

Грудное вскармливание: практические советы



Самая лучшая пища для малыша – материнское молоко. Каждому ребенку идеально подходит молоко именно его мамы. Грудное вскармливание снабжает его всеми необходимыми питательными веществами, водой, укрепляет иммунитет ребенка и дарит неповторимую близость матери и ребенка.

В большинстве случаев до шести месяцев младенец ни в какой другой пище вообще не нуждается. Но что нужно делать маме, чтобы установить хорошую лактацию и сохранить ее вплоть до того момента, как ребенок предпочтет ложку и кружку?

Если вам доступна возможность грудного вскармливания – выбирайте его. Ведь мамино молоко – это лучшая еда для младенца.

Главным условием установления лактации для здоровой женщины является само кормление. Молоко выделяется в ответ на сосание ребенком груди, и чем слабее ребенок сосет – тем хуже лактация.

Таков природный механизм, производящий молока ровно столько, сколько малышу требуется. Поэтому очень важно в первые дни жизни ребенка прикладывать его к груди и не перебивать ему аппетит, ничем не докармливая и не допаивая. Если это невозможно – грудь нужно сцеживать, добиваясь выделения молока.

Также молоко начинает выделяться как реакция на плач ребенка. Проще говоря, лучшее условие для установления лактации – это нахождение матери рядом с малышом.

Возможные проблемы

Очень важно с самого начала использовать правильную технику грудного кормления. Неправильное положение тела матери или ребенка, неверный захват ртом соска могут вызвать массу проблем – таких, как заглатывание воздуха и трещины сосков.

После кормления соски нужно смазывать каплей молока и давать высохнуть на воздухе. Если трещины уже появились, кормить ребенка придется только здоровой грудью, сцеживая из больной молоко с помощью молокоотсоса.

Также могут помочь специальные силиконовые накладки на сосок, которые значительно снижают болевые ощущения.

Степень упитанности

Большинство родителей волнуются, достаточно ли ребенок получает пищи (особенно если бабушки постоянно говорят, что внук недостаточно упитан). Определить состояние малыша можно по следующим признакам:

1. Сытый ребенок – довольный ребенок. Если младенец сосет спокойно, часто совершая глотательные движения – молоко идет хорошо. Если же он беспокоится и сердится, сосет, но не сглатывает – возможно, молока нет, или его мало. Если после еды ребенок засыпает – он наелся. Если продолжает плакать и беспокойно вертеться – он все еще голоден.
2. Здоровый и активный. Если ребенок бледный, вялый – скорее всего, он недоедает. Если же ребенок имеет здоровый вид и активно двигается, значит, голодом его точно не морят.
3. Точный подсчет. Купите точные электронные весы. Взвесьте ребенка до и после кормления. Запишите разницу, а вечером просуммируйте съеденное за сутки. Если итоговые цифры изо дня в день не снижаются, значит, и выработка молока не ухудшилась.
4. Контрольный подгузник. Недоедающий ребенок мочится реже и меньше по объему. Нормальный цвет мочи должен быть прозрачным или светло-желтым. Также при недостаточном питании изменяется и стул малыша. Так называемый голодный стул имеет зеленоватый цвет, скудный объем и неправильную консистенцию.

Если по всем этим признакам молока достаточно – предпринимать ничего не нужно, улучшать лактацию ни к чему.

Повседневный контроль

Многие мамы после 3–4 месяцев кормления жалуются, что у них стало значительно меньше молока. Такая иллюзия часто возникает из-за того, что выработка молока полностью налаживается, и молоко перестает «течь рекой». Вместо того, чтобы сочиться непрерывно, оно остается в груди и покидает ее только тогда, когда ребенок начинает сосать.

Ни докармливать малыша, ни начинать срочно улучшать лактацию в таком случае не нужно. Все, что вы можете сделать – это исключить из рациона продукты, которые ухудшают вкус молока или могут повредить ребенку.

Так, чеснок и перец могут сделать молоко горьким. Цельное коровье молоко и бобовые способны стать причиной газообразования в кишечнике малыша. Клубника, креветки и арахис – вызвать у него аллергию. Соленые и маринованные продукты задерживают жидкость в организме и снижают количество молока.

Напротив, сделать молоко более вкусным и питательным помогут кисломолочные продукты, фрукты (лучше всего – те, что растут в вашей местности), отварные мясо и рыба, овощи и растительное масло.

Диета для кормящей мамы

Что можно, что нельзя, и в каком режиме лучше питаться кормящей матери? Простые ответы на сложные вопросы. .

Как улучшить лактацию

Если все же вы или ваш врач считаете, что хорошо бы увеличить выработку молока, используйте следующие приемы.

1. Увеличьте количество прикладываний к груди.
2. Врач может назначить лактогенные препараты и физиотерапевтические процедуры.
3. На количество вырабатываемого молока хорошо влияют сок черной смородины, сироп из грецких орехов, а также травяные чаи, в которые входят анис, фенхель, душица, боярышник,

крапива и другие травы. Поможет и обычный горячий свежесваренный зеленый чай, который можно пить прямо во время кормления.

Бесполезные знания

Иногда окружающие дают «полезные» советы и «народные мудрости», которые в действительности довольно вредные.

Например, распространено заблуждение о том, что на лактацию очень хорошо влияет пиво. На самом деле оно помогает не больше любой другой жидкости, мешает сбросу лишнего веса после родов, а содержащийся в нем алкоголь попадает в грудное молоко, что детям противопоказано.

Также для повышения жирности молока многие бабушки рекомендуют есть сало. Большая часть этого сала пойдет не в молоко, а отложится в жировые запасы на животе и бедрах, увеличивая риск появления заболеваний, связанных с лишним весом.

Единственный хороший совет, с которым спорить не станет никто – это важность для успешного грудного вскармливания спокойной и доброжелательной обстановки в семье, хорошего отдыха матери и внимание к ней и малышу со стороны окружающих.

<http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-deti/grudnoe-vskarmlivanie-prakticheskie-sovety/>