Грудное вскармливание – естественное дело или недостижимый идеал?

С 1 по 7 августа более чем в 120 странах мира по инициативе Всемирной организации здравоохранения проводится всемирная неделя грудного вскармливания. Ее цель — информировать женщин о пользе грудного вскармливания для здоровья ребенка. Что делать, если молока мало? Какими советами руководствоваться, что читать? К инициативе ВОЗ присоединилась Оксана Головко.

Женщина, кормящая грудью ребенка — один из популярных сюжетов в мировом светском искусстве. Сегодняшним художникам, скорее всего, придется писать картину «Женщина, кормящая младенца смесью из бутылки». Потому что, увы, сюжет этот распространен в сегодняшней жизни гораздо больше.

И не потому, что молодые мамы решили категорически отказаться от того, чтобы ребенка вскармливать собственным молоком. Просто они не знают, как это делается. А объяснить — некому. Цепочка с тех времен, когда грудное молоко было самой что ни на есть естественной едой, прервалась. И самих мам их мамы вскармливали чаще всего по жестким рекомендациям советских врачей: кормление по расписанию, максимум - до года, часто — смесь с рождения.

Александр Добров. “Это детям полезно”. 1958

Молодая мама настраивается, что будет кормить ребенка собственным молоком. Но чаще всего в его месяц-два переводит малыша на смесь. Почему? Потому что «молока не хватает». Потому, что «приливов нет, ребенок через каждые полчаса есть просит». Сначала «не хватает», а потом, глядишь, совсем «пропало».

И вся ситуация не воспринимается чем-то из ряда вон выходящим: кажется, «ничего страшного», ведь есть же заменители, есть адаптированные смеси, красивые бутылочки с сосками, который «воссоздают особенности груди». Об этом мамочка узнает еще во время беременности. При том, что информацию о грудном вскармливании надо искать, о разнообразии смесей и бутылочек ей красочно рассказывают в журналах и на сайтах для беременных, в телерекламах…

Рекламу производителей смесей и бутылочек женщина встречает и в женской консультации, и в роддоме. В роддома нередко заглядывают и рекламные агенты: они великодушно дарят молодым мамам какой-нибудь пробничек детского крема и кипу тех же рекламных брошюр с красочным рассказом о пользе смесей и самых современных бутылочек и сосок.

Так что набор бутылочек, смесь появляется в доме вместе с приданным для крохи. «На всякий случай». То есть мамочка чаще всего уверена, что «случай» обязательно будет.

Я тоже была такой, но, как говорится, вовремя остановилась. «Первого не кормила? Значит, и со вторым не получится», — говорили мне врачи в не самом худшем роддоме Москвы. Тем более, что при контрольном взвешивании оказывалось, что ребенок съел всего пять грамм. Контрольное взвешивание — когда ребенка взвешивают до кормления и после — до сих пор практикуется у нас как показатель достаточности молока.

Но ведь даже мы, взрослые, можем за завтраком съесть яблоко, а через час проголодаться и уже подкрепиться более основательно. Почему младенец за один раз должен съедать какую-то среднестатистическую порцию? Один раз он может съесть совсем немного, через час (а то и полчаса) — больше. И так далее. Но об этом я тогда ничего не знала.

Дома малыш стал просить грудь чуть ли не каждые полчаса. «Он у тебя не наедается, чего ребенка мучаешь!», — хором говорили родственники, а также строгая врач из районной поликлиники. Она категорически требовала ввести смесь, тем более, что, по ее словам, ребенок должен есть каждые три часа и не чаще, и держать у груди нужно не более пятнадцати, максимум двадцати минут. А после кормления — сцеживаться. В общем, врач показала мне идеальный путь к тому, чтобы молоко быстрее закончилось. В итоге я ввела смесь, хотя все внутри меня кричало, что это неправильно.

- Он слишком часто ест! Наверное, недоедает!!!

- Он слишком редко ест! Наверное, недоедает!!!

- Он слишком толстый! Наверное, молоко слишком жирное! Вводите прикорм!

- Он слишком худой! Наверное, молоко нежирное! Вводите смесь!

