

ЛЕКЦИЯ

Все о грудном вскармливании Помощь матери с проблемами, связанными с грудью.

Почему так важно грудное вскармливание?

Грудное вскармливание после родов — золотой стандарт в педиатрии во всем мире.

Во-первых, грудное молоко представляет собой идеальное сочетание белков, жиров, углеводов и витаминов, необходимых для новорожденного. Природа создала уникальную самопереваривающую систему: в организм малыша с молоком матери одновременно поступает питательный субстрат и ферменты, которые требуются для его усваивания в незрелом ЖКТ.

Во-вторых, грудное молоко усиливает работу иммунной системы: оно содержит большое количество антибактериальных и противовирусных компонентов, защищающих ребенка от болезней.

Полезно ли грудное вскармливание для самой мамы?

Безусловно! И это научно доказанный факт. Прежде всего, оно способствует установлению положительного психоэмоционального контакта между ребенком и матерью и служит той самой невидимой «пуповиной», соединяющей их на протяжении жизни. А сам процесс лактации (выделения грудного молока) — эффективная профилактика онкологии и различных эндокринных заболеваний у женщины.

Что такое «золотой час» после рождения ребенка?

- В большинстве случаев неправильная техника кормления — основная причина проблем с грудным вскармливанием (ГВ). Поэтому, выбирая роддом, стоит обращать внимание и на то, как поставлен процесс поддержки и налаживания грудного вскармливания в конкретном медицинском учреждении.

«Золотой час» — это первые 60 минут после родов, во время которых устанавливается контакт между мамой и новорожденным, а также происходит первое кормление малыша.

«Золотым часом» для прикладывания к груди считаются первые 60 минут жизни новорожденного. Первое грудное вскармливание должно произойти уже в родильном зале. Сразу после физиологических родов ребенка необходимо выложить на грудь матери, в том числе и после операции кесарева сечения. Таким образом малыш не только осуществляет непосредственный контакт с мамой, но и получает свою первую «земную» пищу — молозиво. Это еще не молоко, но по своей энергетической емкости оно в разы превосходит его и способно утолить голод новорожденного. Если же мама по медицинским показаниям пока не может держать ребенка и [партнер присутствует на родах](#), врачи предлагают положить новорожденного на грудь к папе, чтобы малыш мог перенять семейную микрофлору.

На 3-6 сутки обычно молозиво сменяется переходным молоком, и с этого момента можно считать, что «молоко пришло». Окончательно же лактация устанавливается в течение первого месяца жизни ребенка.

Для того, чтобы процесс кормления происходил максимально эффективно, желательно, чтобы малыш прикладывался к материнской груди «по требованию». Это значит, что ребенок прикладывается к груди так часто и проводит у нее столько, сколько ему необходимо.

Правильное прикладывание к груди подразумевает:

- **Удобную позу для мамы.** Лежа на спине, на боку или сидя в кресле, женщина должна чувствовать себя расслабленно. Кормление может продлиться больше часа, поэтому нельзя допустить спазма мышц.
- **Правильное положение малыша.** Туловище и голова расположены на одной прямой линии, подбородок упирается в материнскую грудь, носик чуть касается ее, головка слегка запрокинута назад, рот открыт широко и захватывает большую часть ареолы соска.
- **Отсутствие дискомфорта.** Во время кормления не должно быть больно.

Важно помнить: в первые месяцы жизни грудное вскармливание и ощущение тепла материнского тела рядом — практически единственное, что необходимо малышу, кроме чистых штанишек и сна!

Надо ли регулярно сцеживать грудное молоко?

Медицинские стандарты давно изменились. Наши мамы и бабушки четко знали, что сцеживаться нужно регулярно и буквально «до последней капли», иначе лактостаза (застоя молока) не избежать. Это было обусловлено тем, что кормление младенцев в роддомах происходило по графику и мамы были

разобщены с детьми. В настоящее время, когда мы выступаем за то, чтобы мама как можно раньше воссоединилась с малышом после родов, необоснованное сцеживание может стать провокатором того самого лактостаза. Если ребенок здоров и процесс грудного вскармливания налажен, в сцеживании нет необходимости. Исключения составляют случаи, когда мама вынужденно разлучена с ребенком и только таким образом может обеспечить ему грудное молоко.

Техника правильного грудного вскармливания

Поверните ребенка на бок, чтобы он был развернут животом к матери и ему не приходилось поворачивать голову к ее груди.

2

Расположите большой палец над соском, а остальные под ним, отступив от него снизу и сверху по 2 – 2,5 см. Слегка сдвиньте пальцы друг к другу, придав им форму буквы «С».

3

Прикоснитесь к губам ребенка грудью — нижний край ареолы должен приходиться на нижнюю губу, а сосок быть направлен на носик ребенка. Затем дождитесь, когда ребенок максимально широко откроет рот.

4

Притяните малыша к груди быстрым движением.

5

Убедитесь, что: а) ротик младенца широко открыт, а его подбородок плотно прижат к груди матери; б) со стороны нижней губы в ротике оказалось больше ареолы, чем со стороны губы верхней; с) во время кормления слышны только звуки сглатывания молока, но не цоканье или чмоканье.

