

Как начать кормить грудью или как сделать так, чтобы молока всегда хватало

Лиза Мараско, IBCLC

Санта Мария, Калифорния, США

Диана Вест, IBCLC

Лонг Вэлли, Нью Джерси, США

Опубликовано в NEW BEGINNINGS, том. 22 N. 4, июль-август 2005 г, стр. 142-147

Перевод Александры Казачок

Редакция Эллен Тодрес и Наталии Уилсон

Лучше всего начинать кормление сразу же после родов, как только ребенок готов к прикладыванию. Здоровый доношенный новорожденный обычно испытывает пик потребности в сосании через 20-30 минут после рождения, если не находится под снотворным влиянием лекарств или анестезии, введенной матери во время родов. В первый час жизни новорожденные ведут себя тихо, бодрствуют и могут прикладываться к груди и эффективно сосать. Исследования показывают, что большинство новорожденных, если сразу положить их на живот матери, находят грудь и начинают сосать менее чем через 50 минут. Разлучение матери и новорожденного в это критическое время означает, что эта первая возможность упускается. Позже ребенок может захотеть спать и потерять естественную потребность поиска соска, что может создать определенные трудности при налаживании кормления. (Righard и Alade 1990; Widstrom et al. 1990; Wang и Wu 1994). Таким образом, одно из самых важных действий по налаживанию кормления с достаточным количеством молока – дать ребёнку возможность сосать грудь в первый час после рождения.

Даже если мать может немедленно приложить ребенка к груди, иногда дети не в состоянии как следует взять грудь в первое время после родов. Это может быть результатом действия эпидуральной или иной анестезии, вводимой матери во время родов. Некоторые виды препаратов, используемых для анестезии, способны понижать способность ребенка к спонтанному поиску груди и нарушать нормальное поведение при кормлении, а также могут поднимать температуру тела и вызывать плач. (Ransjo-Arvidson et al. 2001).

Важно понимать, что неудавшееся кормление сразу после рождения ребенка – еще не приговор. Если у ребенка возникают трудности с сосанием, когда все же дело доходит до кормления, обратитесь за помощью к консультанту по лактации как можно скорее. Кроме того, полезно часто кормить ребенка в первые дни, чтобы активизировать как можно больше пролактиновых рецепторов (см. таблицу в конце статьи).

Если кормление ребенка в первые часы после родов невозможно, наилучшей альтернативой является сцеживание вручную или молокоотсосом автоматического цикла в течение 10-20 минут каждые два-три часа, до тех пор, пока ребенок не начнет кормиться самостоятельно. Это поможет активизировать максимум пролактиновых рецепторов и свести к минимуму последствия отложенного начала кормления. Если вы рожали в больнице или родильном центре, эффективный молокоотсос должен быть доступен, но не исключено, что вам придется о нем попросить. Медсестра, консультант по лактации или акушерка подскажут, как с ним обращаться.

Наилучшим образом первая встреча и знакомство ребенка с матерью происходят в спокойной, приятной, привычной обстановке. Хотя такую обстановку может быть непросто создать в условиях больницы, матери в любом случае поможет ощущение поддержки, поощрения и спокойствия, особенно если ей придется бороться с недостатком молока.

Кормление после кесарева сечения

Бывает, что кормление сразу после кесарева сечения невозможно. Если операция прошла под общей анестезией, мать может не сразу отойти от нее настолько, чтобы быть в состоянии справиться с ребенком, в первый час после родов. Даже если матери делали эпидуральную анестезию, и мать бодрствует, зашивание занимает существенную часть первого часа, и кормить в это же время может быть неудобно. Кроме того, новорожденный может быть сонным и не в состоянии сосать грудь, если мать получала обезболивающие до начала операции. Некоторые исследования предполагают, что экстренное кесарево сечение может привести к задержке запуска лактации (Dewey et al. 2003; Grajeda и Perez-Escamilla 2002; Rowe-Murray Fisher 2002; Hartmann 1987). Тем не менее, частые прикладывания после кесарева, как только это станет возможным, помогут свести к минимуму все эти проблемы, если они проявятся. Знайте, что у многих женщин было много молока, и они успешно кормили после кесарева сечения.