Даже образованнейшая, постоянно бывающая на разных медицинских конференциях доктор из частной клиники не могла мне помочь. «Надо кормить до десяти раз в сутки, чтобы молоко было», — сказала она, но как это реализовать на практике, объяснить не смогла. Поскольку, видимо, в этом вопросе практический опыт все-таки необходим.

Сила интернета

И стал бы у меня сын «искусственником», если бы не одна чудесная мамочка из ЖЖ. На мои стенания по поводу, что «мало молока», она написала: «С этого места — поподробнее. Как это „мало“ проявляется». Я объясняла, что нет приливов, что младенец кричит каждые полчаса.

«И все?» — удивленно спросила собеседница.

Она объяснила, что реальный показатель нехватки молока — это «тест на мокрые пеленки» (то есть когда все в порядке, ребенок старше семи дней должен мочить их не реже 10 — 12 раз в стуки) и отсутствие прибавки в весе. Все. Остальное — выдумки. Когда ребенок просит — надо дать грудь. Через полчаса просит? Значит, надо через полчаса.

Я затаила дыхание и — перестала давать смесь. К счастью, ребенок только начал ее есть. Кормить по требованию оказалось не так страшно, как представлялось вначале. Да, первые месяцы было ощущение, что кормлю весь день без перерыва. Но я почему-то успевала и приготовить поесть, и со старшей дочкой позаниматься, и почитать.

Первое лето сыночка было жарким, так что мы почти весь день проводили на улице. По первому писку садились на лавочку, накрывались слингом…

А врач из районной поликлиники настоятельно рекомендовала: «Нужно допаивать, тем более в такую жару». Я послушно кивала головой, и — не допаивала. Потому что уже познакомилась и с замечательным ЖЖ-сообществом «Лялечка», и с сайтом Ассоциации Консультантов Естественного Вскармливания, и уже знала: допаивать младенца не стоит, если мамочка печется о том, чтобы молоко не уменьшилось и не пропало. Ведь все просто — сколько кроха получит воды, столько не выпьет молока…

Я вообще категорически против «лечения по интернету». И за то, чтобы все медицинские вопросы решать лично с врачом, которому доверяешь. Но грудное вскармливание чаще всего — не тот случай. Врач нередко — опытный специалист, а в вопросах кормления начинает предлагать странные вещи, которые «работают», как уже говорилось, на быстрейшее сворачивание кормления материнским молоком.

Забавно было наблюдать, как одной знакомой врач сначала категорически требовала докармливать смесью, потому что ребенок мало набирает в весе. А ребенок этот родился 4300, и если бы он набирал в весе, как предписывает норма, то к году явно превратился бы в бегемота. Зато через несколько месяцев эта же врач требовала уменьшить количество молока, которое съедает кроха, потому что он стал набирать больше нормы. Как она себе это представляла — трудно сказать: или вырывать грудь у младенца во время кормления, или, когда он просит, не кормить?

Без подмен

«Ребенок сосет грудь, как пустышку, уже не для того, чтобы насытиться, поэтому надо приучать его к пустышке», — такую фразу, наверное, слышали многие кормящие мамы от старших родственников, от врачей.

Меня от нее коробит. Ребенок сосет, значит — ему нужна мама. Может, он не голоден, а испуган, или ему просто важно убедиться, что мама — рядом, а значит, Земной шар вертится в нужном направлении. И как можно подменять такую нужную, теплую, надежную маму силиконом? Получается, с рождения кроху начинают приучать, что любое настоящее в нашей жизни можно заменить искусственным, отдаленно похожим. И, кто знает, может и поэтому некоторые люди, вырастая, так и не научаются любить, вместо любви предлагая окружающим холодные, внешне чем-то похожие, заменители…

Да, и пустышка — тоже шаг к проблемам с грудным вскармливанием.

«**Идеальным** для ребенка является грудное молоко», — пишут производители на коробочках со смесью. И откровенно лукавят. Это фраза — явно не призыв к мамочкам кормить собственным молоком. Ведь что такое **идеал** — нечто труднодостижимое, для избранных. Идеально владеть своим телом, как балерина Большого театра. Идеально свободно разговаривать на десяти языках. Но мы ж так не сможем, значит, чего стараться?

