

Грудное вскармливание – важнейшее условие для нормального развития новорожденного. Ведь молоко – это полноценная пища для малыша, развивающая иммунитет. Кроме того, в моменты кормления грудью происходит эмоциональное и физическое общение мамы и ребенка.

### **Что такое период лактации?**

Период лактации – это период, когда у женщины молочной железой вырабатывается грудное молоко для кормления новорожденного младенца. Процесс происходит под действием двух важнейших гормонов – окситоцина, который вызывает родовые схватки, и пролактина, который активно вырабатывается при сосании груди у родившей женщины. На производство этих двух гормонов влияет гипофиз – область головного мозга, активно участвующая в метаболических процессах. Как только в крови увеличивается концентрация пролактина, запускается процесс лактации. Клетки молочной железы начинают вырабатывать молоко.

Окситоцин отвечает за выталкивание молока по млечным протокам посредством сокращения мышц. Молоко по каналам продвигается к соску. И в этот момент женщина ощущает прилив молока – нагрубание груди. Скорость, с которой происходит лактация грудного молока, зависит от степени заполнения груди. Если грудь опустошена, например, сразу после кормления или сцеживания, выработка его увеличивается. Если грудь полная, уменьшается его выработка.

Повышение лактации наблюдается при частом прикладывании ребенка к груди. Если говорить о периодах, то усиление выработки молока происходит в 3-4 месяца сразу после родов. В следующие месяцы выделение молока снижается.

### **Когда устанавливается лактация?**

Через несколько часов после родов под действием окситоцина начинает вырабатываться молозиво. Густая желтоватая жидкость в небольших количествах, буквально каплями, может выделяться еще до родов, на поздних сроках беременности. Ну а когда малыш появляется на свет, то его объемы существенно увеличиваются. В молозиве в большом количестве содержатся иммунные белки, которые способствуют формированию иммунитета к окружающей среде у малыша. Жирность молозива в сравнении с молоком также повышена. Его небольшого количества достаточно, чтобы ребенок насытился.

На четвертые сутки появляется "переходное молоко". Оно не такое густое и жирное, как молозиво. Но ценность его для здоровья ребенка аналогична.

На третьей неделе после родов появляется "зрелое молоко". Негустая и невязкая жидкость белого цвета с меньшим процентом жирности (3-4%), чем молозиво. Его химический и физиологический состав полностью соответствует потребностям новорожденного. Почти 90% зрелого молока – это вода. Поэтому матери важно соблюдать питьевой режим, а вот малыша, который находится на чистом грудном вскармливании, можно не допаивать.

Что еще важно? В начале кормления ребенок сосет переднее молоко – первую порцию. Оно менее калорийное. В последующих порциях содержание жиров выше, ребенок быстро наедается. Сразу после родов в молоке много жиров, а с 5-6 месяцев жиров меньше. В грудном молоке примерно 1% белков, незаменимых аминокислот, легко усваиваемых организмом новорожденного. Углеводов в нем примерно 7%. Главный из них – лактоза, которая отвечает за формирование здоровой микрофлоры кишечника. А еще в грудном молоке лейкоциты, которые уничтожают патогенную флору в пищеварительном тракте, витамины, микроэлементы, необходимые для развития малыша, его адаптации к условиям окружающего мира.

## **Причины снижения лактации**

Причины снижения лактации разнообразны. Среди факторов, которые могут отрицательно сказаться на процессе выработки молока, врачи выделяют следующие:

- Стресс, депрессия. Если мать испытывает физическую и психологическую усталость, нервничает и не высыпается, лактация снижается.
- Полноценный сон – важное условие для успешного грудного вскармливания. Во сне активизируется процесс выработки гормона пролактина, который, в свою очередь, стимулирует выработку молока.
- Лактация снижается, если по какой-то причине, к примеру, из-за опасения, что ребенку не хватает молока, женщина необоснованно вводит докорм – искусственную смесь. Это может вызвать снижение аппетита у малыша, сократить число кормлений. А это становится причиной снижения выработки молока.
- Кормление новорожденного по графику, а не по требованию приводит к снижению лактации.

## **Плохая лактация (лактационный криз): что делать?**

Один из терминов, который связан со снижением лактации, это так называемый лактационный криз. Такой диагноз ставится, если у кормящей мамы пропадает молоко в период установившегося кормления. Возникает лактационный криз, как по имеющимся причинам, так и беспричинно.