Как кормить грудью близнецов и двойняшек?

Техника кормления та же, что и при одном ребенке, а вот подход разный. В начале, когда нужно наладить прикладывание к груди и лактацию, близнецов лучше кормить по одному. Со временем можно наловчиться делать это одновременно, благодаря чему вам будет гораздо спокойнее: не нужно будет быстро кормить первого, торопясь ко второму. Но учитывайте, что удерживать обоих грудничков и следить за количеством съеденного не так просто. Замечательно, если в этом деле вам поможет близкий человек или специалист.

Эксперты не рекомендуют выделять каждому ребенку по определенной груди. Это объясняется неодинаковым объёмом продуцируемого молока, в результате один грудничок может не наесться. Помимо этого, постоянная локализация у одной груди может вызвать несимметричность в развитии некоторых органов крохи (головы, глаз).

Что делать, если ребенок не берет грудь?

В первую очередь эксперты уверяют: не нужно отчаиваться, ведь все можно преодолеть! Главное, понять, почему малыш отказывается от груди. Чаще всего это происходит по следующим причинам:

1

Неправильная техника прикладывания. Сверьтесь с информацией выше. Если это не поможет — обратитесь за помощью к врачу или специалисту по грудному вскармливанию.

2

Слабый сосательный рефлекс. Так бывает при сложной беременности и тяжелых родах, например, если ребенок родился раньше срока, пережил гипоксию во время родов или перенес родовую травму.

3

Втянутый или плоский сосок. В этом случае поможет формирование правильного захвата груди, при котором во рту младенца должен быть не только сосок, но и вся область вокруг него, называемая ареолой. Можно воспользоваться специальными корректорами (они применяются перед кормлением, помогая немного вытянуть соски) или накладками из силикона (их используют во время кормления).

4

Излишне «тугая» грудь. В таком случае практикуйте сцеживание небольшого объема перед каждым кормлением, чтобы грудь стала мягче, а также проводите лимфодренажный массаж.

5

Укороченная уздечка у малыша. Так называют небольшой тяж под языком, который при малой длине мешает правильному захвату груди. Выявить такую проблему поможет педиатр или детский стоматолог.

6

Состояние здоровья малыша. Отказываясь от груди, ребенок может показывать, что ему нездоровится. В таком случае лучше обратиться к врачу-педиатру.

Что еще мешает грудному вскармливанию?

Помимо неправильной техники кормления, специалисты выделяют еще пять основных «врагов» грудного вскармливания.

Соска. Чем реже она будет во рту у малыша, тем лучше. Во-первых, соска навязывает «нефизиологичный» механизм сосания, после чего ребенок может «не брать» грудь. Во-вторых, нарушает принцип обратной связи при ГВ: чем реже ребенок сосет грудь, тем меньше молока она вырабатывает.

Резкий аромат. Грудничок узнает маму по запаху почти с самого рождения, ассоциируя его со спокойствием и теплом. Если же женщина использует ароматизированный гель для душа, дезодорант или туалетную воду, это сбивает кроху с толку и может стать причиной отказа от груди. Единственный выход —

перестать использовать косметику и парфюмерные средства с выраженным ароматом, если ребенку он не по нраву.

Нервное напряжение. Как ваше, так и ребенка. Помните, что новорожденный очень хорошо чувствует состояние мамы, находясь у нее на руках. Гормоны стресса меняют запах тела, ритмы дыхания и сердцебиения. Поняв, что мама нервничает, кроха расстроится еще больше.

Кроме того, не стоит вкладывать сосок малышу в орущий рот. Если после очередной попытки кроха зашелся в плаче – сначала успокойте его. Можно предложить ребенку сосать свой палец (подушечкой пальца к небу ребенка).

Вода при грудном вскармливании. Наиболее распространен у молодых мам вопрос: «Нужно ли при грудном вскармливании давать пить воду?». Однозначно нет! Грудное молоко на 88% состоит из воды, поэтому здоровый доношенный ребенок полностью утоляет жажду при грудном вскармливании и не нуждается в дополнительном допаивании.

Докорм смесью. Чем чаще ребенок получает докорм, тем реже он просит грудь, тем самым способствуя снижению лактации. При этом не существует ни одной искусственной смеси, которая была бы равноценной грудному молоку. «Самая лучшая» смесь на сегодня содержит не более 50 компонентов, при том, что в грудном молоке уже выделены и изучены тысячи. И процесс исследования состава грудного молока далек от завершения.

Конечно, бывают случаи, когда без докорма в первые полгода жизни малыша не обойтись. Например, при убыли массы тела более, чем на 10% от массы при рождении или при наличии гипогликемии. Со стороны матери тоже есть показания. К ним относят: тяжелые хронические заболевания, патологию молочных желез, отсроченную лактацию и другие причины.

Стоит помнить, что назначение докорма – это компетенция врача неонатолога или педиатра, который наблюдает малыша. И важно, чтобы отношение к назначению докорма было такое же, как назначению лекарственных препаратов – СТРОГО по показаниям.