Огромное значение молозива

Матерям полезно понимать и ценить огромную пользу молозива – полупрозрачного, желтоватого «предвестника молока», которое вырабатывается в груди в первые несколько дней. Молозиво, как и зрелое молоко, которое приходит позже, питает и защищает ребенка подобно плаценте во время беременности. В молозиве мало жиров и углеводов и много белков; именно такой баланс питательных веществ необходим ребенку в первые несколько дней. Оно легко переваривается и содержит активные клетки, защищающие новорожденного от бактерий, вирусов и аллергенов. Молозиво обволакивает изнутри слизистую оболочку кишечника и препятствует всасыванию веществ, провоцирующих аллергию. Иммуноглобулины IgG и IgA в молозиве присутствуют в более высокой концентрации, чем в зрелом молоке. Эти иммуноглобулины также стимулируют и укрепляют собственную иммунную систему ребенка, и исследования указывают на то, что польза от этого воздействия продолжается всю жизнь. Более того, молозиво действует как эффективное слабительное, выгоняя меконий из кишечника, и вместе с ним избавляясь от билирубина – вещества, вызывающего желтуху. А когда приходит зрелое молоко, молозиво не исчезает внезапно, - переход от молозива к молоку осуществляется постепенно, в течение первых двух недель. Именно поэтому сцеженное в этот период молоко будет на вид более желтым, чем молоко, сцеженное позже.

Некоторые женщины не видят у себя молозива до родов или не могут его сцедить после родов. Если женщина не видит молозиво или не может его сцежить, она может волноваться получится ли у нее кормить, будет ли у нее молоко. На самом деле, если молозива не видно, когда ребенок сосет, это не значит, что его нет. Молозиво вырабатывается в очень небольших количествах (в среднем всего 7,4 чайных ложки (36,23 мл) в сутки, примерно 1,4 – 2,8 чайных ложки (6,86 – 13,72 мл) за кормление) и немедленно проглатывается ребенком (Hartmann 1987; Hartmann и Prosser 1984;

Houston et al. 1983). Иногда молозиво бывает не золотисто-желтого цвета, а совсем прозрачное, похожее на слюну, и тогда его ещё труднее заметить.. Сцеживать молозиво или молоко может быть нелегко, поскольку ткани молочных желез могут распухать в первые дни после родов. Сцеживание – это навык, требующий определенной тренировки.

Молозиво настолько ценно для ребенка, что даже мизерное его количество будет бесценным даром, ради которого стоит приложить все возможные усилия.

Совместное пребывание

Многие больницы позволяют матери и ребенку находиться вместе, в одной палате. Это обычно называется совместным пребыванием. Хотя в прошлом поколении новорожденные обычно находились в отдельных детских палатах, исследования показали, что не существует оснований для разделения матерей и здоровых новорожденных даже на короткое время (Yamauchi и Yamanouchi 1990; Buranasin 1991; Oslislo и Kaminski 2000). Более того, контакт “кожа- к-коже” способствует стимуляции пролактина – гормона, отвечающего за выработку молока (Hurst 1997). Согласно изданной в 2005 г рекомендации Американской академии педиатрии (ААП), совместное пребывание полезно для вас обоих и позволяет как можно раньше наладить кормление по требованию, что является оптимальным условием для выделения достаточного количества молока.

Кормите часто

Как известно, ребенка надо кормить так часто, как он хочет. Ребенка нужно прикладывать к груди каждые два-три часа днем и каждые четыре-пять часов ночью, итого – минимум 8-12 кормлений в сутки. Время между кормлениями считается от начала одного кормления до начала следующего. Обычно кормление длится 20 - 40 минут, но продолжительность кормления не обязательно отслеживать. В период новорожденности, особенно в первую неделю, кажется, что кормления длятся постоянно, и у мамы ни на что не хватает времени в короткие промежутки между кормлениями. Некоторые новорожденные кормятся довольно жадно до прихода зрелого молока, поскольку они голодны.

