

Рождение малыша — это всегда уникальный опыт, даже если ребенок уже не первый и мама представляет, чего ожидать на каждом этапе. Мамы первенцев волнуются больше, ведь для них грядущие перемены, изменение образа жизни — это новый, незнакомый и порою даже пугающий этап.

Чтобы вы были во всеоружии после родов, в этой главе мы поделимся своими знаниями в области грудного вскармливания, которые будут полезны каждой маме, и разберем ситуации, с которыми приходится сталкиваться чаще всего. Мы расскажем вам о том, чего ждать после родов, как будет меняться кормление младенца по мере его роста и какие вопросы обычно возникают в процессе кормления грудью.

После родов. Первое прикладывание к груди

Первое прикладывание к груди, как правило, происходит еще в родильном зале. Время прикладывания зависит от способа родоразрешения, самочувствия матери и ребенка, а также правил родильного дома. В роддомах, которые аттестованы в статусе «больниц, доброжелательных к ребенку», первое прикладывание к груди стараются организовывать в течение первых получаса-часа после родов, если роды прошли благополучно, мама и малыш хорошо себя чувствуют, иногда даже сразу после кесарева сечения.

Известно, что ранний контакт кожа-к-коже и прикладывание к груди сразу после рождения очень важны как для мамы, так и для ребенка. Исследования пока-

зали, что такой контакт между мамой и малышом помогает запустить его врожденные рефлексy на поиск и сосание груди, а также обеспечивает «правильное» заселение микрофлоры кишечника новорожденного. Кроме того, это важно и для матери: когда она получает своего малыша на руки и прикасается к нему, ее организм понимает, что роды прошли благополучно, поэтому быстрее и легче «запускает» материнское поведение и в том числе ускоряет приход молока.

Идеально, если у мамы и малыша есть время на знакомство, когда они могут насладиться первой встречей и общением друг друга. Если никто не спешит и не топтит ребенка, то после того как малыша выкладывают маме на живот, он, немного отдохнув, начинает свои первые поисковые движения навстречу маминой груди. В этом ему помогают врожденные рефлексy, а также запах смазки, выделяемой железами Монтгомери (бугорками на ареолах), напоминающий запах околоплодных вод, и потемневшие контуры сосков и ареол. Движения ребенка могут казаться хаотичными и неловкими, но важно дать ему возможность добраться до груди самостоятельно или с небольшой помощью со стороны мамы. Скорее всего, первое прикладывание не будет идеальным с точки зрения техники, но это и не требуется для первого опыта. Главная задача первого прикладывания — это знакомство малыша с грудью матери. Если есть возможность, постарайтесь приложить ребенка к обеим грудям по очереди, поскольку они немного разные, — это поможет ему «запомнить» и впоследствии научиться сосать каждую из них.

Если по тем или иным причинам нет возможности приложить ребенка сразу после родов, постарайтесь сделать это как можно раньше, насколько будет возможно. Не отчаивайтесь, если что-то пошло не так! Мы регулярно помогаем мамам наладить грудное вскармли-

ливание, даже если первое прикладывание к груди по разным причинам состоялось через несколько недель или даже месяцев после родов.

Первые дни кормления грудью

Первые дни после родов обычно самые волнительные. Мам беспокоит все: и состояние груди, и поведение ребенка, и процесс кормления, и количество молока. Мы выбрали самые частые вопросы, которые задают нам мамы в этот период.

Что обычно беспокоит мам?

Алена П.: «Во время кормления я чувствую что-то вроде легких схваток. Что со мной?»

Это сокращения матки. Особенно острыми эти схваткообразные ощущения бывают у повторнородящих женщин. Эти сокращения происходят под действием гормона окситоцина, который вырабатывается при кормлении. Это нормальный послеродовой восстановительный процесс, который позволяет матке быстрее прийти в свою обычную форму и снижает риски послеродовых осложнений, в том числе кровотечений и анемии.

Инга Л.: «Я вчера родила, но молока все еще нет. Когда же оно придет? Чем мне кормить ребенка? Иногда я вижу какие-то капли — мне говорят, что это молозиво, но его слишком мало. Я волнуюсь, что мой ребенок голоден».

В первые дни после родов из груди женщины выделяется молозиво. Это особая жидкость, «первое молоко», которое очень важно дать ребенку. Оно помогает

выведению мекония, заселению кишечника малыша нормальной микрофлорой, обеспечивает энергетические потребности новорожденного, а также защиту от вирусов и бактерий. Молозиво вырабатывается в очень небольшом объеме, и его бывает сложно сцеживать. Вопреки устойчивому мнению, оно может быть не только ярко-желтым и клейким, но и других цветов и консистенций.

Мамы часто переживают, что молозива слишком мало для того, чтобы накормить малыша. Хотя молозива действительно меньше, чем молока, его вырабатывается ровно столько, сколько необходимо ребенку (неважно, большой или маленький у него вес, если он доношен). Вы можете замечать, что ребенок беспокоится, если забрать у него грудь. Однако это не всегда значит, что ребенок голоден. Дети могут прикладываться к груди не только для насыщения, но и для обеспечения чувства безопасности и контакта с матерью, для облегчения физического дискомфорта и так далее. Кроме того, частые кормления на данном этапе помогают сформировать особые пролактиновые рецепторы у мамы, которые в дальнейшем будут реагировать на сосание груди и обеспечивать необходимое количество молока.

