

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

- Грудное вскармливание полностью удовлетворяет все базовые потребности ребенка.
- Грудное молоко содержит оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, более 15 гормонов, лактобактерии, факторы роста и развития.
- Материнское молоко богато антителами, защищающими малыша от инфекций.
- Грудное молоко меняет состав в зависимости от потребностей ребенка в данный момент.
- Кормление грудью помогает женщине быстрее восстановиться после родов.

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

- **Раннее прикладывание к груди** в течение первого часа после рождения.
- **Отсутствие докорма новорожденного** до того, как мать приложит его к груди.
- **Совместное пребывание матери и ребенка** после рождения.
- **Правильное прикладывание ребенка к груди** обеспечит эффективное сосание и комфорт матери.
- **Кормление по первому требованию.** Прикладывайте малыша к груди по любому поводу. Позвольте ему сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет. Тогда он будет сыт и спокоен.
- **Продолжительность кормления регулирует ребенок.** Кормление закончится тогда, когда малыш сам отпустит сосок.
- **Совместный сон (по желанию родителей).** При такой организации сна родители могут лучше выспаться, так как не надо постоянно вставать к ребенку, да и большинство детей спят лучше в непосредственной близости от мамы или папы.
- **Очень важны ночные кормления из груди** для хорошей выработки молока. Для ребенка они наиболее полноценны.
- **Малыш на исключительно грудном вскармливании не нуждается в допаивании водой.** Если ребенок хочет пить, его следует чаще прикладывать к груди. Грудное молоко на 87-90% состоит из воды.
- **Грудь не требует частого мытья.** Это приводит к удалению защитного бактерицидного слоя жиров с ареолы и соска, что может быть причиной ссадин, раздражения и трещин. Достаточно ополаскивать грудь 1-2 раза в день во время общего душа и лучше без мыла.
- **Дополнительные сцеживания не нужны.** При правильной организации молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку. Сцеживание необходимо вскармливания при проблемах: вынужденное разлучение матери с ребенком, выход мамы на работу и т.д.
- **Только грудное вскармливание до 6 месяцев.** Ребенок не нуждается в дополнительном питании и прикорме до 6 месяцев. Он может находиться до 1 года на преимущественно грудном вскармливании без ущерба для своего здоровья (по отдельным исследованиям).
- **Сохранение грудного вскармливания до 1.5 – 2 лет** (или дольше по желанию матери и ребенка). Кормление до 1 года не является лактации, поэтому при необходимости завершения грудного вскармливания – физиологическим сроком прекращения проконсультируйтесь со специалистами, чтобы принять взвешенное, информированное решение.

Лактация — это сложный биологический процесс, который позволяет женщине кормить ребенка грудью после родов. Этот процесс регулируется как гормональными, так и физиологическими механизмами, и включает несколько ключевых аспектов:

Лактация делится на несколько стадий:

- **Молозиво:** Первые 2-4 дня после родов вырабатывается густая желтоватая жидкость, называемая молозивом. Молозиво богато белками, витаминами, минералами и антителами, которые защищают новорожденного от инфекций. Это "первое молоко" также помогает вывести из организма новорожденного меконий (первородный кал).
- **Переходное молоко:** На 3-4 день после родов начинается процесс перехода от молозива к зрелому молоку. Этот этап может сопровождаться приливами молока и ощущением набухания груди. Переходное молоко менее густое и содержит больше жиров и лактозы, чем молозиво.
- **Зрелое молоко:** Через 10-14 дней после родов начинается выработка зрелого молока. Оно содержит оптимальный баланс питательных веществ, необходимых для роста и развития ребенка. Зрелое молоко делится на "переднее" и "заднее". Переднее молоко выделяется в начале кормления и более водянистое, оно утоляет жажду. Заднее молоко более густое и питательное, содержит больше жиров, и способствует насыщению ребенка.

Механизм выработки и выделения молока

Производство молока в молочных железах зависит от частоты и интенсивности сосания. Когда ребенок сосет грудь, нервные окончания в сосках посылают сигналы в мозг, стимулируя гипофиз вырабатывать пролактин и окситоцин. Чем чаще ребенок кормится, тем больше молока будет вырабатываться.

- **Рефлекс выделения молока:** При каждом кормлении окситоцин вызывает сокращение миоэпителиальных клеток в груди, что приводит к выделению молока. Этот процесс может сопровождаться ощущением "прилива" молока, покалыванием или легкой болью в груди.
- **Потребность и предложение:** Молочные железы приспосабливаются к потребностям ребенка. Если ребенок часто сосет, увеличивается выработка молока. Если кормления становятся реже, молока будет вырабатываться меньше.

Проблемы с лактацией

Хотя лактация является естественным процессом, некоторые женщины могут столкнуться с проблемами:

- **Гипогалактия (недостаточная выработка молока):** Может возникать из-за редкого прикладывания к груди, неправильного захвата соска, стресса, недостатка сна, плохого питания или заболеваний матери.
- **Гиперлактация (избыточная выработка молока):** Выражается в слишком большом объеме молока, что может привести к застою молока, набуханию груди и дискомфорту.
- **Мастит:** Воспаление молочной железы, которое может быть вызвано застоем молока или инфекцией. Симптомы включают болезненность груди, покраснение, жар и общее недомогание.

- **Трещины на сосках:** Обычно вызваны неправильным прикладыванием ребенка к груди. Это может привести к болевым ощущениям и инфекции.

Поддержка и стимуляция лактации

Для успешной лактации важно соблюдать несколько рекомендаций:

- **Частое кормление:** Чем чаще ребенок прикладывается к груди, тем больше молока будет вырабатываться. Идеально прикладывать ребенка к груди каждые 2-3 часа, включая ночные кормления.
- **Правильное прикладывание:** Ребенок должен захватывать не только сосок, но и часть ареолы. Это поможет избежать боли и травмирования сосков, а также обеспечит эффективное высасывание молока.
- **Удобная поза для кормления:** Правильная поза помогает избежать напряжения в теле матери и обеспечивает эффективное кормление. Важно, чтобы мать и ребенок были расслаблены.
- **Гидратация и питание матери:** Пить достаточное количество воды и соблюдать сбалансированное питание. Некоторые продукты, такие как овсянка и орехи, могут способствовать увеличению выработки молока.
- **Избегание стресса:** Стресс может подавлять выработку молока, поэтому важно найти время для отдыха и расслабления.
- **Помощь консультантов по грудному вскармливанию:** Если возникают проблемы с лактацией, консультация специалиста может помочь найти решение и продолжить успешное грудное вскармливание.
-

Лактация — это не только физиологический процесс, но и важный аспект взаимодействия матери и ребенка, способствующий укреплению их эмоциональной связи.