Такие частые прикладывания ускоряют приход молока. Частые кормления нормальны и необходимы для стимуляции максимального числа пролактиновых рецепторов*, отвечающих за производство максимального количества молока. Первый месяц жизни ребенка – время обучения для обоих. В это время ребенок совершенствует свои сосательные навыки, чтобы сосать эффективнее, получая необходимое количество молока за более короткое время. Тесный контакт с ребенком дает возможность матери вовремя распознавать ранние признаки голода (беспокойство, открывание рта, и т.д.), что позволяет кормить ребенка, не дожидаясь голодного крика. Сведение к минимуму детского плача сэкономит нервы маме и другим членам семьи.

Кормления не всегда будут продолжаться непрерывно, хотя поначалу кажется, что кормлению нет начала и конца. Помните о том, что вы приходите в себя после родов, и вам необходим отдых. Грудное кормление – это природный механизм, который гарантирует вам этот отдых. Постепенно промежутки между кормлениями увеличатся и кормления станут более удобными. У ребенка сложатся определенные привычки,

связанные с кормлением, и жизнь станет более предсказуемой. Однако, тот режим, к которому придет ребенок, будет именно его режимом, отвечающим именно его индивидуальным эмоциональным и физиологическим потребностям. Режим кормления будет меняться по мере роста и развития ребенка.

Заручитесь поддержкой окружающих

Период после родов – очень непростое время. Вы почувствуете себя уязвимой и эмоционально, и физически. Вам совершенно не нужны люди, которые скептически или критически относятся к усилиям по налаживанию кормления. Хотя грудное вскармливание и является биологической нормой, в нашем обществе есть люди, которым неудобно находиться рядом с кормящей матерью и ребенком. Такие люди склонны еще сильнее критиковать кормящую мать, если появляется хоть какой-нибудь повод усомниться в достаточности молока. Такое непростое отношение к кормлению объясняется недостаточным пониманием процесса, а иногда и ошибочными представлениями о груди как о сексуальном объекте. Во время налаживания кормления вы заслуживаете безусловной поддержки и всяческой помощи. Вам не нужны отрицательные замечания, которые могут подорвать уверенность в своих силах.

В первые дни и недели после рождения ребенка может быть непросто изолировать себя от негативно настроенных людей. Помните, что у вас есть право создать удобное, для себя лично и для налаживания кормления, окружение. Ведь успешное кормление необходимо для благополучия ребенка. В конце концов, потребности ребенка куда важнее мнений окружающих. Если вам тяжело уходить от контакта с критично настроенными людьми, попросите мужа или другого близкого человека позаботиться о том, чтобы вас не беспокоили.

«А что, если надоедает мама или свекровь? Как быть с ними?» У многих современных бабушек может не быть собственного успешного опыта кормления. Некоторым из них жаль, что у них не получилось кормить, и они готовы на все, чтобы у их дочерей и снох получилось кормить. Другие же могут стараться оправдать свой опыт – необходимость или выбор использования смеси, и ваши упорные усилия по налаживанию кормления могут восприниматься ими как критика их собственного родительского опыта. Известны ли вам подробности родов и кормления вашей матери и свекрови? Попросите их рассказать вам об этом и выслушайте внимательно. Не исключено, что у них не было той информации, поддержки и технических возможностей, которые есть у вас, не говоря уже об общественной поддержке грудного вскармливания. Такой разговор поможет вам выразить сочувствие по поводу пережитых ими трудностей и заверить их в том, что вы знаете, что они были замечательными родителями в тех обстоятельствах, и действовали исходя из того, что знали на тот момент. Сочувствие и понимание их опыта поможет наладить общение между вами.

Семейные обязанности

В первые недели кормления самыми важными задачами будет забота о ребенке, кормление и забота о себе. Все остальные обязанности не так важны после родов. Если у вас есть старшие дети, вам нужно будет уделять им внимание, но в первые недели безусловный приоритет принадлежит заботе о себе и о новорожденном. По

возможности, за старшими детьми в это время могут присмотреть отец детей или другие родственники.

