

О ЛАКТАЦИИ

Грудное вскармливание — это способ обеспечения идеальным питанием детей для их полноценного роста и развития, способствует созреванию различных органов и тканей, воздействует на оптимальные параметры физического, психомоторного, интеллектуального развития, повышает устойчивость ребенка к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Характер вскармливания на первом году жизни в значительной степени определяет состояние здоровья ребенка не только в раннем возрасте, но и в последующие периоды его жизни. Метаболические нарушения, возникающие при нерациональном вскармливании грудных детей, являются фактором риска развития ожирения, гипертонической болезни, сахарного диабета и других заболеваний.

Основные преимущества женского молока

Женское молоко имеет следующие положительные свойства:

1. Оптимальный и сбалансированный уровень пищевых веществ.
2. Высокая усвояемость пищевых веществ женского молока организмом грудного ребенка.
3. Наличие в молоке широкого спектра биологически активных веществ и защитных факторов (ферментов, гормонов, иммуноглобулинов, лактоферрина, лейкоцитов и др.).
4. Благоприятное влияние на микрофлору кишечника ребенка.
5. Низкая осмоляльность.
6. Стерильность.
7. Оптимальная температура.

Женское молоко полностью соответствует особенностям метаболизма грудного ребенка на ра

Физиология лактации

За выработку молока отвечает гормон пролактин:

– каждый раз во время сосания ребенком груди происходит стимуляция нервных окончаний сосков; они посылают сигнал в головной мозг и происходит выработка пролактина передней долей гипофиза;

– пролактин вырабатывается преимущественно в ночное время, поэтому кормление ночью помогает поддерживать необходимое количество молока.

За выделение молока отвечает гормон окситоцин:

- стимуляция нервных окончаний соска во время сосания груди способствует выработке окситоцина организмом женщины;
- положительные эмоции матери, ее уверенность в себе, звуки, издаваемые ребенком, его вид и запах также способствуют выработке молока;
- боль, стресс, неуверенность тормозят выработку окситоцина.

Процесс выделения молока из груди называют еще «Рефлексом окситоцина», который имеет следующие признаки:

- покалывание в груди до начала или во время кормления грудью;
- чувство тепла или полноты в груди;
- подтекание молока до того, как ребенок начинает сосать;
- выделение молока из второй груди в то время, когда ребенок сосет другую грудь;
- боль спастического характера внизу живота во время кормления, вызванная сокращением матки;
- выделение молока тонкой струйкой, если ребенок внезапно отрывается от груди во время кормления;
- медленное глубокое сосание и глотание ребенком, что свидетельствует о поступлении молока в рот.

Размер и форма груди не влияют на количество молока. Количество молока преимущественно зависит от частоты стимуляции груди и от того, насколько часто и хорошо она опорожняется.

Важнейшими факторами становления и поддержания лактации являются:

1. В первые дни после родов:

- раннее прикладывание новорожденного к груди;
- кормление «по требованию» (свободное вскармливание) с первого дня жизни;
- совместное пребывание матери и новорожденного в палате родильного дома;
- исключение допаивания (кроме обусловленных медицинскими показаниями случаев);

- отказ от использования сосок, бутылочек и пустышек;
- профилактика трещин, нагрубания молочных желез (лактостаза).

2. На последующих этапах лактации, для ее сохранения крайне важны:

- спокойная и доброжелательная обстановка в семье;
- помощь со стороны близких по уходу за ребенком;
- рациональный режим дня, обеспечивающий достаточный сон и отдых кормящей женщины;
- адекватное питание, включая дополнительный прием молока и предпочтительнее кисломолочных продуктов, чая, соков и других напитков.

За 15–20 мин до начала кормления грудью прием специальных лактогенных фиточаев в горячем виде, точечный массаж груди; контрастный душ; сохранение режима «свободного вскармливания».

Раннее прикладывание новорожденного к груди не только стимулирует образование и секрецию молока, но также способствует более быстрому отхождению плаценты, профилактике послеродовых кровотечений у рожениц, а также формированию нормальной микрофлоры кишечника, адекватного иммунного ответа и ускорению отхождения мекония у новорожденных.