

## Как увеличить количество 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.*

Как увеличить количество молока? Кормящие матери часто задают этот вопрос. Чаще всего, волнения о нехватке молока напрасны. Матери кажется, что молока мало или что его не хватает, в то время как на самом деле его достаточно. Например, сомнения о молочности закрадываются, когда у растущего ребенка меняется поведение или частота кормлений, а мать думает, что пропало молоко. Как правило, количество молока у матери соответствует потребностям малыша, хотя бывают редкие случаи, когда молока нужно, и вправду, больше, чем есть у матери. Эта статья поможет вам разобраться, хватает ли у вас молока и как при необходимости увеличить его количество .

В статье «Хватает ли ребенку молока» в русском разделе «Вопросы и ответы» сайта Ла Лече Лиги <http://www.lalecheleague.org/Russian.html> описаны признаки, по которым легко определить, достаточно ли молока высасывает ребенок. Если ребенок растет и развивается, значит, все в порядке и молока у вас достаточно. По этому адресу <http://www.lalecheleague.org/NB/NBmilksupplyissues.html> «Проблемы с количеством молока» (на англ.) можно найти самую последнюю информацию об увеличении количества молока – подкасты, статьи из журналов и рецензии книг на эту тему.

Как мы уже писали, чаще всего матери совершенно напрасно волнуются о количестве молока. В большинстве случаев, волнения возникают просто от незнания, как именно протекает обычный процесс кормления ребенка в течение первого года. Например, к тому моменту, как ребёнку исполнилось шесть недель или два месяца, материнский организм приспособился вырабатывать нужное ребенку количество молока. Грудь может не наполняться, как в первые недели после родов. Может также измениться продолжительность самих кормлений. К примеру, ребёнок, который сразу после рождения сосал грудь по пятьдесят минут, может вдруг перейти на пятиминутные кормления. Наполненность груди, изменение частоты или продолжительности кормлений сами по себе не являются признаками недостаточности молока. Эти изменения по сравнению с послеродовым периодом означают, что мать и ребенок приспособились к кормлению: материнский организм принаровился к потребностям ребенка в определенном количестве молока, а ребенок научился высасывать молоко из груди.

Еще один ложный признак нехватки молока – частота опорожнения кишечника. Многие матери беспокоятся, если дети начинают реже «ходить по-большому». К шести неделям после родов молозиво полностью сменяется на зрелое молоко. Зрелое молоко может быть причиной более редкого стула, от раза в сутки до нескольких раз в неделю. Редкий стул в таких случаях - вариант нормы.

Еще одна причина напрасных переживаний, связанных с возрастом ребенка – скачки роста. Обычно скачки роста случаются в возрасте двух-трех недель, шести недель, трех месяцев или в любом другом возрасте. Скачок роста – это несколько дней, когда ребенок сосет дольше и чаще чем обычно для увеличения количества молока у матери, чтобы обеспечить потребности растущего детского организма. Что делать во время скачка роста? Просто кормите ребенка так часто и долго, как ему нужно. Это поможет быстро увеличить количество молока. Грудь работает по принципу «спрос-предложение», а значит, чем больше ребенок сосет, тем больше молока вырабатывается у матери. Несколько дней более частых кормлений приведут к увеличению количества молока и ребенок вернется к более привычному «режиму» кормлений.

Если Вы прочли статью «Хватает ли ребенку молока?», учли вышеописанные ложные признаки нехватки молока, и пришли к выводу, что молока всё же не хватает, пора обратиться за помощью. Если ребенок плохо набирает вес или вообще не прибавляет в весе, обратитесь к педиатру. Для начала, врач исключит патологические причины недобора веса. Как правило, недобор веса редко связан с болезнью. Чаще всего, причина нехватки молока кроется в организации или технике кормления. Небольшие изменения помогут увеличить количество молока и наладить неполадки с кормлением. Чем быстрее вы заметили проблему и обратились за помощью, тем быстрее и легче исправить ситуацию.

Вот перечень возможных способов увеличения молока.

- Обратитесь за информацией и поддержкой к местному лидеру Ла Лече Лиги или в любую другую общественную группу поддержки грудного вскармливания. "Как найти группу ЛЛЛЛ?"  
<http://www.lalecheleague.org/leaderinfo.html>
- Давайте ребенку грудь как можно чаще и кормите как можно дольше в одно кормление.
- Кормите обеими грудями в каждое кормление. Предложите ребенку сначала одну грудь. Пусть сосет ее пока видно, что ребенок сосет и слышно, что он глотает. Затем, когда ребенок почти совсем перестал сосать первую грудь, предложите ему вторую грудь. Следующее кормление нужно будет начать со второй груди, т.е. с той, которую ребенок сосал последней.

Такая простая организация кормления дает ребенку возможность высосать достаточно жирного «заднего» молока.

- Кормление заканчивает ребенок, а не мать. Не отрывайте ребенка от груди, если ребенок еще сосет, даже если вам кажется, что уже пора перестать кормить. После 10-30 минут активного сосания и сглатывания ребенок обычно засыпает или сам отпадает от груди.
- Обратите внимание на то, чтобы ребенок был правильно приложен к груди: губы должны быть на ареоле, а не на соске. Прикладывание и кормление не должны причинять боли. Лидер ЛЛЛЛ может помочь разобраться с прикладыванием, а также подсказать, что делать с воспаленными сосками.
- Если сонный ребенок вяло сосет, попробуйте часто менять грудь во время одного кормления. Как только ребенок начинает медленно сосать или редко глотать, меняйте грудь.
- Не давайте ребенку сосать ничего кроме груди. Если вы стараетесь научить ребенка сосать эффективнее, не давайте ему соску или пустышку. Если ребенку нужен докорм, давайте докорм из ложки, чашки или с помощью дополнительной системы кормления (SNS). Лидер расскажет, как ими пользоваться.
- Не забывайте о себе в это трудное время. Отдыхайте, спите при каждой возможности, хорошо питайтесь и не забывайте пить.
- Кормление должно быть приятным и доставлять удовольствие. Если у Вас что-то не получается, или есть вопросы, обратитесь к местному лидеру ЛЛЛЛ <http://www.lalecheleague.org/leaderinfo.html> или в группу поддержки ГВ.

*Перевод Наталии Уилсон*

*Редакция Елены Тодрес*