

МОЛОКА МОЖЕТ БЫТЬ БОЛЬШЕ! О СПОСОБАХ ПОВЫШЕНИЯ ЛАКТАЦИИ

**Подготовила
Яковлева Т.В.
Медицинская
сестра КЗР
2018год**



Почти каждая женщина, выносившая родившая ребенка, может выкормить своим грудным молоком.

К сожалению, это происходит не всегда.

Беспокойство о недостаточной выработке молока возникает у большинства молодых мам.

Его вызывают разные факторы: беспокойное поведение малыша, отсутствие чувства набухания груди, снижение интенсивности сосания.

В этой ситуации самым разумным решением кажется переход на искусственное вскармливание, но не торопитесь принимать такое решение.



ДАВАЙТЕ РАЗЛОЖИМ ЭТУ ПРОБЛЕМУ
«ПО ПОЛОЧКАМ» И, ВОЗМОЖНО, ПРИМЕМ ДРУГОЕ
РЕШЕНИЕ...
ИТАК...



КАК УЗНАТЬ О ТОМ, ЧТО РЕБЕНКУ НЕ ХВАТАЕТ МОЛОКА?

Основными симптомами нехватки грудного молока являются:

- недостаточная прибавка массы тела за месяц;
- снижение суточного объема грудного молока;
- беспокойство ребенка;
- симптом "сухих пеленок", свидетельствующий об уменьшении суточного объема мочи (ребенок первых месяцев, находящийся на грудном вскармливании, должен мочиться не менее шести раз в сутки, причем моча должна быть бесцветной или бледно-желтой).



Во время уже налаженного грудного вскармливания количество молока может внезапно уменьшиться.

Такое состояние называется **лактационным кризом**.

Обычно оно возникает так. Растущему ребенку требуется все больше молока, причем аппетит у малыша может увеличиваться не постепенно, а скачками. В этом случае организм матери как бы не успевает приспособиться к возросшим требованиям ребенка. Лактационные кризы возникают на 3-6 неделе, а также на 3 месяце лактации.

Их продолжительность в среднем составляет 3-4 дня.

Если мать знает о лактационных кризах, то при первых же его признаках начинает чаще прикладывать ребенка к груди, тем самым она успешно преодолевает это временное состояние, увеличивая объем молока



Иногда беременные женщины беспокоятся о том, смогут ли они выкормить своего малыша грудью.

А те молодые мамы, дети которых недостаточно прибавляют в весе, обычно связывают это именно с нехваткой молока. Тогда звучит слово «гипогалактия» из уст медиков и воспринимается это мамами, как приговор.



ИСТИННАЯ (ИЛИ ПЕРВИЧНАЯ) ГИПОГАЛАКТИЯ

Встречается редко, не более чем у 2,8% женщин.

Наблюдается в течение первых десяти дней после родов.

Проявляется резким недостатком молока или его полным отсутствием (агалактия).

Причинами первичной гиполактации являются эндокринные, психоневрологические нарушения, дисбаланс гормонального фона.

В некоторых случаях состояние может корректироваться приемом гормональных средств.



ВТОРИЧНАЯ ГИПОЛАКТАЦИЯ.

Возникает в течение нескольких недель после родов.

Является следствием заболеваний (перенесенного мастита, инфекционно-воспалительных процессов), при которых грудное вскармливание временно приостанавливалось.

Или ответом на неправильную организацию кормления грудью....



ПОЧЕМУ ЭТО БЫВАЕТ?

- отсутствие у женщины доминанты лактации (так специалисты называют психологическую настроенность на грудное вскармливание);
- нерациональное питание во время беременности и кормления грудью;
- неблагоприятные семейные обстоятельства: стресс, необходимость выхода на работу и т.п.;
- редкое прикладывание младенца к груди;
- раннее и необоснованное введение докорма заменителями женского молока и немолочного прикорма;
- кормление ребенка не по требованию малыша, а по расписанию.



СУЩЕСТВУЕТ ТАКЖЕ ТРЕТИЙ ВИД ГИПОЛАКТАЦИИ — ЛОЖНАЯ....

Когда выработка грудного молока у женщины находится на достаточном уровне.

Однако она по ряду причин уверена, что его мало.

В этих ситуациях следует выяснить, хватает ли ребенку молока?



ФАКТОРЫ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА МОЛОКА

Малыш писает 12 раз в сутки.

Проверить это, если кроха одет в одноразовый подгузник, невозможно. Убедиться поможет тест «на мокрые пеленки». Не используйте подгузники в течение суток и подсчитайте, сколько раз кроха пописал.

Если мочеиспусканий достаточно, то и молока хватает.



○ Ребенок просит грудь часто.

Молоко переваривается очень быстро. На полное усвоение одной полученной «порции» желудку достаточно сорока минут. Соответственно, прикладывания новорожденного к груди дважды в час являются нормой.

Но это бывает нечасто, чаще ребёнок «просит» грудь каждые 1,5 – 2 часа.

