Автор: admin
24.09.2011 17:20 - Обновлено 04.11.2014 11:31

Грудное вскармливание. Как к нему готовить грудь?

Итак, вы еще только ожидаете ребенка, но уже твердо решили, что будете кормить вашего малыша грудью. Теперь самое время позаботиться о том, чтобы процесс кормления был как можно более полезным для новорожденного и приятным для вас. Если вы успели убедиться, что главный орган, ответственный за выработку молока, – это мозг, то теперь можно смело опускать взгляд ниже уровня декольте...

Проверяем форму сосков

Соски бывают крупными и маленькими, хорошо выраженными или плоскими. Успешность грудного вскармливания совершенно не зависит от формы и размера груди, величины околососкового кружочка (ареолы) или размера самого соска. Единственное, что может несколько осложнить первые дни грудного вскармливания – это так называемые «плоские» соски. Как узнать, какие они у вас?

Встаньте перед зеркалом с обнаженной грудью и расположите два пальца – указательный и большой – друг напротив друга по краям ареолы. Сожмите пальцы, не сдвигая их по коже, и рассмотрите, что произошло с соском? Если сосок вытянулся вперед, кричим «ура!» и проводим ту же процедуру со второй грудью. Оба соска вытянулись при нажатии на ареолу? Трижды кричим «ура!» – ваши соски идеально подходят для кормления.

Если сосок спрятался вглубь молочной железы, такая ситуация называется «плоский» или «втянутый» сосок. Проверяем обе груди (часто бывает, что на одной сосок плоский, а на второй очень даже выпуклый) и снова кричим «ура!». Если вы обнаружили у себя плоские соски еще во время беременности, есть возможность к родам сделать их вполне «съедобными» для малыша. Вам готовить соски очень важно, потому что врачи в роддомах не отличаются особой сентиментальностью, и если вдруг увидят у мамы плоский сосок, сразу отправляют в аптеку за силиконовыми накладками (в лучшем случае) или за смесью (в худшем).

К сожалению, использование накладок часто приводит к ссадинам на сосках, инфицированию трещин, если они уже есть, и прочим неприятностям.

Но самое обидное, что ребенок после накладки часто отказывается брать грудь, хотя через 2-3 недели кормления грудью или использования молокоотсоса даже втянутый сосок становится вытянутым. Поэтому тем, кто обнаружил у себя плоские или втянутые соски во время беременности, стоит прямо сейчас отправиться в аптеку, но не за накладками, а за формирователями сосков. Это такие силиконовые колпачки, которые надеваются на ареолу с прорезанным отверстием, в которое вытягивается сосок. Ношение таких формирователей за пару недель до родов и за 20-30 минут перед кормлением в первые недели лактации позволяет исправить форму сосков и избежать использования накладок.

Впрочем, если вам повезет и грамотная акушерка правильно приложит вашего малыша к груди в первые часы после родов, даже с плоскими сосками можно кормить без предварительной подготовки. Ребенок сосет не сам сосок, а захватывает в рот всю ареолу при правильном прикладывании. А сосок вытягивается уже в процессе кормления. Тем, у кого соски плоские или втянутые, не помешает молокоотсос – он поможет сформировать удобный для малыша сосок, если пользоваться им минуту-другую перед тем, как приложить его к груди.

Закаляем грудь

Еще совсем недавно акушерки в женских консультациях рекомендовали готовить грудь к кормлению довольно драконовскими методами: контрастное обливание груди, ношение лоскутов грубой ткани в бюстгальтере (видимо, чтобы на сосках появились мозоли) и растирание груди жестким полотенцем.

Контрастное обливание подойдет лишь тем беременным, которые и до этого любили закаливающие процедуры. Дело в том, что резкий перепад температур на чувствительную область может спровоцировать напряжение мышц матки. Тот самый пресловутый «тонус», которым пугают акушеры каждую вторую беременную. Ношение мешковины на сосках ничего не даст, кроме постоянного раздражения. А бодрое растирание сосков может наоборот привести к микротрещинам на них еще до начала кормления. Кроме того, чересчур активные манипуляции с сосками после 30-й недели могут спровоцировать схватки задолго до назначенного срока родов.

