Автор: admin
21.06.2011 19:51 - Обновлено 04.11.2014 11:32

Грудное вскармливание. Как к нему готовиться?

У меня трудная работа. Меня недолюбливают некоторые педиатры. Меня понимают не все молодые отцы. Меня ненавидят две трети бабушек. Я – консультант по лактации, непримиримый враг пустышки и вредных мифов о кормлении грудью.

Миф 1 – готовиться надо к родам. А кормить – дело нехитрое

Несомненно, польза от подготовки к родам огромна! Однако если просуммировать все то время, которое затрачивает будущая мамочка на изучение материалов о родах и сравнить его с поиском информации по грудному вскармливанию, то соотношение будет как минимум «десять к одному». А то и «сто к одному». Это немного странно – рожать придется в самом худшем случае 18 часов. А кормить грудью, даже если вы собираетесь это делать только год, – почти в 500 раз дольше!

Роды и кормление – процесс естественный. Но не совсем инстинктивный. Известно, что в опасной ситуации у животных отключаются все инстинкты, мешающие выживанию: кошки откладывают роды, пока не найдут тихий, безопасный угол, у мыши, вскармливающей потомство, перестает выделяться молоко, если поблизости кошачьим духом пахнет... Мы отличаемся от животных тем, что умеем реагировать не только на реальную опасность, но и на опасность предполагаемую, ту, которая существует только в нашем воображении. Когда мы сталкиваемся с чем-то новым, неизведанным, это сразу воспринимается как опасность. Даже если ничего угрожающего в ситуации нет. Но отсутствие информации тормозит наши инстинкты.

Роды у женщины, ожидающей первого ребенка – это как раз такая новая ситуация. Чем больше женщина будет знать о нормальных, физиологичных родах, о том, что происходит в каждый период и о том, как она может помочь на каждом этапе себе и ребенку, тем меньше она будет испытывать тревоги. Тем лучше будут работать ее инстинкты. Тогда у родов будет больше шансов на естественное течение.

То же самое происходит с грудным вскармливанием. С одной стороны, вроде, все понятно. Вот грудь. Вот ребенок. Надо вставить первое в рот второму и наслаждаться процессом. Однако тревога начинается с самого начала. Как вставить? Почему ребенок

соседки по палате хватает грудь жадно и сосет долго, а мой берет вяло и сосет мало? Что значит «кормить по требованию»? Кто должен требовать, если грудь у меня уже напоминает по форме и твердости кирпич, а ребенок спит шестой час подряд и так жалко его будить? Почему ребенок кричит после того, как поел грудь и тут же засыпает, если ему дать смесь – у меня мало молока? Почему когда я кормлю, у меня болит живот? Так будет всегда?! И еще миллион вопросов, который приводит к нарастанию тревоги.

На тревогу организм реагирует спазмом. В родах тревога заставляет шейку матки судорожно сжиматься, вместо того, чтобы расслабляться и позволять ребенку продвигаться по родовым путям. При кормлении грудью тревога приводит к спазму молочных протоков, они сужаются, молоко хуже отделяется, ребенок не доедает, мама тревожится еще больше, спазм усиливается... Замкнутый круг! Чтобы такого не произошло, подготовка к кормлению грудью должна начинаться задолго до родов. Что же нужно готовить?

Миф 2 – надо готовить к кормлению соски, а то на них сразу возникнут трещины

Грудные железы и соски будущих кормящих мам готовы к кормлению уже на 20 неделе беременности. У некоторых женщин в это время начинает даже выделяться по капельке молозиво, если надавить на сосок. Грудь женщины претерпевает ряд изменений за все время беременности. У женщин с каждой беременностью увеличивается количество молочных альвеол – желез, вырабатывающих молоко. Сосок приобретает более темную окраску благодаря меланину – пигменту, который не только окрашивает нежную кожу, но и придает ей большую прочность.

