

Чи правда, що потрібно зціджуватися після кожного годування?

«Всі мої родичі наполягають, щоб я зціджувалася після кожного годування. Вони вважають, якщо я не зціджу залишки молока, то молоко перегорить, і зрештою, взагалі пропаде. Моя мама лякає мене: «От я не зціджувалася і молоко в мене пропало.» У всіх сучасних статтях пишуть що зціджуватися не потрібно, але аргументи родичів теж видаються переконливими. Чи правда, що потрібно зціджуватися після кожного годування?»

Коли годування здійснюється за вимогою, а це означає, що ви пропонуєте маляті груди у відповідь на пошуковий рефлекс мінімум 10-12 разів на добу, **зціджуватися після кожного годування не потрібно.**

Кількість молока в жінки зумовлена тією стимуляцією, яку отримують перса. Простіше, чим більше дитина смочке, тим більше в жінки молока. І навпаки, чим менше дитина смочке, тим менше молока. Саме тому дуже важливо давати дитині груди тоді, коли вона їх «просить». У такий спосіб дитина здійснює саморегуляцію кількості молока, яке виробляється грудними залозами. Якщо ви годуєте дитину на вимогу, молока завжди вистачатиме. Найголовніше спостерігати за дитиною та її апетитом, і ви ніколи не помилитеся.

Звідки ж взялося повір'я про зціджування після годування? У часи наших мамусь і бабусь дітей годували виключно за розкладом – шість разів у добу, до того ж, лише однією персою за годування! Для підтримки лактації в таких умовах потрібні додаткові зціджування, щоб молоко завжди було в надлишку. І навіть при додаткових зціджуваннях мало кому вдавалося зберегти молоко. Така кількість годувань (шість на добу) недостатня для більшості грудних дітей. Унаслідок інтерес до смокання в дитини згасає, на додачу згодом в матері не вистачатиме молока для потреб підрастаючої дитини. Як правило, до трьох місяців молоко пропадало в багатьох жінок.

Зціджування після кожного годування може знадобитися в особливих ситуаціях. Наприклад, при закупорці молочних проток (лактостазі) або запаленні молочної залози (маститі) рекомендується повністю зцідити груди після кожного годування. У надзвичайно рідкісних випадках, коли маля неефективно смочке, матері можуть порекомендувати зцідити залишки молока й догодувати з піпетки або чашки.

Наталія Гербеда-Уїлсон

Переклад Порсевої Христини