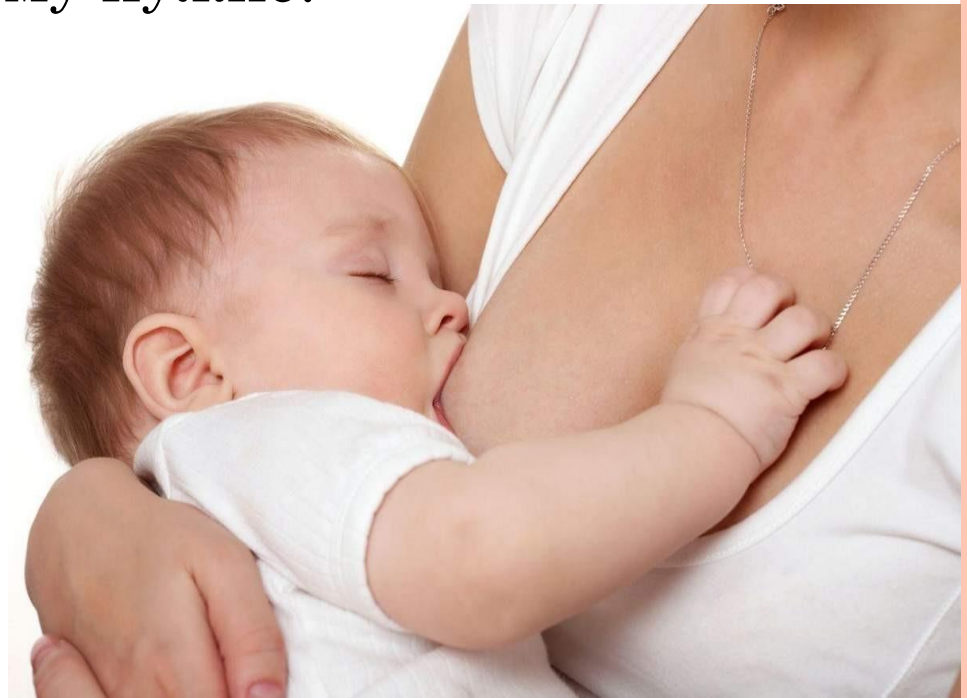


○ Увеличилась частота сосаний.

Кроха вдруг стал чаще проситься «на грудь» и сосать дольше.

Так проявляют себя скачки роста. Они не требуют приема препаратов для увеличения лактации молока. Просто позвольте ребенку сосать столько, сколько ему нужно.

Обычно скачки роста преодолеваются за несколько дней.



○ Ребенок «скандалит».

Этот факт может быть связан с чем угодно. Обилие эмоций и впечатлений, недостаток маминого внимания, дискомфорт в животике, чувство холода или жары...

Лучшим лекарством от всех проблем в грудном возрасте является мамино молоко, забота близких:

возьмите ребёнка на руки,

разговаривайте с ним,

голос папы действует на

малыша завораживающе.

бабушки и дедушки в этот

период очень нужны и маме и

маленькому человечку, который

рад им безмерно.



○ Изменился режим сосаний.

Кроха стал проводить у груди меньше времени.

Это не говорит о том, что «грудь пустая».

По мере взросления малыши учатся опустошать ее более продуктивно, благодаря чему справляются с молоком быстрее.



○ **Молоко не подтекает из груди.**

Или молочные железы не «распирает», как раньше. Эти факторы свидетельствуют о том, что ваш организм адаптировался к грудному вскармливанию.

И вырабатывает столько молока, сколько потребляет ребенок.



○ Молоко не сцеживается.

Многие женщины не могут полноценно сцедить грудь даже с помощью молокоотсоса. Причина тому — сочетание многих факторов, провоцирующих отдачу молока. Ребенок делает это гораздо продуктивнее, чем самый совершенный молокоотсос. Поэтому сравнивать количество сцеженного с тем, что потребляет малыш, пустая трата времени и сил.



- **Кроха охотно съедает смесь после кормления грудью.**

Действительно, многие малыши могут с удовольствием подкрепиться из бутылки, после того, как сосали грудь.

Но это не говорит о количестве молока у женщины. Скорее о том, что периодические докармливания смесью будут постепенно снижать уровень естественной лактации и могут спровоцировать отказ ребёнка от груди.



С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Ребенку абсолютно необходимо питаться грудным молоком хотя бы до 6 месяцев и очень желательно – до 2 лет.

Но иногда мамы теряют грудное молоко уже через 2-3 месяца после родов, несмотря на желание кормить.

И приводят к этому обычно всевозможные ошибки при налаживании процесса грудного вскармливания, нервная обстановка в семье, отсутствие поддержки родственников.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ХОРОШЕЙ ЛАКТАЦИИ

- Мама должна хотеть кормить ребенка грудью. Если у женщины нет доминанты грудного вскармливания, то минимальные сложности приведут к сворачиванию грудного вскармливания. И вряд ли что-то поможет.
- В семье должна быть спокойная благожелательная атмосфера. Важна поддержка женщины в ее стремлении кормить грудью близкими родственниками, их помощь по дому в период становления лактации. Желательно, чтобы мама не работала хотя бы первые несколько месяцев.
- В период налаживания грудного вскармливания малыша необходимо прикладывать к груди по требованию и оставлять на груди столько, сколько он захочет.



- Обязательны кормления в предутренние часы – это увеличивает количество гормона пролактина, который отвечает за выработку молока.
- Мама должна сбалансировано питаться. Жесткие диеты недопустимы.
- Докорм необходимо вводить только в самом крайнем случае и после того, как испробованы все другие возможности.
- Сосать ребенок должен только грудь матери. Докорм, если он жизненно необходим, дается с ложечки, шприца или специальных систем докорма.

ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ, ПРИРОДА ОДАРИЛА ВАС ЧУДЕСНЫМ МАЛЫШОМ, ПОДАРИТЕ ЕМУ СВОЮ ЛЮБОВЬ, НАЧИНАЯ С КАПЕЛЬКИ СВОЕГО МОЛОКА, В КОТОРОЙ ЗАКЛЮЧЕНА ВСЯ ЕГО ЖИЗНЬ!...



У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!...

