

Як збільшити кількість молока

Розділ «Запитання-відповіді» базується на матеріалах міжнародної організації Ла Лече Ліга. Розділ містить інформацію з питань, які часто виникають у батьків грудних дітей. Не все з того, що тут написано підійде саме вашій родині. Ла Лече Ліга не дає порад чи медичних рекомендацій. Ла Лече Ліга ділиться з Вами інформацією про грудне вигодовування. Якщо у вас виникла серйозна проблема з годуванням, зверніться безпосередньо до місцевого лідера Ла Лече Ліги. Обов'язково проконсультуйтеся з лікарем з будь-якого медичного питання. Лідери Ла Лече Ліги – не медичні працівники.

Як збільшити кількість молока? Мами, які годують дитину часто задають таке питання. Найчастіше, хвилювання про недостачу молока виявляються даремними. Матері здається, що молока мало або що його не вистачає, у той час як насправді молока достатньо. Наприклад, сумніви про молочність виникають, коли в підростаючої дитини змінюється поведінка або малюк просить годувати його частіше, а мати думає, що пропало молоко. Як правило, кількість молока в матері відповідає потребам маляти, хоча бувають рідкісні випадки, коли справді молока потрібно більше, ніж є в матері. Ця стаття допоможе вам з'ясувати чи вистачає у вас молока та, як за необхідності, збільшити його кількість .

У статті «Чи вистачає дитині молока» україномовного розділу «Питання й відповіді» сайту Ла Лече Ліги описані ознаки, за якими легко визначити, чи достатньо молока висмоктує дитина. Якщо дитина росте й розвивається, значить усе гаразд й молока у Вас достатньо. За цією адресою <http://www.lalecheleague.org/NB/NBmilksupplyissues.html> «Проблеми з кількістю молока» (англ.) можна знайти найновішу інформацію про збільшення кількості молока – підкасти, статті з журналів, рецензії книг на цю тему.

Як ми вже писали, найчастіше матері даремно хвилюються про кількість молока. У більшості випадків хвилювання виникають просто від незнання того, як саме протікає звичайний процес годування дитини першого року. Наприклад, до того часу, як дитині виповнилося шість тижнів або два місяці, материнський організм пристосувався виробляти необхідну для малюка кількість молока. Груді можуть не наповнятися, як у перші тижні після пологів. Може також зміниться тривалість самого годування. До прикладу, дитина, яка відразу після народження смоктала груди протягом п'ятдесяти хвилин, раптово може перейти на п'ятихвилинне годування. Наповненість грудей, зміна частоти або тривалості годування самі по собі не є ознаками недостатньої кількості молока. Ці зміни в порівнянні з післяпологовим періодом означають, що мати й дитина пристосувалися до годування: материнський організм адаптувався до потреб дитини у певній кількості молока, а дитина навчилася висмоктувати молоко із грудей.

Ще одна помилкова ознака недостатньої кількості молока – частота випорожнення кишечника. Багато матерів турбуються, якщо діти починають рідко «ходити по-великому». До шести тижнів після пологів молозиво повністю замінюється на зріле молоко. Зріле молоко може бути причиною зменшення кількості випорожнень: від разу на добу до декількох разів у тиждень. Така частота випорожнень у даному випадку- варіант норми.

Ще одна причина даремних переживань, пов'язаних з віком дитини – стрибки росту. Звичайно стрибки росту спостерігаються у віці двох-трьох тижнів, шести тижнів, трьох місяців або в будь-якому іншому віці. Стрибок росту – це кілька днів, коли дитина смокче довше й частіше звичайного. Це дозволяє збільшити кількість материнського молока, щоб забезпечити потреби зростаючого дитячого організму. Що робити під час стрибка росту? Просто годуйте малюка так часто й довго, як йому потрібно. Це допоможе швидко збільшити кількість молока. Груді працюють за принципом «запит-пропозиція», тобто, чим більше дитина смокче, тим більше молока виробляється у матері. Частіше годування протягом кількох днів приведуть до збільшення кількості молока й дитина повернеться до більше звичного «режиму» годування.

Якщо ви прочитали статтю «Чи вистачає дитині молока?», врахували наведені вище помилкові ознаки недостачі молока, і прийшли до висновку, що молока все-таки не вистачає, настав час звернутися за допомогою. Якщо дитина погано набирає вагу або взагалі не додає у вазі, зверніться до педіатра. Для початку, лікар виключить патологічні причини недобору ваги. Як правило, недобір ваги рідко пов'язаний із хворобою. Найчастіше, причина недостачі молока криється в організації або техніці годування. Невеликі зміни допоможуть збільшити кількість молока й налагодити годування. Чим швидше Ви помітили проблему й звернулися за допомогою, тим швидше й легше виправити ситуацію.

Ось перелік можливих способів збільшення молока.

- Зверніться за інформацією й підтримкою до місцевого лідера Ла Лече Ліги або в будь-яку іншу суспільну групу підтримки грудного вигодовування. "Як знайти групу ЛЛЛ?" <http://www.lalecheleague.org/leaderinfo.html>
- Давайте дитині груди якнайчастіше й годуйте як можна довше за одне годування.
- Годуйте двома грудьми за кожне годування. Запропонуйте дитині спочатку одну персу. Нехай смокче її поки видно, що дитина смокче і чути, що ковтає. Коли дитина майже перестала смоктати, запропонуйте їй другу персу. Наступне годування потрібно пичинати з тих грудей, які дитина смоктала останніми. Така проста організація годування надає дитині можливість висмоктати достатню кількість жирного «заднього» молока.
- Годування закінчує дитина, а не мати. Не відривайте дитину від грудей, якщо дитина ще смокче, навіть якщо вам здається, що вже настав час перестати годувати. Після 10-30 хвилин активного смоктання і ковтання дитина зазвичай засинає або сама відпадає від грудей.
- Зверніть увагу на те, щоб дитина була правильно прикладена до грудей: губи повинні бути на ареолі, а не на соску. Прикладання й годування не повинні завдавати болю. Лідер ЛЛЛ може допомогти розібратися із прикладанням, а також підказати, що робити зі збудженими сосками.
- Якщо сонна дитина неохоче смокче, спробуйте часто міняти груди під час одного годування. Як тільки дитина починає повільно смоктати або рідко ковтати, міняйте груди.

- Не давайте дитині сосокати нічого крім грудей. Якщо ви намагаєтеся навчити дитину соскати ефективніше, не давайте їй соску або дурника. Якщо дитині потрібне догодовування, використовуйте ложку, чашку або додаткову систему годування (SNS). Лідер розповість, як ними користуватися.
- Не забувайте про себе в цей важкий час. Відпочивайте, спіть як тільки видасться можливість, добре харчуйтеся й не забувайте пити.
- Годування повинне бути приємним і надавати відчуття задоволення. Якщо у Вас щось не виходить, або є питання, зверніться до місцевого лідера ЛЛЛ <http://www.lalecheleague.org/leaderinfo.html> або в групу підтримки ГВ.

*Переклад Наталії Уїлсон
Редакція Олени Тодрес*

Переклад з російської Христини Порсевої