Вера К.: «Мне очень больно кормить! Аж искры сыплются из глаз. Это нормально? Когда это пройдет?»

Несмотря на то что сосание груди является врожденным рефлексом ребенка, не все дети могут сразу правильно захватить грудь. Поэтому грудь может травмироваться во время кормления вплоть до серьезных повреждений соска и ареолы. Конечно, это болезненно — настолько, что многие женщины отказываются от кормления грудью. Тем не менее выход есть. И это не накладки и не кормление сцеженным молоком.

Наш опыт показывает, что, независимо от размера груди и формы соска, можно подобрать удобные позы, которые помогут ребенку легче захватить больший участок груди, чтобы его челюсти не травмировали сосок (см. «Правильное прикладывание к груди и выбор позы для кормления»). В большинстве случаев мамам удается добиться безболезненного кормления уже на первой встрече с консультантом.

Не стоит ждать, что боль пройдет сама: неправильное прикладывание может усугублять повреждение ткани груди, провоцировать застои и мешать ребенку получать достаточно молока.

Оксана А.: «Я родила три дня назад. Моя грудь сильно раздулась и болит. Что делать? Нужно ли сцеживаться? Почему так происходит?»

Такая ситуация нередко возникает в момент прихода молока: вы можете чувствовать тяжесть, болезненность, распирающие ощущения в груди. Испытывать некоторый дискомфорт в этой ситуации нормально, но есть симптомы, которые должны вас насторожить: изменение цвета кожи груди, повышение температуры тела, ломота в теле и суставах, плохое отделение молока — все это сопровождается послеродовым нагрубанием молочных желез.

Чтобы избавиться от неприятных симптомов, необходимо наладить отток молока. Если вы чувствуете умеренный дискомфорт, то обычно достаточно просто чаще прикладывать малыша к груди, следить за техникой прикладывания и сосания. При выраженных симптомах может потребоваться помощь специалистов — врача и консультанта по грудному вскармливанию. Если после кормления вы не чувствуете облегчения состояния, то особенно важно получить помощь, чтобы улучшить технику кормления и/или сцеживания.

В том случае, если вы все делаете правильно, неприятные симптомы станут менее выраженными через несколько часов и пройдут полностью за несколько дней.

Зинаида С.: «У моей соседки по палате раздуло грудь, молоко льется струями, а у меня – совсем пустая. Даже прокладки для груди негодились, ничего не подтекает. Сцеживается с трудом и по каплям – говорят, у меня грудь не разработана».

Будет странным отрицать, что у одних женщин молоко вытекает легче и быстрее, чем у других. Многие женщины не чувствуют приливов, не сталкиваются с подтеканием, им сложнее сцедить молоко. Интересно, что такие особенности практически не влияют на способность ребенка высасывать достаточное количество молока. Контролируйте объективные показатели количества молока (см. «Мало молока») и, если с ними все в порядке, примите такое поведение груди как свою особенность.

Людмила С.: «Мой новорожденный ребенок все время спит, тогда как у всех остальных мам в нашей палате в роддоме дети постоянно “висят” на груди. Как же понять, когда кормить, если одни требуют постоянно, а другие не требуют совсем?»

Кормление по требованию помогает избежать многих проблем. При этом важно понимать, что кормление должно происходить не только по требованию ребенка, но и по требованию матери. Большинство детей выражают желание приложиться к маминой груди минимум восемь раз в сутки, некоторые – гораздо чаще. Но некоторые дети могут быть настолько вялыми после родов, что не в состоянии просыпаться достаточно часто даже для того, чтобы обеспечить свои минимальные потребности в питании. Такая ситуация может иметь два печальных последствия:

во-первых, дети не получают достаточного количества молока и продолжают активно терять в весе, а во-вторых, грудь из-за редких кормлений может переполняться, болеть, что в конечном итоге может привести к маститу. Поэтому имеет смысл будить ребенка на кормление хотя бы раз в три часа – как днем, так и ночью. Если разбудить его непросто, попробуйте взять малыша на руки, переодеть или раздеть его полностью, протереть влажной салфеткой, а если и это не работает – сцедите каплю молозива или молока на губки ребенка.

Надежда Г.: «Все говорят, что у меня ленивый ребенок. Он сосет немного и засыпает, потом снова сосет в полусне. Я торможу его, но это плохо помогает. Как понять, как долго должно длиться одно кормление?»

Нормально, если в первые дни ребенок будет делать паузы в сосании, не выпуская грудь изо рта. Уделите внимание эффективности кормления, чтобы ребенок мог получить максимум молока за время сосания. В этом вам поможет правильное прикладывание и метод сжатия груди (см. «Недоношенный ребенок»). Постарайтесь найти удобное положение для кормления и оставить малыша на груди, даже если он перестал глотать. Когда ребенок насытится, он сам отпустит грудь. Если у вас нет возможности дождаться этого момента, старайтесь забирать грудь не раньше, чем через 15–20 минут после начала кормления. Длительность кормлений может меняться в течение дня и по мере роста ребенка. Как правило, к вечеру дети начинают сосать активнее и дольше.

