

Как закончить кормить? Практическое руководство.

*Наталья Гербеда-Уилсон
Лидер Ла Лече Лиги
Редакция сентябрь 2008г.*

Рано или поздно каждая кормящая мама сталкивается с вопросом о завершении кормления. По какой бы вы причине не обратились к этой статье, я надеюсь, что вы найдете полезные практические советы о том, как завершить кормление, не навредив себе и малышу. Цель этой статьи дать мамам наиболее общее представление о различных ситуациях, которые могут возникнуть, когда кормление необходимо завершить, а также быть памяткой-ориентиром о том, что вас может ожидать во время прекращения кормления в зависимости от возраста ребенка или обстоятельств: [сразу после рождения](#), [до года](#), [после года](#), а также [вынужденное внезапное прекращение кормления по инициативе матери](#) или [ребенка](#).

Наиболее распространенные сценарии прекращения кормления

- *Естественное прекращение кормления.* Это наиболее легкий для мамы и наименее травматичный для ребенка сценарий завершения кормления. Ребенок растет, потребность в сосании постепенно уменьшается до тех пор, пока ребенок совсем не перестает сосать грудь. Обычно дети перестают сосать в любое время от 1 года до ... лет 7-9. Крайние возрастные границы попадают в категорию более редких случаев. Средний возраст прекращения кормления при условии, что ребенку дают сосать столько, сколько он хочет - 4.2 года.
- *Прекращение кормления по инициативе мамы.* Мама решает перестать кормить по разным причинам.
- *«Самоотлучение» от груди.* Малыш неожиданно для мамы резко бросает грудь. Такое отлучение от груди называется забастовка или внезапный отказ от груди. Больше об этом можно узнать в статье [«Конец кормления или забастовка?»](#)
- *Вынужденное и/или внезапное прекращение кормления.* Кормление приходится закончить, часто по медицинским причинам.

Прекращение кормления и подавление лактации вне зависимости от возраста ребенка и причины завершения кормления сводится к простому принципу, который рекомендует Ла Лече Лига – *«постепенно, с любовью»*. Это значит, что по возможности, вы будете относиться с любовью и уважением не только к потребностям ребенка, но и к себе и своему организму.

Сразу после рождения ребенка

Мама не может кормить грудью по состоянию здоровья. Новорожденный не может питаться грудным молоком из-за какого-либо заболевания. Мама решает не

кормить грудью по какой-либо причине. Ребенок рождается мертвым, умирает в родах или вскоре после рождения.

Что ожидать?

- В первые несколько дней в груди вырабатывается молозиво.
- На 3-7 день, даже при отсутствии сосания, грудь наполнится молоком.
- Грудь может стать твердой, набухшей, горячей, болезненной и красной.
- На угасание лактации уходит примерно 2-3 недели. За это время грудь перестанет набухать, хотя молоко в груди может еще оставаться довольно долго, не причиняя неудобств.
- Если молоко продолжает спонтанно вытекать из груди (не при надавливании) через 3 месяца после прекращения кормления, обратитесь к врачу для выяснения причины.

Что делать?

- Целью мамы, которая не может или не собирается кормить грудью сразу после родов будет уменьшение дискомфорта и подавление лактации. Имитация естественного процесса угасания лактации -- наиболее здоровый и безопасный способ.
- Ношение хорошо подобранного удобного и плотного (но не давящего) бюстгалтера 24 часа в сутки.
- Прикладывание холодных компрессов для уменьшения набухания, боли и жжения в груди. Например, обернутый полотенцем или носовым платком пакет со льдом.
- Регулярные сцеживания руками, механическим или электрическим молокоотсосом для облегчения чувства наполненности груди. В первые дни сцеживаться может быть нужно довольно часто, каждые несколько часов. В отличие от сцеживания для поддержания лактации, грудь полностью опорожнять не нужно. Перед сцеживанием к груди можно приложить теплый компресс или принять теплый душ. Молоко легче приливает под действием тепла.
- Ацетаминофен/парацетамол (торговые марки Тайленол, Панадол и др.) или ибупрофен (Адвил, Мотрин, Нурафен, Актрен и др.) помогают облегчить боль. Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем принимать лекарства.
- Вложите в бюстгалтер холодные капустные листья. Они отлично помогают снять боль и набухание груди.
- Настои шалфея, петрушки и мяты помогают уменьшить выработку молока.
- Если в груди образовались уплотнения, проконсультируйтесь с врачом. Это может быть лактостаз. При лактостазе грудь нужно опорожнять полностью до тех пор, пока уплотнение не пропадает. Потом можно возобновить сцеживание до облегчения, а не полностью.
- Продолжайте обычно питаться и пить.