Эти процессы регулируются гормонами беременности и никак невозможно увеличить, например, количество молочных долек усилием воли. Как невозможно усилием воли заставить себя не потеть. Тем не менее сразу после родов грудь женщин уже готова к вскармливанию, особенно у тех, которые старательно готовили главный орган успешной лактации. Я говорю про **мозг**. Лучше, конечно, готовить не один мозг, а два – свой и будущего отца.

Если вы – будущая мама и уже убеждены, что грудное молоко – лучшее питание для вашего ребенка, постарайтесь убедить в этом и будущего отца. Замечено, что у мам, которых поддерживают мужья, лактация намного более устойчивая. И наоборот, если

папа считает, что «всех кормили смесью – и ничего», то маме обязательно надо найти человека, который ее поддержит морально в ее решении кормить грудью.

Часто жена, как существо, которое мужчина должен защищать и оберегать, автоматически становится менее авторитетным источником информации, чем, например, его мать или врач. Поэтому лучше, чтобы тема преимуществ грудного вскармливания звучала из авторитетных источников. Это может быть врач, которому муж доверяет, его друг, жена которого кормила грудью, ресурс в Интернете или книга. Некоторые очень заботливые мужья хотят освободить жен от кормления грудью из лучших побуждений – чтобы жена высыпалась ночью или смогла отдохнуть, пока бабушка покормит из бутылочки. Они достойны самого глубокого уважения, и тут уж мама сама решает, будет ли она настаивать на продолжении грудного вскармливания, которое, кстати, можно организовать так, чтобы и мама высыпалась, и папе внимания хватало. Таким папам нужно напоминать, что кормление грудью обязательно закончится и этот период самый важный для вашего малыша, его здоровья и психологического благополучия.

Миф 3. Большинство детей выросли на смеси – и ничего!

По-научному, занятие, когда вы убеждаете себя и окружающих в том, что «кормить грудью – это очень-очень хорошо и полезно для малыша и мамы», называется «формирование доминанты лактации». Если к родам вы твердо убеждены, что грудное молоко – это безальтернативная пища для вашего малыша, а смесь – это фармацевтический препарат, который обязаны назначать только педиатры и только строго по показаниям, то считайте, что ваша доминанта лактации уже сформирована. Это значит, что в мозге есть очаг возбуждения, который будет помогать вашему организму вырабатывать молоко.

Каждая женщина, которая родила ребенка сама или при помощи операции кесарева сечения, готова кормить дитя. Даже если молока мало, что встречается у двух-трех женщин из ста, кормление грудью надо продолжать как можно дольше. Даже в режиме смешанного вскармливания, когда малыш получает и смесь, и грудное молоко, все, что ребенок добудет из груди, крайне полезно до двухлетнего возраста в любом количестве. Задача мамы – продлить лактацию как можно дольше – достижима даже в редких случаях истинной гиполактии, обусловленной гормональными проблемами. Болезни цивилизации – аллергия, ожирение, диабет, нарушения иммунной системы и другие серьезные проблемы со здоровьем, в несколько раз чаще встречаются у детей, выросших совсем без маминого молока.

Заменители грудного молока – это медицинские препараты. Как любые препараты, они имеет побочные эффекты. Даже самая адаптированная смесь приводит к повышенной нагрузке на почки и ферментную систему малыша. Грамотные педиатры сначала предлагают маме меры по увеличению лактации и только потом назначают докорм, строго оговаривая его количество и качество. Увы, родители часто занимаются самолечением и назначают сами своему малышу смесь только на том основании, что малыш беспокоен.

Если вы дочитали эту статью до конца и разочарованы тем, что не получили достаточно информации, поздравляю, вы сделали первый шаг к успешному грудному вскармливанию – у вас появился интерес к теме и стала формироваться доминанта лактации. В следующей части вы научитесь определять форму своих сосков и предупреждать возможные проблемы еще до начала грудного вскармливания, а также узнаете, какое приданое нужно готовить кормящей маме.

Автор - **Светлана Панина**
Источник