Ирина Г.: «Я кормлю молозивом, и мой ребенок теряет в весе. Нужно ли его докармливать?»

Все новорожденные теряют вес в первые дни. Это обусловлено потерей жидкости с дыханием, мочой и первородным калом. Физиологически нормальной считается потеря до 7 % от веса при рождении⁵.

Уже через несколько дней после родов, если малыш сосет эффективно, а мама достаточно часто прикладывает его к груди, он начинает восстанавливать, а затем и набирать вес. У большинства детей восстановление веса происходит не позднее двух недель после рождения. О том, как именно дети должны прибавлять вес в дальнейшем, мы расскажем в следующем разделе.

Правильное прикладывание к груди и выбор позы для кормления

Екатерина А.: «Я очень много слышала про правильное прикладывание, что оно важно для грудного вскармливания. Но я не знаю, как понять, правильно ли я прикладываю своего ребенка?»

Действительно, от того, как вы прикладываете ребенка к груди, зависит многое: сможете ли вы безболезненно кормить, будет ли грудь хорошо опорожняться и даже то, как будет набирать вес малыш.

Итак, как понять, что ребенок приложен к груди правильно?

- ★ Вы не чувствуете боли и дискомфорта ни в момент прикладывания, ни во время кормления.
- ★ Кормление эффективное: вначале ребенок сосет активно, вы можете слышать или видеть его глотки (при этом он может делать паузы).
- ★ После кормлений грудь комфортно-мягкая, вы не чувствуете тяжести и переполнения (за исключением случаев гиперлактации).
- ★ Ребенок хорошо растет и набирает вес.

При правильном прикладывании чаще всего (но не всегда):

- ★ рот ребенка открыт максимально широко;
- ★ грудь находится глубоко во рту ребенка;
- ★ подбородок ребенка касается груди;
- ★ прикладывание асимметричное: если ареола большая, то сверху ее видно, а снизу почти нет;
- ★ губы малыша расслаблены (могут быть чуть вывернуты наружу);
- ★ щеки круглые, не втягиваются при сосании;
- ★ при кормлении нет посторонних звуков (чмоканья, цоканья и так далее).

Если вы только учитесь прикладывать малыша, мы дадим вам несколько советов, которые помогут вам в этом.

Прикладывание лучше всего начинать, когда малыш уже не спит (или только начинает просыпаться), но еще не плачет. Если это возможно, разденьтесь сами и разденьте малыша: контакт кожа-к-коже облегчает прикладывание.

Проверьте, чтобы вам было комфортно. Выберите такое положение, в котором сможете находиться достаточно длительное время, не испытывая неудобства. Используйте спинку мебели, валики и подушки, подставку для ног – все, что позволит вам расслабиться.

Расположите ребенка максимально близко. Поверните его к себе так, чтобы плечи, спина, бедро оказались на одной линии, а живот прижимался к вашему животу. Малыш будет как бы обнимать ваше тело и немного опираться на него. Поддерживайте шею, спинку и плечи ребенка кистью или локтевым сгибом, чтобы малыш находился в равновесии, в стабильной позе. У малыша должна быть возможность легко запрокинуть головку – не прижимайте и не давите на его затылок.

Проверьте, находится ли ваш сосок на уровне носа ребенка. Для того чтобы глубоко захватить грудь, малышу нужно будет широко открыть рот, а когда сосок выше ротика, ребенок инстинктивно запрокидывает голову и открывает рот шире.

Коснитесь соском зоны над верхней губой, чтобы рот широко открылся. Не торопитесь вкладывать грудь в ротик, ребенок может захватить ее сам, если дождаться максимально открытого рта. В момент, когда ротик раскроется широко, мягко и плавно притяните к себе ребенка так, чтобы подбородок оказался прижатым к груди. Чтобы прикладывание получилось асимметричным, постарайтесь, чтобы нижняя губа располагалась от соска так далеко, как это возможно. Верхняя губа при этом может находиться прямо над соском или выше.

Не тянитесь и не наклоняйтесь к ребенку. Для того чтобы помочь ему, вы можете поддерживать грудь рукой, когда прикладываете малыша. Например, расположите большой палец примерно в 5 сантиметрах над соском, остальные пальцы оставьте внизу и немного сожмите грудь – получится конструкция, напоминающая по форме гамбургер. Следите, чтобы при захвате груди малыш не натянулся губами на ваши пальцы. Даже если вы успеете их отдернуть в последний момент, поддержки груди не получится. Экспериментируйте – расположите пальцы сверху, или снизу, или сбоку. Попробуйте отпустить пальцы, когда малыш приложится и начнет спокойно равномерно сосать. Часто никакая поддержка груди вообще не требуется.

Не пугайтесь, если у вас не получается приложить малыша сразу. Иногда может потребоваться несколько попыток, иногда – помощь другой опытной мамы или специалиста, но в конечном итоге успешный результат гарантирован!