Получается, с грудным вскармливанием — самым **естественным**, необходимым и простым, что может быть для младенца — та же ситуация. Идеально, значит — недоступно, чего стараться. На самом деле грудное молоко — это ЕДИНСТВЕННАЯ естественная доступная еда для ребенка.

Фраза на коробках со смесью звучит примерно так, как если бы написать: «Идеально дышать воздухом» или «Идеально для человека ходить на двух ногах». Понятно, что бывают ситуации, когда человеку для нормальной полноценной жизни нужен протез. Но это редкий медицинский случай, который не отменяет факта, что для людей естественно ходить на своих двоих. И никому не приходит в голову ампутировать ногу и ставить протез из-за мозоли или небольшой занозы.

А смесь, на самом деле крайне нужную в редких случаях по серьезным медицинским показаниям, назначают направо и налево просто так, по малейшим поводам, «на всякий случай».

О датах

Ближе к году ребенка начинается разговор: «Ну что, скоро отлучать?» Сегодняшние мамы, собирающиеся «кормить до года», нередко не отдают себе отчет, откуда взялась эта магическая цифра. Почему не до девяти месяцев тогда, ведь в год малыш не намного старше? Или не до полутора лет? А корни как раз оттуда, из советских времен, когда маме нужно было в год выйти на работу, кроху отдать в ясли. Вот и отлучали, и перевязывали грудь….

Честно говоря, трудно объяснить зацикленность на каких-то датах, специальных действиях, которые нужно делать с ребенком исключительно из теоретических соображений. Понятно, что если мама рожает чуть ли не через год, ей чисто физически тяжело будет кормить очередного младенца больше года. Но здесь никакой теории, одна практика.

Но для чего строить теоретические измышления, если между детьми большая разница в возрасте и тем более, если это первый ребенок? Если кроха просит грудь в полтора, два года, значит — ему это необходимо. Для чего торопить события? Время летит так быстро и уже через несколько лет мама будет немного с грустью вспоминать то время, когда она была так, как никогда, безо всяких оговорок, необходима своему ребенку, и они были настолько близки…

Кстати, Всемирная организация здравоохранения предписывает кормить детей не менее, чем до **ДВУХ** лет. Кажется, немногие педиатры это помнят.

Чтобы грудное вскармливание было успешным

1. Настраиваться на грудное вскармливание. Не покупать «на всякий случай» смесей, бутылок, пустышек.

2. Изучать специальные форумы и сайты, такие, как АКЕВ, «Лялечка» — в этом ЖЖ-сообществе опытные кормящие мамы ответят на все возникающие вопросы. Лучше зарегистрироваться в сообществе заранее, во время беременности, чтобы быть во всеоружии. Изучить книгу «Искусство грудного вскармливания».

3. Слушать тех знакомых, у которых есть **успешный** опыт кормления и категорически не слушать тех, у кого нет такого опыта.

4. Постараться рожать в клинике, где практикуется совместное послеродовое пребывание матери и младенца. Но даже если не получилось, переживать не стоит. Просто грудное вскармливание придется налаживать дома.

5. Настроиться на то, что кормить ребенка нужно «по требованию», то есть часто — семь-десять, а то и больше раз в день. Подходить к нему «по первому писку». Если новорожденный просит есть редко — кормить по требованию матери — прикладывать раз в 2 часа.

6. Запомнить, что единственным показателем нехватки молока являются мокрые пеленки (если все в порядке, мочить их ребенок должен не реже 10–12 раз в сутки) и случай, когда ребенок не набирает в весе. Отсутствие зримых «приливов», «мало сцеживается» и прочее — не является таким показателем.

7. При малейших признаках лактостаза кормить ребенка как можно чаще, прикладывая его так, чтобы подбородок крохи был направлен на место застоя.

Рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) по грудному вскармливанию

Грудное молоко — лучшая пища для ребенка в его первые 6 месяцев жизни, и никаких заменителей для него нет. Каждая женщина должна знать это и принять это как аксиому, если хочет обеспечить своему малышу здоровье и лучшие условия для развития его организма.