Другие методы

- Лекарственный метод. В странах бывшего СССР до сих пор для подавления лактации часто используется Bromocriptine mesylate (торговые марки Парлодел, Бромолактин, Криптон) -- лекарство, подавляющее выработку пролактина. В США это лекарство не рекомендуется для подавления лактации из-за серьезных побочных эффектов, которые включают тошноту, рвоту, головную боль, головокружение, периферийное сужение сосудов, а также гипотонию, инфаркт миокарда, конвульсии, инсульт и смерть. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, если вы все же хотите принимать это лекарство.
- Cabergoline (торговая марка Dostinex)-препарат альтернативный Bromocriptine mesylate. В некоторых европейских странах используется для подавления лактации. Побочные эффекты - головная боль, головокружения, утомляемость, ортостатическая гипотония, кровотечения из носа, подавление лактации. Обязательно проконсультируйтесь с врачом и обсудите преимущества и недостатки лекарственного метода прекращения лактации. Помните, что вам нужно будет ухаживать за ребенком, несмотря на плохое самочувствие.
- перевязывание груди не предотвращает набухание груди у большинства женщин, при этом значительно повышается риск лактостазов и мастита.
- Ограничение в питании не влияет на выработку молока. Исследования показывают, что к заметному уменьшению молока приводит только сильное истощение, а не временное ограничение в питании.
- Ограничение в жидкости не снижает объем молока. Лактация снижается в случаях исключительного обезвоживания, когда значительно снижается выход мочи (10% обезвоживание), например, у мамы с поносом и рвотой при полном отсутствии воды. Ограничивая себя в питье, вы будете меньше ходить в туалет, а количество молока не уменьшится.

Для размышления

- Если вы решили не кормить по собственному желанию, а ребенок проявляет признаки аллергии на смеси, подумайте о возобновлении кормления.
- Если вы сомневаетесь кормить вам или нет, поддерживайте лактацию сцеживанием эффективным молокоотсосом.
- Если вы собирались кормить, но после родов узнали, что вы не можете кормить по психологическим причинам, сцеживайте молоко и кормите ребенка из бутылки. Также обратитесь к консультанту по лактации, чтобы разобраться с проблемой.
- Если ваш малыш умер, ваше молоко может пригодиться другим детям. Многие недоношенные и больные дети нуждаются в донорском молоке для выживания. Ваше молоко может подарить жизнь другому ребенку.
- Если вы хотели кормить, но не можете по медицинским причинам, и сильно переживаете, найдите консультанта по лактации, психолога или понимающего человека, который выслушает, поймет и обсудит ваши переживания.

- Если вы обдуманно и серьезно решили не кормить, а кто-то ставит под вопрос ваше решение, проведите грань допустимых обсуждений. Заранее подготовьте ответы для таких ситуаций. Например, «Спасибо за Вашу заботу. Я предпочитаю обсуждать этот вопрос с нашим педиатром. Если мне будет нужна Ваша помощь, я сама Вас спрошу» (старайтесь звучать дружелюбно, но уверенно).

Дети младше года

Грудное молоко является основным источником питания детей до года, с дополнением рациона ребенка взрослой едой с середины первого года жизни. В большинстве случаев прекращение кормления в этом возрасте происходит по инициативе мамы или вынужденно. Случаи самоотлучения бывают, но чаще всего это временные [«забастовки»](#) и малыш в конце концов возвращается к сосанию.

Что ожидать?

