

## Хватает ли ребенку молока?

*Раздел «Вопросы и ответы» составлен по материалам международной организации Ла Лече Лига. В разделе содержится информация по вопросам, которые часто возникают у родителей грудных детей. Не все из того, что здесь написано, подойдет именно вашей семье. Ла Лече Лига не дает советов или медицинских рекомендаций. Ла Лече Лига делится с вами информацией о грудном вскармливании. Если у вас возникла серьезная проблема с кормлением, обратитесь напрямую к местному лидеру Ла Лече Лиги. Обязательно проконсультируйтесь со своим врачом по любому медицинскому вопросу. Лидеры Ла Лече Лиги – не медицинские работники.*

Это самый распространенный вопрос, который задают лидерам ЛЛЛ. И это неудивительно! На груди нет меток как на бутылках, и грудь не прозрачна. В наш информационный век мы полагаемся на точные измерения и данные. Что же делать с кормлением? Как определить хватает ли ребенку молока? Хотя кормление и чрезвычайно сложный процесс, определить хватает ли ребенку молока, тем не менее, очень легко. Все, что от вас требуется - наблюдательность. Если вы забывчивы и слишком устали, попросите кого-то из близких помочь вам разобраться. Или запаситесь бумагой и ручкой и записывайте свои наблюдения, особенно в первые недели с ребенком.

Определить высасывает ли ребенок достаточно молока можно по выходу мочи, стула, поведению во время сосания, общему состоянию малыша, а также, по набору веса, роста и развитию. Хочется особенно подчеркнуть, что обычно, все эти признаки рассматриваются в комплексе, а не по одному.

Обычно в первые дни после рождения, пока ребенок получает густое, богатое иммунными факторами молозиво, он мочит только 1-2 подгузника в сутки. В это же время кишечник опорожняется от темного густого и липкого первого стула - мекония.

После прихода молока, в среднем на 3-4 день жизни малыша, ребенок должен мочить 6-8 тряпичных (5-6 одноразовых) подгузника в сутки. Современные одноразовые подгузники удерживают больше мочи, чем просто марлевый подгузник времен наших бабушек и дедушек, поэтому ребенок может помочиться в один и тот же подгузник больше, чем один раз. Для ориентира как весит мокрый одноразовый подгузник, налейте 2-4 столовых ложки воды в сухой подгузник и взвесьте его рукой.

С приходом молока ребенок обычно опорожняет кишечник минимум 2-5 раз в сутки. Такой режим сохраняется на протяжении нескольких месяцев. Однако некоторые дети переходят на более редкий режим дефекации примерно в 6 недель. Стул грудного малыша по цвету и консистенции похож на горчицу.

Малыш, который не просыпается каждые 2-3 часа для кормлений или ребенок который в целом много спит и постоянно сонный, должен быть обследован наблюдающим специалистом, чтобы убедиться что ребенок не обезвожен и здоров.

*Следующие признаки помогают с большей точностью убедиться, что ребенок получает достаточно молока*

- Ребенок сосет грудь часто, в среднем минимум 8-12 кормлений в сутки.
- Ребенок сосет грудь сколько хочет, его не ограничивают во времени сосания у груди. Продолжительность сосания у одной груди может быть 10-20 минут и дольше.
- Вы слышите как малыш глотает во время сосания.
- Ребенок набирает минимум 125-215 грамм в неделю после 4 дня жизни.
- Ребенок активен, бодр, выглядит здоровым. Кожа розового цвета, упругая. Ребенок растет в длину и прибавляет в окружности головы.

Если под рукой не весов, многие мамы полагаются на такую хитрость. Растущий ребенок довольно быстро перерастает подгузники и новорожденные одежки. Вы заметите, если одноразовый подгузник или костюмчик попрежнему болтается или же, что он стал слишком маленьким, и пора переходить на другой размер.

Когда вы возьмете малыша в руки, приложите к груди, вам станет ясно, что физический процесс кормления является чем-то большим, чем просто количество высасываемого молока. Сосание груди для ребенка это и тепло, и питание, и материнская любовь в одном флаконе. Одним из самых важных навыков, которые приобретает молодая мама – распознавание и понимание ценности признаков того, что ребенок высасывает достаточно молока. Если вам кажется, что ребенок не в порядке, обязательно обратитесь к наблюдающему специалисту.

Если Вы все же определили, что молока не хватает (по числу кормлений, мокрых и грязных подгузников, набору веса), в статье Как увеличить количество молока, описаны несколько вариантов исправления ситуации. Поддерживайте связь с наблюдающим врачом, если ребенок плохо набирает вес или теряет его. В большинстве случаев улучшение техники кормления исправляет сложившуюся ситуацию, однако бывают случаи, когда недобор веса может быть симптомом проблем со здоровьем.