

О лактации

Преимущества грудного вскармливания

Грудное молоко — идеальная пища для малыша первого года жизни. Белки, жиры, минеральные вещества и витамины усваиваются лучше всего при кормлении грудным молоком.

Энергетическая ценность (калорийность) грудного молока полностью удовлетворяет потребность новорожденного в энергии. Грудное молоко содержит ферменты, гормоны и другие, биологически активные вещества, которые исключительно важны для роста и развития младенца.

Грудное молоко содержит уникальный состав иммунных факторов (секреторный иммуноглобулин, А, лактоферрин, лизоцим).

Грудное вскармливание формирует правильный прикус при охвате соска, снижает частоту стоматологических проблем в раннем детском возрасте, уменьшает частоту кариеса.

В последующем у детей реже развиваются ожирение, сахарный диабет, атеросклероз, гипертония.

Так же немаловажно, что вскармливание грудным молоком обеспечивает тесный эмоциональный и психологический контакт малыша с мамой.

И, наконец, грудное молоко не надо готовить — оно всегда готово к употреблению, оптимальной температуры, стерильно.

Преимущества грудного вскармливания для организма мамы

Грудное вскармливание ускоряет процесс эффективного сокращения матки.

Позволяет быстрее вернуться к массе тела, которая была до беременности.

Уменьшает риск развития рака яичника и молочной железы.

Предохраняет от новой беременности.

Дает матери ощущение духовного покоя.

Грудное вскармливание экономит семейный бюджет.

Лактация — это процесс образования, накопления и периодического выведения молока у человека и млекопитающих животных. Секретировать может только молочная железа, прошедшая за время беременности определенные стадии развития.

Выработке грудного молока способствует гормон пролактин, а оттоку молока — окситоцин.

Первые 2 — 3 дня после родов вырабатывается молозиво.

Грудное молоко появляется на 3 — 4 день послеродов. С каждым последующим днем количество молока увеличивается. При достаточной лактации выделяется около 800 — 1000 мл молока в сутки.

Размер и форма молочной железы, количество съеденной пищи и выпитой жидкости на выработку грудного молока **НЕ** влияют.

Лактационный криз — периодическое физиологическое уменьшение выработки грудного молока у кормящей женщины (1 раз в месяц/квартал).

Профилактика трещин сосков

1. Правильное положение ребенка у груди. Правильный захват груди ребенком.

2. Нельзя мыть грудь перед каждым кормлением. После кормления рекомендуется выдавить несколько капель молока, которое обладает бактерицидным действием, и растереть по коже, после чего дать высохнуть на воздухе.

3. При дискомфорте, покраснении в области сосков (не дожидаясь трещин) необходимо применение мазей «Бепантен», «Д-пантенол», кремов «Пурелан», «Avent», смазывать соски масляным раствором витамина, А, облепиховым маслом или маслом шиповника и др.

Лактостаз — это застой молока в одной или нескольких долях молочной железы. Проявляется это состояние уплотнением ткани железы и болезненностью — особенно при пальпации. На коже соответствующей области груди видна сеть расширенных вен. Напряжение и болезненность участков железы могут сохраняться и после ее опорожнения. Температура тела при этом обычно бывает нормальной или до 38°C. Общее состояние не страдает.

Профилактика лактостаза:

1. Не допускать резкого нарастания количества молока сразу после родов. Поэтому в первую неделю после родов рекомендуется ограничить прием жидкости (включая первые блюда и фрукты) до 800 — 1000 мл в день.

2. Перед прикладыванием ребенка к груди — легкий массаж молочной железы (круговыми движениями от периферии к центру железы). Особое внимание следует уделять более плотным и болезненным участкам. Очень эффективным может оказаться ультразвуковой массаж молочных желез (в лечебном учреждении).

3. Частое прикладывание малыша к груди: необходимо кормить ребенка по его первому требованию и позволять ему находиться у груди столько, сколько он захочет. Если застой молока значительный, малышу трудно правильно захватить сосок. В этом случае следует сцедить небольшую порцию молока, что снимет напряжение околососковой области и позволит ребенку без труда захватить сосок.

4. Если ребенок все же не справляется с прибывающим количеством молока и после кормления в груди сохраняются уплотненные болезненные участки, необходимо сцедить молоко, но не до последней капли, а до достижения чувства комфорта в железе. Сцеживаться можно молокоотсосом, руками.

Мастит — воспаление одной или нескольких долей молочной железы, начинается с резкого повышения температуры, обычно до 39°C, появляется озноб. Ухудшается общее состояние. Женщина чувствует боль в молочной железе, кожа над пораженным участком грубеет, краснеет.

Если у вас поднялась температура, а молочная железа стала болезненной, покраснела или «затвердела» — сразу же обращайтесь к врачу. Вовремя начатое лечение предотвращает многие неприятности, связанные с маститом.

Профилактика мастита:

1. Профилактика лактостаза.
2. Профилактика трещин сосков.
3. После кормления рекомендуется выдавить несколько капель молока, которое обладает бактерицидным действием, и смазать кожу соска и ареолы, после чего дать высохнуть на воздухе. Не допускать переохлаждения, сквозняков.