- На прекращение кормления и лактации уйдет какое-то время.
- Вы можете контролировать скорость процесса прекращения кормления в зависимости от реакции ребенка.
- Если ребенок заболевает, испытывает сильный стресс или проходит стадию освоения нового навыка, по возможности, постарайтесь повременить с отлучением.
- Ребенок постарше скорее всего будет плакать и противиться прекращению кормления.
- Молоко в груди постепенно пропадет.
- Молоко может выделяться при надавливании после прекращения кормления от нескольких месяцев до нескольких лет.
- Если молоко спонтанно вытекает (не при надавливании) больше 3 месяцев, обратитесь к врачу для выяснения причины.
- Вы можете потерять или набрать вес.

Что делать?

- Теплый, дружелюбный и уверенный настрой помогают перестать кормить. Переставая кормить, вы не перестаете любить малыша.
- Попробуйте заменить кормление, от которого малышу легче всего отказаться. Оставьте самое важное кормление напоследок. Если малыш не берет бутылочку из ваших рук, попросите папу или бабушку покормить малыша вместо вас.
- По возможности запланируйте несколько дней или неделю между заменами кормлений. Таким образом малыш постепенно привыкнет к бутылочке, а у вас постепенно угаснет лактация. Это снижает вероятность набухания груди, лактостазов и мастита.
- Если грудь между кормлениями набухает, аккуратно сцедите немного молока для облегчения ощущения наполненности.

- Если у вас нету возможности перестать кормить постепенно, посмотрите рекомендации по прекращению кормления сразу после рождения ([см. выше](#)).
- Если в груди образовались уплотнения или у вас поднялась температура, нужно начать сцеживать грудь до полного опорожнения. Если температура не падает 24 часа, проконсультируйтесь с врачом.

Для размышления

- Если у малыша появляются признаки аллергии на смеси, Вы можете рассмотреть вариант возобновления кормления.
- Многие профессиональные медицинские, например Американская ассоциация педиатрии, рекомендует кормить ребенка грудью «как минимум до года и дольше по обоюдному желанию».
- Решение отлучить ребенка от груди может быть вызвано усталостью, раздражительностью, депрессией или неуверенностью в себе. Иногда мамы пытаются решить какие-то мнимые или реальные проблемы (ребенок просыпается по ночам, вы не высыпаетесь, ребенок слишком зависит от вас, у ребенка плохой аппетит и т.п.) путем отлучения от груди. Кормление не является причиной каких-либо проблем у ребенка, поэтому отлучение от груди почти никогда не приводит к улучшению ситуации. Подумайте или посоветуйтесь с опытными мамами или консультантом по лактации как можно решить проблему без отлучения от груди.
- Ребенок часто получает довольно большую часть питания из грудного молока. Питание ребенка в год на 75% состоит из грудного молока - настолько важно грудное молоко как питание и как защита от болезней.
- Сосания могут быть на спаде днем и частыми ночью. Чаще всего сосания занимают важное место в жизни ребенка.
- Некоторые здравоохранительные организации рекомендуют кормить дольше года и «минимум до 2 лет» (ВОЗ, Американская академия семейных врачей). Если вы кормите более старшего ребенка, вы можете чувствовать давление окружающих поскорее перестать кормить. Вы можете чувствовать себя одиноко и неуверенно. В этом случае, заручитесь поддержкой среди мам, которые кормят детей вашего возраста.
- Выход на работу не является поводом для отлучения от груди. Многие мамы успешно кормят после выхода на работу.

Что ожидать?

- Чем старше ребенок, тем легче завершается кормление.
- Прекращение кормления займет какое-то время. Продолжительность процесса зависит от количества кормлений.
- С детьми помладше, которые еще много сосут, кормление из груди вероятно нужно будет заменить на сосание бутылочки, питье из детской чашки (поильника) и сосание пустышки.
- Ребенок помладше может быть расстроен из-за прекращения кормления (плач, капризы).

