ и защитных факторов, таких как ферменты, гормоны, иммуноглобулины. Причем иммунная защита молока индивидуальна для каждого малыша. Эти вещества отсутствуют в смесях и в молоке животных. Именно поэтому грудное вскармливание так важно для ребёнка на первом году жизни. Ведь в этот период детская иммунная система ещё недостаточно развита, не функционирует в полную силу, и малыши так подвержены инфекции. Грудное молоко защищает ребёнка в летнее время при повышенной опасности кишечных инфекций, а в зимнее — при высокой угрозе вирусных заболеваний. Правильное физиологическое заселение кишечника полезными бактериями играет большую роль в защитных силах детского организма.

Правильное развитие лица.

Акт сосания при грудном вскармливании включает в себя большой комплекс движений мышц лица и языка. Это обуславливает развитие этих мышц и как следствие лучшее развитие и выравнивание зубов. Сосательные движения детей, пьющих из бутылочки, обеспечивают ток молока, но могут способствовать формированию неправильного прикуса.



Лучшее дыхание.

Другое достоинство грудного вскармливания - развитие большой носовой полости и профилактика таких нарушений, как храп, приступы ночного апноэ в дальнейшей жизни. У детей, вскормленных грудью, формируется U-образная зубная дуга, тогда как у вскормленных искусственно развивается более узкая и высокая, которая приводит не только к нарушению стройности зубного ряда, но и нарушает расположение носовых ходов непосредственно над твёрдым нёбом.

Лучше слух.

Дети, которых кормят грудью, реже болеют инфекционными заболеваниями уха, что способствует лучшему развитию слуха. Так как материнское молоко представляет собой вещество, выработанное человеком, у детей не возникает на него аллергии. Аллергия на соевый белок или белок коровьего молока может оказать влияние на строение среднего уха. Это влияние не только угнетает вибрации барабанной перепонки, ухудшая слух, но также создает питательную среду для бактерий и тем самым способствует развитию инфекций среднего уха.

Лучше зрение.

Материнское молоко также влияет на зрение младенца. При сравнении зрения у детей, находящихся на грудном вскармливании и искусственном, обнаружено, что зрение развито (особенно острота зрения) лучше у тех детей, которых кормят грудью. Это открытие особенно важно для недоношенных детей. Причина этому - докозагексаеновая кислота, которая входит в состав грудного молока и является одним из основных структурных компонентов сетчатки глаза.

Помните, кормление грудью - один из наиболее волнующих и интересных феноменов, связывающих мать и дитя в течение первых лет жизни ребёнка.

Врач-методист

А.А. Шаламова

Источники:

<https://www.huggies.ru/library/uhod-za-mladentsem/kormlenie-i-son/chto-nujno-znat-mame-o-grudnom-vskarmlivanii>

<https://gdp7.medgis.ru/materials/view/grudnoe-vskarmlivanie-812>