Не стесняйтесь попросить консультанта по грудному вскармливанию или педиатра обучить вас докорму с использованием «несосательных» предметов (чашка, ложка шприц, система докорма у груди), чтобы новорожденный не ленился в будущем «брать» грудь.

Признаки недостатка грудного молока

По статистике ВОЗ, от истинной нехватки молока (или его отсутствия) страдают всего лишь от 3 до 5% женщин на планете. Причиной для невозможности грудного вскармливания может стать тяжелое соматическое заболевание матери или лекарственная терапия. В остальных случаях речь идет о неналаженном процессе лактации или давлении суеверий на психику женщины (из серии: «у меня плоский сосок» или «у моей мамы не было молока, и я не смогу кормить грудью»).

На самом деле существует всего два признака того, что грудного молока недостаточно:

1

Дефицит прибавки веса. После рождения у малышек отмечается физиологическая убыль массы тела. Но если она составляет не более 10% от первоначальной массы тела, и к 7-10 дню малыш восстанавливает свой вес при рождении, все идет хорошо, молока достаточно. Далее вес малыша должен постоянно увеличиваться и в течение первых 3 месяцев жизни прибавка должна составлять минимум 125 г в неделю.

2

Недостаток диуреза. После 7 суток жизни малыш должен мочиться не менее 8 раз в сутки.

При выявлении этих объективных данных дальнейшую тактику кормления вырабатывает врач-неонатолог.

Почему возникает боль во время кормления грудью?

Болезненные ощущения во время кормления бывают вызваны естественной адаптацией молочных желез к процессу лактации. Но могут быть и более серьезные нарушения. Например:

- Неправильный захват соска по время кормления
- Травмирование кожи сосков
- Молочница
- Лактостаз

- Мастит
- Вазоспазм

Снизить вероятность неприятных ощущений поможет комплекс профилактических мер. Он включает в себя следующую тактику:

1

Прикладывайте малыша к груди как можно чаще (по требованию ребенка). Это обеспечит достаточную выработку молока и поможет справиться с его избытками, не вызывая застоев.

2

Следите, чтобы кроха захватывал грудь правильно, опорожняя все протоки молочной железы.

Соблюдайте гигиену, но без фанатизма. Для очищения груди достаточно обычного ежедневного душа. Не стоит мыть грудь перед каждым кормлением! А чтобы кожа сосков оставалась увлажненной и на ней не было трещин, можно выдавить каплю молока и оставить до высыхания. Эксперты утверждают, что грудное молоко обладает ранозаживляющим действием.

4

Выбирайте бюстгальтер, который поддерживает, но не сдавливает грудь. Оптимальным будет специальное белье для кормящих мам.

5

При появлении трещин на сосках используйте между кормлениями 100% ланолин.

6

Выбирайте позу для сна на боку или на спине, при которой не будет излишнего сдавления груди.

7

Берегите грудь от ушибов, ударов, переохлаждений.

8

Если боль при кормлении становится сильнее, обратитесь за помощью к специалисту. Важно вовремя выявить и устранить причины боли.

Как правильно сцеживать молоко?

Перед сцеживанием необходимо тщательно вымыть руки с мылом и обработать их антисептическим раствором. Дополнительная обработка молочной железы необязательна (при условии проведения рутинных гигиенических процедур 2 раза в сутки).

Сцеживание можно проводить как ручным, так и аппаратным методом. Перед сцеживанием вся посуда многоразового использования, а также части молокоотсоса, контактирующие с молоком, должны быть простерилизованы.

Итак, техника ручного сцеживания следующая:

1

Положите большой и указательный палец на границу ареолы (темный кружок вокруг соска) таким образом, чтобы пальцы и сосок выстроились в одну линию.

2

Придавите немного грудь назад по направлению к грудной клетке, как бы внутрь.

3

Сожмите и прокатите пальцы, от ареолы к основанию соска, выдавливая молоко. Чтобы не травмировать грудь, избегайте растяжения кожи груди и соска и скольжения пальцев по ареоле и кожи груди.

4

При первых сцеживающих движениях вы можете не получить ни одной капли молозива. Не пугайтесь! Продолжайте мягко, но настойчиво. Груди нужно время для того, чтобы ответить на стимуляцию.

5

Если после нескольких движений молозиво/молоко перестало вытекать, поменяйте положение пальцев.

6

Ориентируйтесь на свои ощущения — больно быть не должно.

Как долго нужно кормить грудью?

Многих молодых мам волнует вопрос: сколько же нужно кормить малыша грудным молоком, чтобы он был здоров? Всемирная организация здравоохранения рекомендует женщинам кормить грудью до того времени, как ребенку исполнится 2 года. Это обусловлено физиологически. До 6 месяцев малыш ничего не получает, кроме материнского молока, которое полностью покрывает все его потребности.

Как правило, [прикорм при грудном вскармливании](#) начинают вводить после полугода. Считается, что в 1 год ребенок уже может постепенно переходить на «общий стол», но при этом иммунные качества материнского молока в данный период возрастают на порядок, поэтому лишним в рационе оно явно не будет.