Естественно, что семья и родственники захотят поздравить вас с рождением малыша и посмотреть на новорожденного, однако визиты гостей слишком утомительны сразу после родов, а также многим женщинам неудобно кормить ребенка в присутствии посторонних. Постарайтесь тактично перенести визиты гостей на более позднее время. Если же кто-то все же будет настаивать, встретьте гостей в ночной рубашке или халате. Это ясно даст понять, что вы еще приходите в себя после родов, и вам нужен покой. Можно даже пойти еще дальше и не вставать с постели – это обычно гарантирует быстрый уход гостей.

Постельный режим

Для тех, кто хочет первые несколько дней провести в постели, это может оказаться весьма полезным способом удачно начать кормление. Вы можете застись книгами и журналами или перенести телевизор в спальню, иметь поблизости еду и питье и вставать только в туалет или принять душ. Кормление ребенка по требованию и близкий контакт в течение некоторого времени после родов обеспечивают оптимальную выработку молока. Если вам нужно оправдание для окружающих, скажите им, что «доктор прописал» вам постельный режим; многие врачи действительно рекомендуют отлежаться после родов, поскольку, несмотря на приподнятое настроение и прилив сил, вы только что перенесли значительную физическую нагрузку и вам нужно время на восстановление. Если не воспользоваться возможностью отдохнуть в первые дни, следующие несколько месяцев могут быть сложнее, чем нужно, а это может сказаться на количестве молока.

Кухня и хозяйство

Это как раз одни из тех обязанностей, за которые вы не должны чувствовать себя в ответе. Когда друзья и родственники спрашивают, чем они могут вам помочь, попросите их принести что-нибудь на обед или ужин. Даже если двое друзей принесут еду одновременно, примите с благодарностью все и заморозьте то, что не съедите сегодня. Люди искренне хотят вам помочь, а приготовленная еда для семьи с прибавлением ценнее очередного детского костюмчика.

Работа по дому, особенно если вы отсутствовали несколько дней, может казаться острой и срочной необходимостью, но первые дни после родов – не то время, когда нужно впрягаться в домашнее хозяйство, независимо оттого, сколько у вас дел и сколько вы ожидаете гостей. Чистота и порядок в доме не столь важны, как ваша потребность в отдыхе. Не поддавайтесь искушению сделать всю работу самой, потому что это легче, чем просить кого-то еще. На самом деле, объяснить, куда складывать посуду, гораздо легче, чем самой разгрузить посудомоечную машину. Напоминайте себе все время о том, что работа по дому – не ваша обязанность. Ничего страшного не случится, если что-то не будет сделано. Только самый бесчувственный фантазер может упрекать только что родившую женщину в том, что ее дом не сверкает безукоризненной чистотой. Как точно сказала однажды одна кормящая мать,

«проще сказать, чем сделать, но – расслабьтесь, не обращайте внимания на дом и просто кормите! Успокойтесь и кормите. Забудьте обо всех обязательствах и просто кормите!»

Я убедилась в этом на собственном опыте: в свое время я не последовала этому правилу, и пожалела об этом. У вас есть блестящая возможность забыть обо всем и сосредоточиться только на малыше, и все вас поймут. В конечном счете, такое распределение сил помогает кормлению в долгосрочной перспективе. Очень жаль, что я не прислушалась к этому совету.

Основной принцип этого периода: экономьте свои драгоценные силы, не тратьте их ни на что, кроме кормления ребенка.

Послеродовой уход доулы

Многим молодым матерям повезло с партнером или другим членом семьи, который вполне справляется со всеми обязанностями по дому и оказывает огромную поддержку. Но даже в этом случае, заботами по дому все не ограничивается. Вы заботитесь о ребенке, но и вам самой нужна особая забота. После рождения ребенка вы можете сильно переживать и волноваться. Профессиональная послеродовая доула – женщина, осуществляющая уход за матерью после родов, помогая по дому и поддерживая мать, - может существенно улучшить ситуацию. Доула по-матерински заботится о матери. Некоторые доулы помогают во время родов, но многие из них готовы помочь и в послеродовой период. Доула может помочь по хозяйству, со старшими детьми, или просто сосредоточиться на уходе за вами. Даже не столь важно, что именно она делает; само по себе присутствие опытной, уверенной и не критикующей женщины укрепит вашу уверенность в своих силах, пока вы налаживаете отношения с новорожденным.