1. **Раннее прикладывание к груди** — в течение первого часа после рождения!

2. **Исключение кормления новорожденного из бутылочки** или другим способом до того, как мать приложит его к груди. Это необходимо, чтобы у ребенка не сформировалась установка на любое иное кормление, кроме грудного.

3. **Совместное содержание матери и ребенка** в роддоме в одной палате.

4. **Правильное положение ребенка у груди** позволяет матери избежать многих проблем и осложнений с грудью. Если мать не научили этому в роддоме, ей следует пригласить консультанта по грудному вскармливанию и научиться этому специально.

5. **Кормление по требованию ребенка.** Необходимо прикладывать малыша к груди по любому поводу, предоставить ему возможность сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет. Это важно не только для насыщения ребенка, но и для его психоэмоционального комфорта. Чтобы чувствовать себя комфортно, малыш может прикладываться к груди до 4 раз в час.

6. **Продолжительность кормления регулирует ребенок**: не отрывайте ребенка от груди раньше, чем он сам отпустит сосок!

7. **Ночные кормления ребенка** обеспечивают устойчивую лактацию и предохранят женщину от следующей беременности до 6 месяцев — в 96% случаев. Кроме того, именно ночные кормления наиболее полноценны и питательны.

8. **Отсутствие допаивания** и введения любых инородных жидкостей и продуктов. Если ребенок хочет пить, его следует чаще прикладывать к груди.

9. **Полный отказ от соски**, пустышки и бутылочного кормления. При необходимости введения прикорма следует давать его только из чашки, ложки или пипетки.

10. **Перекладывание ребенка ко второй груди лишь тогда, когда он высосет первую грудь.** Если мама поторопиться предложить малышу вторую грудь, он не дополучит «позднего молока», богатого жирами. В результате у малыша могут возникнуть проблемы с пищеварением: лактозная недостаточность, пенистый стул. Продолжительное сосание одной груди обеспечит полноценную работу кишечника.

11. **Исключение мытья сосков перед кормлением и после него.** Частое мытье груди приводит к удалению защитного слоя жиров ареолы и соска, что приводит к образованию трещин. Грудь следует мыть не чаще 1 раза в день во время гигиенического душа. Если женщина принимает душ реже, то и в этом случае нет необходимости в дополнительном мытье груди.

12. **Отказ от контрольных взвешиваний ребенка,** проводимых чаще 1 раза в неделю. Эта процедура не дает объективной информации о полноценности питания младенца. Она только нервирует мать, приводит к снижению лактации и необоснованному введению докорма.

13. **Исключение дополнительного сцеживания молока.** При правильно организованном грудном вскармливании молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку, поэтому необходимости в сцеживании после каждого кормления не возникает. Сцеживание необходимо в случае вынужденного разлучения матери с ребенком, выхода матери на работу и т. д.

14. **Только грудное вскармливание до 6 месяцев —** ребенок не нуждается в дополнительном питании и введении прикорма. По некоторым исследованиям на исключительном грудном вскармливании без ущерба для здоровья ребенок может находиться до 1 года.

15. **Поддержка матерей, кормивших детей грудью до 1–2 лет.** Общение с женщинами, имеющими положительный опыт грудного вскармливания, помогает молодой матери обрести уверенность в своих силах и получить практические советы, помогающие наладить кормление грудью. Поэтому молодым матерям рекомендуется обращаться в материнские группы поддержки грудного вскармливания как можно раньше.

16. **Обучение уходу за ребенком и технике грудного вскармливания** необходимы современной маме, чтобы она смогла без лишних хлопот с удобством для себя и малыша растить его до 1 года. Наладить уход за новорожденным и обучить технике грудного вскармливания матери помогут консультанты по грудному вскармливанию. Чем скорее мама научится материнству, тем меньше разочарований и неприятных минут перенесет она вместе с малышом.

17. **Грудное вскармливание до исполнения ребенку 1,5–2 лет.** Кормление до года не является физиологическим сроком прекращения лактации, поэтому при отлучении от груди страдают и мать и ребенок.