Что же делать? Непосредственно с грудью ничего делать не надо, кроме, пожалуй, одного – как можно чаще ее «проветривайте». Всякий раз, когда дома появится возможность походить топлесс, делайте это! Во-первых, прогулки по комнатам неглиже улучшат кровоснабжение сосков, а во-вторых, приучат их к воздушным ваннам, которые крайне полезны уже в период лактации для профилактики трещин. Существуют исследования, доказавшие, что «воздушные ванны» женской груди полезны для здоровья наблюдающих за этой процедурой мужчин. То есть муж будет не только счастлив, но и здоров. Водные процедуры – бассейн, душ, гидромассаж, ванны с морской солью, крайне полезны не только для молочных желез, но и для всего организма. Как можно чаще позволяйте себе приятные и полезные удовольствия!

Подбираем бюстгальтер

Еще в середине беременности стоит купить себе специальный бюстгальтер для кормления и начинать его носить, не откладывая до родов! Бюстгальтеры для кормления отличаются от обычных, во-первых, кроем. Самая удачная модель позволяет получить доступ к соску не расстегивая и не снимая белье. Она хорошо поддерживает грудь даже во время кормления, имеет широкие бретели для груди больших размеров и специальные клапаны.

Во-вторых, белье для кормящих обязано содержать 90% натуральных волокон, причем та его часть, что соприкасается с соском и ареолой, должна состоять из хлопка на 100% . Важно, чтобы бюстгальтер не имел даже мягких косточек (косточки часто пережимают молочные протоки и грозят кормящим мамам застоем молока и даже маститом). Швы должны быть плоскими и ни в коем случае не проходить через линию соска.

Ношение такого бюстгальтера еще во время беременности дает несколько преимуществ:
– грудь развивается в соответствии с генетической программой, когда ее ничто не пережимает и не сдавливает;
– вы еще до периода вскармливания научитесь ловко застегивать и расстегивать клапан и будете делать это автоматически, не теряя драгоценных секунд, когда голодный малыш громко потребует грудь;
– после первых недель лактации, когда грудь будет на размер-два-три больше, чем во время беременности, она вернется снова к «беременным» размерам, и бюстгальтер для кормления, который вы приобрели после 20-й недели беременности, снова станет вам впору.

Выбираем красивую одежду для кормящих мам

В первые недели после рождения малыша вам будет не до шопинга. Поэтому вы будете откладывать поход в магазин за специальной одеждой. Новорожденный прикладывается к груди очень часто и не отпускает маму от себя даже на полтора часа (а в иные дни и на пять минут в туалет сбегать!). А ведь можно начать длительные прогулки с малышом уже на третью-четвертую неделю после его рождения, если у вас будет специальная одежда, в которой не надо оголяться, чтобы покормить ребенка.

Специальная одежда для кормящих мам сконструирована таким образом, что позволяет кормить малыша практически везде, не привлекая к процессу ничьего внимания. Ребенок на свободном вскармливании – это ребенок, который растет без пустышки. А это значит, что для того, чтобы успокоить малыша, ему необходимо дать грудь. Это можно сделать и в поликлинике, если вы пришли на осмотр к педиатру, и в аптеке, если вы «гуляете» по магазинам и возникла необходимость покормить ребенка, и на тихой скамейке в сквере, если вы совершаете променад в хорошую погоду. Такая одежда позволяет кормящей маме чувствовать себя и дома красивой мадонной с младенцем, а не «зачуханной мамашкой в халате». Хотя я все время восхищаюсь тем, что и в халатах кормящие женщины умудряются быть прекрасными.

Выбираем кроватку со снимающейся стенкой

Вообще, лучше всего для длительной и успешной лактации в первые полгода жизни ребенка совсем отказаться от детской кроватки. Но некоторые родители категорично настроены против совместного с ребенком сна. Таким я рекомендую не покупать модные люльки, а сразу купить кроватку, в которой ребенок может спать до 2-3 лет с жестким матрацем и регулирующейся высотой спального места. Боковая решетка кроватки должна сниматься. Уровень матраса необходимо отрегулировать так, чтобы он был вровень или немножко ниже уровня родительской кровати.

Детскую кроватку необходимо вплотную пододвинуть к родительской и зафиксировать, чтобы она не отъезжала. Тогда мама сможет кормить малыша по ночам, почти не просыпаясь.

Автор - **Светлана Панина**
Источник