

Как быть, если молодой маме кажется, что у нее мало молока? Для начала - выбросить проблему из головы (откуда она, собственно, и происходит). У большинства женщин эта нехватка возникает по психологическим, а не физиологическим причинам.

Стоит маме успокоиться и убедить себя в том, что она в состоянии дать малышу больше, выработка молока понемногу увеличится. То же самое касается и тех ситуаций, когда у мамы вовсе нет молока: по данным Всемирной организации здравоохранения, только 1% женщин не способны кормить своих детей грудью «по состоянию здоровья». Простое правило: чем чаще вы прикладываете ребенка к груди, тем больше молока вырабатывается.

Если мама кормит малыша по первому требованию и днем, и ночью, ее организм производит больше гормона, который отвечает за лактацию. Данные специалистов Института питания показывают, что у женщин, которые кормят малышей по требованию, объем молока в первую неделю после родов в полтора раза больше, чем у тех мам, кто делает это по часам. Случается, что мысли о мнимой нехватке молока возникают у женщин из-за того, что им не удается понять, наедаются ли их малыши.

Существует простое правило: если грудничок наелся — он прекращает сосать. Каждому младенцу требуется на это свое время: кто-то управится всего за 5—10 минут, а кому-то понадобится полчаса. Но это не означает, что кроха, который сосал в три раза дольше, втрое больше съел.

Скорее всего, он получил столько же, сколько и более быстрый малыш; просто ему понадобилось на это побольше времени. Так что молодой маме стоит запастись терпением и всегда кормить своего медлительного малыша так долго и так часто, как он потребует сам. Очень важно, чтобы маленький сосал столько, сколько захочет. Ведь только к концу он доходит до насыщенного и питательного и полезного позднего, или заднего, молока. Без него малыш не получит достаточно жиров и может чувствовать себя голодным.

Кстати, именно для того чтобы не лишать ребенка этого полезного «блюда», врачи советуют мамам каждый раз кормить ребенка только из одной груди. Правда, если молока не особенно много, можно давать ребенку и обе железы поочередно, но так,

чтобы кормление заканчивалась именно той из них, с которой начиналось. Чтобы убедиться, что ребенку действительно хватает грудного молока, достаточно понаблюдать за его весом. В норме он должен набирать не менее 125 г в неделю и от половины до 1 кг каждый месяц.

Если прибавка меньше, то, прежде чем докармливать малыша искусственными смесями, нужно разобраться, не болен ли он. Развеять сомнения мамы сможет только врач. Он осмотрит ребенка, и если найдет, что с его здоровьем все в порядке, маме стоит задуматься, правильно ли она кормит своего кроху.

Возможно, малыш получает грудь реже, чем ему нужно, — ведь в первые месяцы он должен есть хотя бы 5—6 раз в сутки (как правило, младенцы едят чаще: новорожденные — от 8 до 12 раз в сутки по 20-30 минут, а к концу первого месяца частота кормления сокращается до 7-8). Причина проблемы может быть и в том, что во время кормления ребенок слишком тепло одет. Из-за этого он засыпает, не успев насытиться, и вскоре просыпается с плачем, оттого что голоден.

Кстати, и для малыша, и для мам лучше, чтобы во время кормления они соприкасались кожей (это усиливает лактацию и детские болезни отступают), так что малыша стоит оставлять голеньким, в одном подгузнике или распашонке, прикрыв для тепла одеялом.