

Когда приходит МОЛОКО?



ЭТО ВАЖНО!
Несколько маленьких капелек молозива хватает для заселения желудочно-кишечного тракта крохи полезной микрофлорой, для противодействия возможным инфекциям.

Пугаться того, что в день родов у вас не появилось молоко не стоит. Оно обязательно появится, но на 3-5 сутки. А сейчас в грудных железах вырабатывается молозиво. Именно оно и является на первых порах идеальной пищей для крохи.

Но ведь его так мало, наедается ли малыш?» – возразите вы. Спешим вас успокоить: всё в полном порядке. Кормление только молозивом в первые дни жизни малыша – это нормальный физиологический процесс, мудро предусмотренный природой. «Дело в том, что кишечник и почки крохи ещё не готовы к переработке зрелого материнского молока, вот почему в первые сутки и появляется молозиво – самая первая и важная пища младенцев.

ГОЛОДАЕТ ЛИ МАЛЫШ?

Чтобы вы не переживали, напомним, что объём желудка новорождённого всего 7 мл. К тому же молозиво в 2,5 раза калорийнее грудного молока. Его энергетическая ценность и высокое содержа-

ние белка (около 14 %) позволяют малышу в полном объёме получать все необходимые питательные вещества. Кроме того, молозиво богато иммунными телами и антитоксинами, которые защищают организм малютки от действия вредоносных бактерий.

Именно молозиво благодаря своему мягкому слабительному эффекту прочищает органы пищеварения новорождённого и освобождает его кишечник от первородного кала (мекония), тем самым подготавливая малыша к перевариванию молочка. При этом кишечник ребёнка очищается и от билирубина, что предотвращает возникновение желтухи. Вот почему молоко и не приходит сразу, оно пока и не нужно. Ведь в организме грудничка идёт активная

фото: Dreamstime/Dreamstock

перестройка, рост и подготовка к настоящей встрече с маминым молочком.

ПЕРВЫЕ ДНИ КОРМЛЕНИЯ – САМЫЕ ВАЖНЫЕ

Первая встреча малыша с грудью происходит сразу после родов: кроху кладут маме на грудь. И в этот момент его можно и нужно приложить к ней, чтобы младенец получил свои первые капельки молока. Они защитят маленького от инфекций и стресса, а также заложат хорошее начало для становления успешной лактации. Нельзя недооценивать этот первый контакт с грудью. Для ребёнка это своего рода прививка, адаптация в новом незнакомом мире, а также привыкание к новому способу питания. Ведь всё это время кроха был в животике у мамы и получал питание через пуповину. Обнимите своё сокровище, согрейте его, и отныне кормите по первому его требованию.

МАМА РЯДОМ

В идеале после родов маму и малыша помещают в одну палату, чтобы отдохнуть и выспаться. Ухода за крохой в этот период почти нет (он мало писает и много спит). А его совместное пребывание с мамой очень полезно в деле налажки лактации. Позаботьтесь, чтобы по первому требованию кроха получал ценные капельки молока, засыпал у груди, и снова получал их при пробуждении. Ни в коем случае не допускайте докорма смесью или водой. Помните: незрелое пищеварение новорождённого не рассчитано на поступление никаких других жидкостей. Помните о важности молочивного вскармливания и наслаждайтесь контактом с малышом. Вдыхайте его запах, прижимайте, удобно группируйте его у груди (он привык к этой позе, находясь у вас в животе).

УЧИМСЯ ПРИКЛАДЫВАТЬ КРОХУ К ГРУДИ

Сосредоточьте всё своё внимание на обучении технике прикладывания. Не думайте, что малыш сам интуитивно начнёт сосать. Он этого не умеет: он никогда этого не делал, поэтому его нужно будет научить. Да и вам придётся научиться правильно предлагать ребёнку грудь. Подавайте грудь рукой в широко открытый ротик крохи, и погружайте ореолу как можно глубже. Во время сосания кончик носика и подбородок малыша прижимайте к груди, поддерживая его головку. Если малыш хныкает, крутит головкой, это вовсе не означает отказ, просто у него, как и у вас, ещё не всё получается. Продолжайте попытки, и тогда обязательно получится. Меняйте грудь в каждое кормление, даже если вам кажется, что во второй груди молока мало. Соски специально перед кормлением мыть не нужно, достаточно выдавить капельку молока перед прикладыванием малыша.

КОГДА ПРИБЫВАЕТ МОЛОКО

На 3-5 сутки после родов начинает прибывать молоко: начинает распирает грудь, иногда незначительно поднимается температура. В это время кроха уже умеет брать грудь и требует пищи каждые полчаса. Так, благодаря более частым прикладываниям у мамы начинается активная выработка молока. В этот момент ваша главная задача – настроиться на успешную лактацию. Прикладывайте кроху не реже чем раз в 2-2,5 часа днем и обязательно 2-3 раза за ночь. Если ваш кроха соня – предлагайте ему грудь сонному или разбудите его, чтобы накормить. Чем чаще малыш прикладывается к груди, тем больше у мамы будет молока. ■

Яна Филимонова

НАШ ЭКСПЕРТ

Психолог-перинатолог, директор Центра «Радуга материнства», консультант по грудному вскармливанию и уходу за ребёнком. Преподаватель курса ВОЗ/ЮНИСЕФ «Консультирование по грудному вскармливанию»



Наталья Кудряшова

«Молозиво может появиться ещё во время беременности или сразу после рождения малыша. Бояться того, что выделяется оно в небольшом количестве, не надо. Так и должно быть. Именно столько (от нескольких капель до 1 чайной ложки молозива) и должно поступать в организм грудничка, чтобы подготовить его пищеварительную систему и защитить его от всех возможных инфекций и аллергии. При вскармливании молозивом в организме новорождённого формируется его иммунная система, вырабатывается так называемый пассивный иммунитет (иммунитет, приобретённый без перенесения заболевания). Вот почему прикладывание к груди в первые минуты и дни жизни крохи так важно. А вот мысль о докорме смесью лучше отменить сразу: настройтесь на мысли о том, что обязательно будете кормить грудью. Помните, что даже одно кормление смесью в сутки провоцирует дисбаланс кишечной флоры (дисбактериоз). Постарайтесь сохранить исключительно грудное вскармливание, поддерживающего положительную флору в кишечнике. Если же докорм смесью необходим, его должен назначать врач.»