- Чем старше ребенок, тем больше вариантов «договориться» с ним.
- Вы можете испытывать чувства грусти или беспомощности.
- Вы можете контролировать скорость прекращения кормлений, в зависимости от реакции ребенка.
- Прекращение кормления редко является решением каких-то мнимых или реальных проблем (например, со сном, питанием, поведением, привязанностью к маме).
- Потребность ребенка во внимании скорее всего возрастет, по крайней мере, временно.
- Если вы не уверены, что ребенок готов к отлучению или что вы можете отлучить ребенка, если вы испытываете чувство вины, ребенок может начать сосать больше. Скорее всего, ребенок не готов к отлучению. Вам может понадобиться сознательно настроиться быть уверенной, чтобы закончить кормить.

Что делать?

- Сохраняйте уверенность и положительный настрой.
- Будьте готовы к тому, что процесс завершения кормления может занять дольше, чем вы ожидали. Возможно, вам придется подкорректировать планы по ходу дела.
- Попробуйте тактику «не предлагать-не отказывать». Если ребенок просит, дать ему грудь. Если не просит, не напоминать ему о кормлении. Это один из самых эффективных и безопасных методов прекращения кормления.
- Попробуйте изменить обстоятельства кормления. Обычно дети любят сосать в определенное время суток или в определенном месте. Например, если ребенок любит сосать грудь, когда Вы садитесь на диван, постарайтесь избегать сидения на диване.
- Привлеките на помощь родственников. Папа или бабушка могут помочь ребенку проснуться утром вместо вас, если малыш любит сосать грудь сразу после пробуждения.
- Предугадывайте желание сосать и предлагайте замену или отвлекайте ребенка. Если вы знаете примерный режим сосания ребенка, вы можете заранее подготовить еду или питье для отвлечения ребенка или придумать отвлекающее занятие (чтение, прогулка, новая игрушка, визиты друзей).
- Отвлечение. Некоторые дети сосут много дома и совсем не сосут вне дома. С такими детьми помогает проводить как можно больше времени в интересном для ребенка месте вне дома.
- Откладывание. Дети постарше могут быть в состоянии подождать подольше до кормления.
- Замена. Утренние, вечерние или ночные кормления можно заменить на массаж, поглаживание, чтение, обнимание или любое другое проявление внимания и любви.
- Можно попробовать сократить продолжительность кормлений.
- «Торг». Чаще всего работает с более старшими детьми. Дети старше 3 лет понимают понятия «договор» и «обещание».

- Самые любимые и важные для ребенка кормления легче всего убрать в самом конце.

Другие методы

- Вы можете перестать кормить резко. В таком случае воспользуйтесь советами по прекращению лактации сразу после родов ([см. выше](#)). Резкое прекращение лактации может привести к депрессивному состоянию из-за резкого падения уровня пролактина. Если вы склонны к депрессиям или страдаете психическими заболеваниями, проконсультируйтесь с врачом прежде чем резко отлучать.
- Разлука с ребенком на какое-то время. Желательно избегать такого способа прекращения кормления, особенно, если ребенок не привык отлучаться от вас. Исчезновение сразу двух важнейших вещей из жизни ребенка, матери и сосания груди, может сказаться на психологическом и физическом состоянии малыша. По возвращении, ребенок может еще сильнее привязаться к вам. Постарайтесь провести побольше времени с ребенком по возвращении. Если ребенок часто и много сосал на момент отлучения, грудь может набухнуть. Советы для подавления лактации сразу после рождения помогут в этой ситуации ([см. выше](#)).
- Намазывание сосков чем-то горьким (горчица) или пугающим (зеленка) -- популярный народный метод. Горькое и часто жгучее вещество может обжечь грудь или вызвать раздражение нежной кожи груди. Чувства испуга или отвращения могут быть причиной сильного стресса у малыша.
- Обратите внимание на методы, которые не влияют на уменьшение молока в разделе Сразу после рождения; Другие методы ([см. выше](#)).

