

Что и как нужно делать, чтобы увеличить количество молока, если появились сомнения в его недостатке.

- ✓ только у 3 % женщин наблюдается действительный недостаток молока;
- ✓ 55 % - это временный недостаток молока из-за неправильно организованного грудного вскармливания;
- ✓ 42% - констатируется ложный недостаток молока, то есть молока на самом деле хватает, просто мама от недостатка опыта «надумала» себе проблему, с которой героически «справляется».

Прежде чем приступать к мерам, направленным на увеличение количества молока, необходимо убедиться в его недостатке:

1.Посчитайте, сколько раз ребенок писает за сутки.

Снимите с него памперс и начните считать мочеиспускания. Здоровый ребенок в возрасте старше 7 дней, находящийся на исключительно грудном вскармливании должен мочиться 12 и больше раз в сутки. Минимальное количество мочеиспусканий, которое может быть – это 6-8 раз в сутки. Если малыш в течение нескольких дней писает 6 и меньше раз в сутки, то маме нужны срочные меры по увеличению количества молока.

2. Попробуйте оценить, сколько прибавляет ребенок в неделю

Минимальная прибавка в весе, начиная со второй недели жизни должна быть 125г в неделю. Если ребенок прибавляет по 500г или меньше в месяц, кормясь по требованию и не получая ничего, кроме молока, необходима консультация врача т.к. имеют место ошибки в организации грудного вскармливания и уходе за ребенком, не заметные для мамы, не имеющей опыта или существуют проблемы в усвоении молока.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

1. Правильное ли прикладывание ребенка к груди? Одной из самых частых причин нехватки молока является безболезненный вариант неправильного прикладывания, когда мама, не дающая ребенку пустышек и сосок, кормящая по требованию, уверена, что ребенок держит грудь правильно, т.к. не причиняет маме неудобств, а на самом деле захват соска неправильный, а значит, и хорошей стимуляции грудь не получает. Несмотря на частые прикладывания и ночные кормления молока не хватает.

2. Сосет ли малыш пустышку? Если сосет, то возможно имеет место так называемое «бутылочное» сосание груди. Ребенок берет грудь не совсем правильно и не достаточно ее стимулирует.

Кроме того, если ребенок сосет пустышку, он реже прикладывается к груди.

3. Пьет ли ребенок водичку или принимает какие-либо лечебные препараты ? Если да, то молока ребенку не хватает, по крайней мере столько же, сколько другой жидкости он выпивает. Если малыш получает, например, 150мл чая, он недополучает 150 мл молока.

Восстановление лактации

1. Максимальный физический контакт с ребенком.
2. Правильная техника прикладывания.
3. Прикладывать ребенка к груди по требованию мамы каждый час исключая ночной перерыв (с 12 ночи до 4 утра). Кормление по требованию мамы означает, что ребенок прикладывается вне зависимости от своего состояния, тогда, когда это нужно маме. Если ребенок выдвигает и собственные требования, то он, конечно же, и в эти моменты прикладывается. Ночью, с 12 до 4, ребенок прикладывается только если просит сам.
4. Организовать обязательные кормления в подутренние часы. Необходимы 2-3 прикладывания в промежутке с 3 до 8 утра (время образования максимальных концентраций пролактина).
5. Перестать давать ребенку воду или чай или сок. Любая жидкость, которую получает ребенок, вызывает у него ложное чувство насыщения, уменьшает потребность сосания груди.
6. Перестаньте использовать пустышку. Малыш должен забыть, что можно сосать что-то кроме маминой груди.
7. Необходима помощь близких, т.к. в течение 1-2 недель лучше от ребенка ни на что не отвлекаться. Такой метод восстановления лактации называется «метод гнезда». Ребенок должен быть минимально одет, чтобы своей кожей тоже стимулировать мамину лактацию. Стимулируют друг друга – мать ребенка на более частое сосание, ребенок мать – на большую выработку молока.
8. Ребенок, наконец, получивший возможность сосать грудь столько, сколько хочется, и неограниченный физический контакт с мамой, может «повиснуть» на груди на несколько часов, занимаясь сосанием непрерывно. Чем больше выражено такое поведение, тем больший стресс переживал ребенок, и не надо мешать ему заниматься компенсацией этого стресса.
9. От частых прикладываний грудь может стать совсем мягкой. Это совершенно нормальное явление. При стабильной лактации грудь все время мягкая и молоко выдает только во время сосания ребенка. Пересчитать число мочеиспусканий, их становится больше.
10. Если получается 12 мочеиспусканий в сутки, ребенок начал прибавлять 200 и более г в неделю – все справились с проблемой.