Нанимая доулу для послеродового ухода, не забудьте поинтересоваться ее взглядами на уход за новорожденными. Поддерживает ли она кормление по требованию, или предпочитает режим? Верит ли она в пользу постоянного контакта матери с ребенком, или она видит свою помощь в том, чтобы забрать у вас ребенка и ухаживать за ним без вас? Грамотна ли она в вопросах грудного вскармливания? Готова ли она направить мать при необходимости к консультанту по лактации? Зная заранее ее философию, вам будет легче ориентироваться дома. И если возникнут какие-то вопросы, или если кормление не идет так гладко, как вам бы хотелось, не стесняйтесь обратиться за помощью к специалисту.

Ешьте, пейте и спите как следует

Чтобы иметь достаточно сил для кормления и ухода за ребенком, вам необходимо полноценное питание, достаточно питья и много сна. Никогда не пропускайте приёмы пищи. Более того, старайтесь перекусить полезной едой помимо завтрака, обеда и ужина. Вообще говоря, количество и качество вашей еды более важно для вас, чем для количества молока. Организм будет производить молоко хорошего качества, даже если вы питаетесь не слишком хорошо. Но вкусная и полезная еда нужна вашему телу и душе.

Питье во всех отношениях так же важно, как и еда. Необходимо поддерживать жидкостный баланс. Для этого нужно пить при жажде. Не надо пить больших объемов жидкости с целью увеличить производство молока, - ничего не получится, и избыток жидкости может даже уменьшить количество молока.

Лучше всего пить воду, хотя чай без кофеина тоже неплохой выбор, они оказывают успокаивающее действие. Фруктовые соки также полезны, они обладают и питательной ценностью. Однако читайте состав продуктов на этикетках, чтобы убедиться в том, что соки не содержат дополнительного сахара – это пустые и ненужные калории. Некоторые матери замечали, что питье цитрусовых соков в больших количествах может послужить причиной беспокойства у ребенка.

А вот коровье молоко можно не пить. Некоторые дети чувствительны к белкам коровьего молока в молоке матери, и молоко не является необходимым элементом питания взрослых людей. Иногда кормящим советуют пить молоко, чтобы у них было молоко. Это не так; молоко производится из питательных веществ, которые мы получаем из самых разных источников, а не из молока другого биологического вида. Взрослые коровы никакого молока не пьют и успешно вырабатывают молоко.

После еды и питья, следующей насущной необходимостью является сон. Спать вам необходимо столько, сколько сможете. Старайтесь поспать хотя бы один раз днем – лучше тогда же, когда спит ребенок. Ночью ребенок будет бодрствовать некоторое время, в которое вы обычно бы спали, поэтому необходимо восполнять этот дефицит сна. Лучший способ это сделать – спать тогда, когда спит ребенок. Когда днем ребенок засыпает, велико искушение воспользоваться моментом, чтобы написать ответы на поздравления, объявления о рождении, сделать что-нибудь по дому или поговорить по телефону. Но куда лучше потратить это драгоценное время на отдых. Иногда бывает трудно заснуть – ребенок может в любой момент проснуться. Но очень важно научиться не беспокоиться об этом и засыпать как можно быстрее. Если ребенок проснется, вы тоже проснетесь и тогда придется попробовать заснуть в другой раз. Но если ребенок какое-то время проспиг, вы тоже отдохнете.

Если молока все же не хватает

Если у вас не хватает молока, и вы стараетесь увеличить его количество, это особенно трудно, когда одновременно необходимо заботиться о ребенке и семье, не говоря уже о самой себе. День состоит из постоянного взвешивания между потребностями ребенка, семьи и вашими собственными. Иногда бывает проще забыть о собственных потребностях, поставив их на последнее место списка приоритетов. Тем не менее, старайтесь не забывать, что ваши потребности определяют ваше состояние, а оно определяет, насколько хорошо вы удовлетворяете потребности других. Пытаясь совершить невозможное, вы выбьетесь из сил. Важно найти разумный баланс и не забыть в процессе о себе. Попробуйте найти время и на то, чтобы просто получать удовольствие от ребенка, который совсем недолго будет таким маленьким.

