

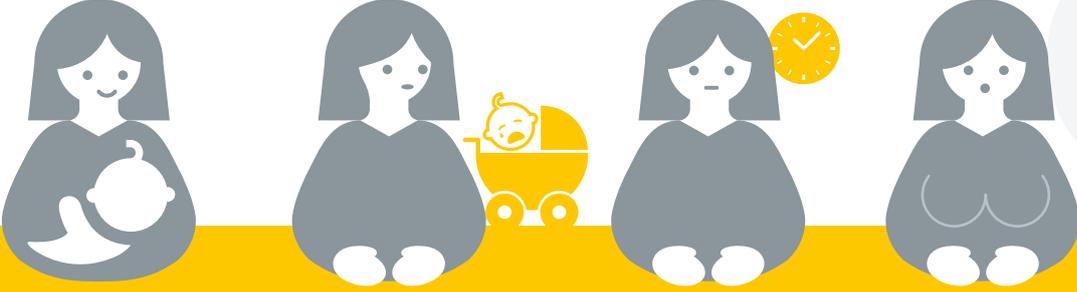
Подтекание молока: что Вам нужно знать

Почему подтекает молоко?

Во время кормления малыша Вы можете заметить, что из второй груди подтекает молоко. Это абсолютно нормально и объясняется так называемым «приливом молока» (он также известен как «рефлекс выделения молока»). Он работает следующим образом: когда малыш сосет грудь, в Вашем организме выделяется гормон окситоцин. Под его влиянием мышцы вокруг крошечных полостей в молочных железах сокращаются, и начинает выделяться молоко.¹ Этот рефлекс

срабатывает не только во время кормления грудью. Вы можете с удивлением обнаружить, что Ваше молоко подтекает или брызжет, когда Вы слышите плач своего малыша или даже просто думаете о нем, в любое время суток. Зачастую молоко сильнее всего подтекает в первые несколько недель после родов: в этот период у Вас может вырабатываться больше молока, чем необходимо малышу, ведь вы оба только привыкаете к грудному вскармливанию.²

Что вызывает прилив и подтекание молока?²



Малыш сосет грудь

Малыш плачет

Между кормлениями был большой перерыв

Грудь переполнена молоком

Знаете ли Вы, что...?
Каждая мама уникальна, поэтому молоко у Вас может подтекать с разной интенсивностью либо не подтекать вообще³

Когда молоко станет меньше подтекать?



Что делать?

К счастью, справиться с подтеканием молока вполне возможно. Контролировать естественные рефлексы своего организма не получится, но Вы точно можете уменьшить их неприятные последствия. Вот три совета, следуя которым, Вы будете готовы к неожиданностям и сможете чувствовать себя уверенно, где бы Вы ни находились.

-  **Кормите грудью**
Частое кормление малыша по требованию помогает облегчить грудь, если она переполнена.²
-  **Сцеживайте молоко**
Если же Вам придется разлучиться с малышом, сцеживайте молоко с помощью молокоотсоса с той же частотой, с которой питался бы Ваш ребенок.²
-  **Используйте прокладки для бюстгалтера**
Вкладывайте в бюстгалтер специальные прокладки, которые незаметно впитывают излишки молока. В зависимости от интенсивности выделения молока можно выбрать прокладки различных типов. Обязательно носите с собой запасные и регулярно меняйте их.²

Запомните: Ваше грудное молоко — это лучшее питание и защита для Вашего малыша

Подробнее о подтекании и механизме выработки молока можно узнать на сайте medela.ru/breastmilkleakage

Литература 1 Uvnäs Moberg K, Prime DK. (Увнэс Моберг К., Прайм Д.К.) Infant. 2013; (Инфант. 2013;) 9(6):201–206. 2 Wambach K, Riordan J, editors. (Вамбах К, Риордан Дж., редакторы) Jones & Bartlett Learning; (Джонс энд Бартлетт Лэнинг;) 2016. 3 Cooke M et al. (Кук М. эт ол.) J Hum Lact 2003; (Джей Хьюм Лакт 2003;) 19(2):145–156. 4 Kent JC et al. (Кент Дж.С. эт ол.) Breastfeed Med. 2013; (Брестфид Мед. 2013;) 8(4):401–407. 5 Cox DB et al. (Кокс Д.Б. эт ол.) Exp. (Экспн.) Physiol. 1999; (Физиол. 1999;) 84(2):421–434.