Для размышления

- Если вы сомневаетесь отлучать от груди или нет, попробуйте частичное отлучение от груди. Частичное отлучение может быть сокращением времени сосания, прекращение только дневных или только ночных кормлений.
- Если вы замещаете сосание груди бутылкой, не наливайте в бутылку жидкости, которые содержат сахар. Сосание бутылочки с искусственной смесью, коровьим молоком или сладкой жидкостью повышает риск кариеса у детей.
- Если у малыша появились признаки стресса (заикание, просыпание по ночам, малыш «не отлипает» от Вас днем, новый страх разлуки, привязывание к новому предмету (мишка, одеяло), кусание (если этого не было раньше), это может быть сигналом, что отлучение от груди идет слишком быстро.
- Если вы чувствуете сильную усталость, у вас сильно перенаполняется грудь, прекращение кормления может продвигаться слишком быстро для вас.
- Вы можете передумать и продолжить кормление.

Вынужденное внезапное прекращение кормления

В крайне редких случаях внезапная болезнь/госпитализация матери или потеря ребенка приводят к необходимости быстро и/или незапланированно перестать кормить.

Что ожидать?

- Вы можете сильно переживать о благополучии ребенка.
- Вы можете испытывать чувства вины, грусти, обиды, злости, беспомощности или страха.
- Вы можете бояться умереть. Вам может быть страшно, что малыш останется без вас.
- У вас могут появиться симптомы "молочной лихорадки" - температура, слабость, озноб, «гриппозное» состояние. Температура может держаться 3-4 дня.
- Резкое падение пролактина, связанное с резким прекращением кормлений, может привести к обострению депрессии или чувства грусти.

Что делать?

- Следуйте рекомендациям о прекращении лактации сразу после рождения ([см. выше](#)).
- Постарайтесь сохранять присутствие духа. С прекращением кормления не исчезает ваша любовь к малышу. Повторяйте это про себя почаще.
- Найдите человека, который поймет и поддержит вас в сложившейся ситуации.

Для размышления

- Многие болезни и лекарства совместимы с кормлением. [«Лекарственная терапия и кормящая мать.»](#)
- Если у вас нету возможности быстро узнать о возможности кормления в вашем состоянии, по возможности, сцеживайте молоко какое-то время, пока вы исследуете ситуацию.
- Если вас неожиданно госпитализируют, предупредите врачей что вы лактируете. Это поможет медперсоналу помочь вам избежать застоя молока и инфекции, а по возможности и поддержать лактацию до выписки.
- Если ваша родственница или знакомая кормит грудью и попала в больницу, свяжитесь с лечащим врачом пациентки и предупредите его об этом. В экстренных ситуациях можно пропустить мастит и довести инфекцию до абсцесса. Акушерка или медсестра могут помочь сцеживать молоко для поддержания лактации или прекращения выработки молока.
- Если ваша родственница или подруга попала в такую ситуацию, постарайтесь помочь ей пережить это время. Успокойте маму, подбодрите

- ее, помогите ей увидеть будущее в положительном свете. Заверьте ее, что с малышом все в порядке, что его любят и о нем хорошо заботятся.
- Узнайте можно ли устроить кормление в больнице. Во многих случаях, если кто-то из родственников присматривает за ребенком, мать и ребенок могут не разлучаться на время пребывания матери в больнице. Или же, кто-то может приносить ребенка кормить в больницу, если совместное пребывание невозможно.

Список использованной литературы

American Academy of Family Physicians. Policy Statement on Breastfeeding. 1989-2001.

American Academy of Pediatrics Work Group on Breastfeeding. Breastfeeding and the use of human milk. Pediatrics 1997; 100:1035-39

Bergman, D. How weaning happens. Schaumburg, IL: La Leche League International, 1999.

Hale, T. Medications and Mothers' Milk, 10th ed. Amarillo, TX: Pharmasoft, 1992-2002.

Lawrence, R. A. and Lawrence R.M. Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession, 5th ed. St. Louis: Mosby, 1999.

Mohrbacher, N. and Stock, J. The Breastfeeding Answer Book. Schaumburg, IL: La Leche League International, 1997.

Smith CA: Effects of maternal undernutrition upon newborn infants in Holland (1944-1945), J Pediatr 30:229, 1947.

World Health Organization and UNICEF. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding, 2000-2002.