Дополнительная информация о том, как увеличить количество молока находится в разделе Вопросы и ответы <http://www.llli.org/russian/FAQ.html> «Как увеличить количество молока».

**Пролактиновые рецепторы – важный, но часто недооцениваемый фактор в процессе производства молока. У каждого гормона есть соответствующие рецепторы, расположенные на тех органах, на которые влияет гормон. Пролактиновые рецепторы в основном расположены в лактоцитах, производящих молоко клетках молочной железы. Когда женщина не беременна и не кормит, у нее имеется лишь «базовое число» пролактиновых рецепторов в молочных железах. Беременность приводит к увеличению числа рецепторов, но не до максимального числа. Окончательным фактором, определяющим число развивающихся пролактиновых рецепторов, является частота стимуляции: чем чаще ребенок сосет грудь или мать сцеживается, тем больше развивается пролактиновых рецепторов. Чем больше у матери пролактиновых рецепторов, тем больше молока вырабатывает имеющаяся железистая ткань. Эксперты полагают, что частые кормления в первые недели жизни ребенка исключительно важны для развития максимального числа рецепторов, обеспечивающих достаточное производство молока в длительной перспективе. Без этих рецепторов производство молока будет под угрозой, когда пролактин вернется к нормальному, низкому уровню через два-три месяца.*

Литература

American Academy of Pediatrics. Policy statement: Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics* 2005; 115(2):496-506.

Buranasin, B. The effects of rooming-in on the success of breastfeeding and the decline in abandonment of children. *Asia Pac J Public Health* 1991; 5(3):217-20.

Dewey, K., Nommsen-Rivers, L., Heinig, M., Cohen, R. Risk factors for suboptimal infant breastfeeding behavior, delayed onset of lactation, and excess neonatal weight loss. *Pediatrics* 2003; 112(3 Pt 1):607-19.

Grajeda, R. and Perez-Escamilla, R. Stress during labor and delivery is associated with delayed onset of lactation among urban Guatemalan women. *J Nutr* 2002; 132(10):3055-60.

Hartmann, P. Lactation and reproduction in Western Australian women. *J Reprod Med* 1987; 32:543-47.

Hartmann, P. and Prosser, C. Physiological basis of longitudinal changes in human milk yield and composition. *Fed Proc* 1984; 43:2448-53.

Houston, M., Howie, P., McNeilly, A. Factors affecting the duration of breast feeding: 1. Measurement of breast milk intake in the first week of life. *Early Hum Dev* 1983; 8:249-54.

Hurst, N., Valentine, C., Renfro, L. et al. Skin-to-skin holding in the neonatal intensive care unit influences maternal milk volume. *J Perinatol* 1997; 17(3):213-17.

Oslislo, A. and Kaminski, K. Rooming-in: a new standard in obstetrics and neonatology. *Ginekol Pol* Apr 2000; 71(4):202-7.

Ransjo-Arvidson, A., Matthiesen, A., Lilja, G. et al. Maternal analgesia during labor disturbs newborn behavior: effects on breastfeeding, temperature, and crying. *Birth* 2001; 28(1):5-12.

Righard, L. and Alade, M. Effect of delivery room routines on success of first breast-feed. *Lancet* 1990; 336:1105-07.

Rowe-Murray, H. and Fisher, J. Baby friendly hospital practices: cesarean section is a persistent barrier to early initiation of breastfeeding. *Birth* 2002 Jun; 29(2):124-31.

Wang, Y. and Wu, S. Effect of early suckling and emptying the breasts after nursing on exclusive breastfeeding. *Zhonghua Fu Chan Ke Za Zhi* 1994; 29(8):465-7, 509-10.

Widstrom, A., Wahlberg, V., Matthiesen, A. Short-term effects of early suckling and touch of the nipple on maternal behavior. *Early Hum Dev* 1990; 21:153-63.

Yamauchi Y. and Yamanouchi, I. The relationship between rooming-in/not rooming-in and breast-feeding variables. *Acta Paediatr Scand* 1990; 79:1017-22.