Наиболее часто лактационный криз происходит в следующие периоды:

- на 4–6 неделе;
- спустя 3 месяца после родов;
- через полгода;
- через год после появления ребенка на свет.

Женщина может заподозрить у себя лактационный криз по следующим прямым и косвенным проявлениям:

- Малыш прикладывается чаще, сеансы кормления становятся продолжительнее.
- Новорожденный плачет, нервничает даже во время кормления, так как не наедается, остается голодным.
- Мать не ощущает приток молока в груди.

Причинами снижения лактации часто становятся:

- Повышение активности малыша, когда он начинает ползать, учится ходить, циклы сна становятся меньше. Ему требуется больше питания для получения энергии. Это мнимая причина. Молока, на самом деле, не становится меньше, просто у малыша изменяются потребности. Необходимо просто подождать, пока организм женщины приспособится к изменениям, пока наступит улучшение лактации.
- Усталость, стресс. Спустя несколько месяцев после родов многие женщины ощущают упадок сил, вызванный днями ухода за новорожденным. Это негативно сказывается на выработке молока.
- Неправильная организация кормления ребенка – частая причина лактационного криза.

Снижение лактации длится 1-4 суток. Такое состояние может продлиться неделю.

Эксперты рекомендуют мамам успокоиться. Не спешите переходить на искусственное вскармливание, воспользуйтесь несколькими рекомендациями для увеличения лактации:

- Сократите время между циклами прикладывания ребенка к груди.
- Сцеживайте остатки молока молокоотсосом, чтобы избежать лактостаза. Если застой при грудном вскармливании все же наблюдается, необходима консультация маммолога.
- Сохраните и даже увеличьте периодичность ночных кормлений. А днем обязательными должны быть прогулки на свежем воздухе.

- Спи́те до́льше, отды́хайте днём, правильно пита́йтесь, соблюда́йте пита́тельный ре́жим.
- Масси́руйте груди́ перед кормле́нием. Массаж сде́лает соса́ние груди́ для ма́лыша лёгким.

При соблюдении этих рекомендаций через 2-3 дня удастся увеличить количество грудного молока.

### **Как увеличить лактацию при грудном вскармливании?**

Если есть необходимость повысить лактацию грудного молока, нужна стимуляция двух гормонов, которые отвечают за его выработку. Гормон пролактин синтезируется при сосании груди ребёнком. Поэтому нужно чаще прикладывать малыша. Если ребёнок сосет вяло и молоко остается, его нужно сцеживать, чтобы запускать процесс выработки молока снова.

Необходимо исключить стрессы, снизить фактор физической усталости. Спокойный эмоциональный фон, отдых, постоянный контакт с новорожденным способствует налаживанию лактации. Попросите близких поддержать вас.

Теплый душ поможет расслабиться. Можно заваривать и пить специальные аптечные чаи – средства, провоцирующие лучшее выведение молока. Если снижение лактации объективно, лучше обратиться за консультацией к специалисту по грудному вскармливанию.

### **Какие продукты повышают лактацию: что кушать?**

Еда должна быть простой и питательной. Обязательно в рационе кормящей мамы должны присутствовать нежирные сорта мяса, кисломолочные продукты, яйца. Хорошо стимулируют выделение молока горячие овощные и мясные супы. Они полезны и должны присутствовать в диете женщины ежедневно. Питание должно в целом быть разнообразным. Важно соблюдать рацион питья. Нужно пить теплый некрепкий чай, компот.

### **Что нельзя есть при лактации?**

Важно помнить, что все продукты, которые ест мама, формируют состав грудного молока. Откажитесь от всего, что может быть потенциально опасным для малыша. В первые месяцы кормления ребенка грудью не рекомендовано употребление блюд и продуктов, способных вызвать повышенное газообразование – капусты, фасоли, черного хлеба. Нельзя есть цитрусовые и шоколад, так как это может стать причиной аллергии у малыша. Откажитесь от алкоголя и курения.

## **Как правильно выйти из лактации?**

Когда принято решение о прекращении ГВ, необходимо правильно завершить процесс. Резкое прекращение лактации может вызвать застой молока. Начнется мастит, закупорка млечных протоков у женщины. Для ребенка внезапная перемена рациона может негативно отразиться на состоянии пищеварительной системы. Также ребенок может испытывать сильный психологический стресс.

Избежать таких последствий поможет помощь специалиста. Врач расскажет весь алгоритм, способы, следуя которым выйти из лактации будет безопасно для мамы и малыша.