

Хватает ли ребенку грудного молока?

Новоиспеченным мамам, которые только начинают кормить грудью, часто кажется, что у них мало молока. Однако не стоит волноваться — для первых дней это абсолютно нормальная ситуация.¹⁻⁴ Объем молока начнет быстро увеличиваться примерно с третьего дня после родов.^{1,2} Именно поэтому многие малыши сначала теряют в весе, а затем начинают поправляться, когда молока становится больше. Вам также может казаться, что Ваш малыш не наедается,

но частые кормления (по 10–12 раз каждые 24 часа) — это всего лишь заложенный природой процесс, стимулирующий Ваши молочные железы вырабатывать достаточное количество молока.^{5,6} Если малыш прибавляет в весе и количество используемых в день подгузников соответствует норме — нет повода для беспокойства. Ниже приведен график, который поможет Вам отслеживать прогресс.

Отслеживание веса Вашего малыша^{7,8}



Норма подгузников: от рождения до шестой недели⁸

	День 1–2	День 3	День 4	День 5–неделя 6
Мокрые подгузники	1–2 	3+ 	4 и больше, тяжелые 	5 и больше, тяжелые 
Испачканные подгузники	1+ 	2+ 	2+ 	2+ 
Внешний вид кала	Первородный кал (меконий): черный и липкий, постепенно приобретает коричневый оттенок и становится менее липким.	От зеленовато-коричневого до коричневатого-желтого. Нелипкий.	Желтый. Зернистая текстура, неплотный и водянистый.	Желтый. Зернистая текстура, неплотный и водянистый.

С шестой недели нормой для малышек, находящихся на грудном вскармливании, считается 5 и более тяжелых мокрых подгузников в день. К этому возрасту некоторые младенцы в течение 24 часов могут опорожняться реже, но обильнее — вскоре Вы определите режим своего малыша. Кал будет выглядеть одинаково примерно до шести месяцев, пока Вы не начнете прикорм.^{8,9}

Как в случае необходимости увеличить выработку молока

Если Вы заметили отклонения от норм, описанных выше, незамедлительно проконсультируйтесь с лечащим врачом. Важно выявить проблемы с выработкой молока в первые пару недель — чем раньше они обнаружены, тем легче исправить ситуацию. Эксперт в области лактации или консультант по грудному вскармливанию могут посоветовать:



Проверить, как ребенок захватывает грудь. Эксперт может проверить, правильно ли младенец захватывает сосок, и, если потребуется, помочь Вам с прикладыванием.¹⁰



Увеличить частоту кормлений. Кормите малыша восемь и более раз в сутки,^{5,6,9} в том числе ночью при необходимости.



Поддерживать непосредственный телесный контакт с малышом. Прямой телесный контакт не только успокаивает вас обоих, но и способствует выработке гормона, который стимулирует выделение молока.¹⁰



Сцеживать молоко после каждого кормления. Эта временная мера способствует увеличению выработки молока.^{7,10}

Запомните: частые кормления через неравномерные промежутки времени считаются нормой, но если Ваш малыш постоянно сосет грудь и при этом всегда кажется голодным, стоит обратиться к врачу.¹⁰

Подробнее о кормлении новорожденного грудью и механизме выработки молока можно узнать на сайте medela.ru/breastfeeding

Ссылки: 1 Neville MC et al. Am J Clin Nutr. 1988; 48(6):1375–1386. (Невилл М. С. и соавт. Американский журнал клинического питания, 1988 г.; 48(6):1375–1386.) 2 Saint L et al. Br J Nutr. 1984; 52(1):87–95. (Сейнт Л. и соавт. Британский журнал питания, 1984 г.; 52(1):87–95.) 3 Santoro W et al. J Pediatr. 2010; 156(1):29–32. (Санторо У. и соавт. Журнал педиатрии, 2010 г.; 156(1):29–32.) 4 Ballard O, Morrow AL. Pediatr Clin North Am. 2013; 60(1):49–74. (Баллард О., Морроу А. Л. Клиническая педиатрия в Северной Америке, 2013 г.; 60(1):49–74.) 5 Salariya EM et al. Lancet. 1978; 2(8100):1141–1143. 1 (Салария Е. М. и соавт. Журнал «Ланцет», 1978 г.; 2(8100):1141–1143.) 6 Kent JC et al. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2012; 41(1):114–121. (Кент Дж. С. и соавт. Журнал Акушерство, гинекология и неонатальный уход, 2012 г.; 41(1):114–121.) 7 Schanler RJ, editor. Elk Grove Village IL, USA: AAP; 2013. 320 p. (Шанлер Р. Дж., редактор. Элк Гров Виллидж, Иллинойс, США: Американская академия педиатрии; 2013. 320 стр.) 8 Wambach K, Flordan J, editors. Burlington MA: Jones & Bartlett Learning; 2016. 966 p. (Вамбах К., Флордан Дж., ред. совет. Берлингтон, Массачусетс: Джонс энд Барлетт Лернинг; 2016. 966 стр.) 9 Lawrence RA, Lawrence RM. Maryland Heights, MO: Mosby/Elsevier; 2011. 1128 p. (Лоуренс Р. А., Лоуренс Р. М. Мэриленд Хайтс, Миссури: Мосби/Эlsevier; 2011. 1128 стр.) 10 Kellams A et al. Breastfeed Med. 2017; 12:188–198. (Келлэмс А. и соавт. Медицина грудного вскармливания, 2017 г.; 12:188–198.)