

Распространенные мифы о грудном вскармливании

Миф 1: *Частое кормление способствует низкой выработке молока, ухудшению реакции выделения молока и, соответственно, приводит к неудаче в грудном вскармливании.*

Факт: Выработка молока оптимизируется, если кормить здорового ребенка грудью так часто, как он этого просит. Рефлекс выделения молока действует наиболее сильно при достаточном количестве молока, что в норме происходит, когда кормление осуществляется по потребности ребенка.

Миф 2: *Матери достаточно кормить ребенка грудью от четырех до шести раз за сутки, чтобы поддерживать достаточное количество молока.*

Факт: Исследования показывают, что когда женщина рано начинает кормить своего ребенка грудью и делает это часто, в среднем 9,9 раз в сутки в течение первых двух недель, у нее вырабатывается больше молока, ее ребенок быстрее набирает вес и она продолжает кормить ребенка грудью в течение более длительного времени. Была доказана связь между выработкой молока и частотой кормлений, а также снижение количества вырабатываемого молока при более редких или ограниченных кормлениях.

Миф 3: *Дети получают все молоко, что им нужно, в течение первых пяти –десяти минут кормления.*

Факт: Хотя многие дети более старшего возраста могут получить основной объем молока в течение первых пяти – десяти минут, это обобщение нельзя распространять на всех детей. Новорожденным младенцам, которые только учатся сосать молоко и не всегда умеют делать это эффективно, часто нужно намного больше времени, чтобы насытиться. Способность ребенка получать молоко также зависит от реакции выделения молока у матери. В то время как у многих матерей молоко может выделяться немедленно, у некоторых это может быть не так. У некоторых женщин выделение молока может происходить небольшими объемами по нескольку раз в течение одного кормления. Лучше всего не действовать наугад, а позволять ребенку сосать до тех пор, пока он не начнет проявлять признаки насыщения, такие как самостоятельное отстранение от груди и расслабление верхних конечностей.

Миф 4: *Кормящей женщине необходимо соблюдать достаточные промежутки между кормлениями, чтобы грудь могла снова наполниться молоком.*

Факт: Каждая пара «ребенок/мама» уникальна. Организм кормящей женщины постоянно производит молоко. Ее молочные железы функционируют частично как «резервуар-хранилище», причем одни вмещают больше, чем другие. Чем больше опустошена грудь, тем быстрее организм производит молоко, чтобы восполнить запасы; чем полнее грудь, тем больше замедляется процесс производства молока. Если мать регулярно дожидается того, чтобы грудь «наполнилась» перед кормлением, ее организм может воспринять это как сигнал, что он вырабатывает слишком много, и уменьшить общий объем вырабатываемого молока.

Миф 5: *Детям необходимо не более шести-восьми кормлений в сутки в возрасте восьми недель, пять-шесть кормлений в сутки к трем месяцам, не более четырех-пяти кормлений в сутки в возрасте шести месяцев.*

Факт: Частота грудных кормлений ребенка варьируется в зависимости от количества и вмещаемого объема молока, а также от потребностей ребенка в молоке на том или ином уровне развития. Периоды более быстрого роста и заболевания могут временно менять характер режима кормления ребенка. Исследования показывают, что у детей, которых кормят по потребности, устанавливается свой режим, подходящий для их индивидуальной ситуации. Кроме того, калорийность получаемого ребенком грудного молока возрастает к концу кормления, поэтому установление жесткого графика частоты или продолжительности кормлений может привести к неадекватности калорийности получаемой пищи потребностям ребенка.

Миф 6: *Именно объем получаемого ребенком молока (т.е. его количество), а не тот факт, является ли молоко материнским или приготовлено из молочной смеси-заменителя (качество), является определяющим для продолжительности промежутков между кормлениями ребенка.*

Факт: У детей, получающих грудное молоко, желудок опорожняется быстрее, чем у детей, находящихся на искусственном вскармливании – приблизительно за 1,5 часа по сравнению с промежутком времени вплоть до 4 часов – вследствие более мелкого размера молекул белка в материнском молоке. Хотя объем полученного молока является одним из факторов, учитываемых при определении частоты кормлений, тип молока не менее важен. Антропологические исследования молока млекопитающих подтверждают, что природой предназначено, чтобы дети человека получали питание часто, и что на протяжении большей части истории так и происходило.

Миф 7: *Никогда не будите спящего ребенка.*

Факт: Хотя большинство детей дают знать, когда им нужно поесть, новорожденные младенцы могут не просыпаться достаточно часто самостоятельно, и их нужно при необходимости будить, чтобы они получали пищу не менее восьми раз в день. Недостаточно частое пробуждение ребенка для кормления может быть вызвано действием препаратов, вводимых матери во время родов, принимаемых матерью лекарств, желтухой, травмами, использованием соски-пустышки и/или поведением по принципу «отключения» при отсутствии своевременной реакции на «просьбы покормить».

Кроме того, матери, желающие воспользоваться преимуществами периода естественного бесплодия во время лактационной аменореи, отмечают, что возобновление менструаций задерживается дольше, когда ребенок продолжает сосать грудь ночью.

Миф 8: *Обмен веществ новорожденного ребенка функционирует дезорганизованно, и для того, чтобы его стабилизировать, необходимо установить четкий график или режим.*

Факт: Дети обладают с рождения уникальной «системой настройки», позволяющей чередовать периоды приема пищи, сна и бодрствования. Это не является дезорганизованным поведением, а отражает индивидуальные потребности новорожденных детей. Со временем дети естественным образом адаптируются к ритму своего нового окружения и не нуждаются в подсказках или обучении.

Миф 9: *Кормящим матерям необходимо всегда использовать обе груди при каждом кормлении.*

Факт: Более важно позволить ребенку закончить кормление из первой груди, даже если это означает, что в это кормление он не получит второй груди. По мере опустошения

груди ребенок постепенно получает доступ к «конечному» молоку. Некоторые дети при преждевременном перемещении ко второй груди могут насытиться менее калорийным «начальным» молоком из обеих грудей, вместо того, чтобы получить в нормальном соотношении начальное и конечное молоко, что приводит к неудовлетворенности ребенка и низкой прибавке в весе. В первые недели многие матери предлагают ребенку обе груди при каждом кормлении для установления стабильной выработки молока.

Миф 10: *Если ребенок недостаточно хорошо прибавляет в весе, это может быть вызвано низким качеством материнского молока.*

Факт: Исследования показали, что даже плохо питающиеся женщины способны вырабатывать молоко достаточного качества и в достаточном количестве, необходимом для растущего ребенка. В большинстве случаев низкая прибавка в весе связана с недостаточным количеством получаемого молока или вызвана проблемой со здоровьем ребенка.

Миф 11: *Недостаточное количество молока вызывается, как правило, воздействием стресса, усталостью и/или неадекватным приемом жидкости и пищи.*

Факт: Основные причины проблем с количеством молока – недостаточно частые кормления и/или неправильное положение ребенка и захват соска; и то и другое, как правило, связано с недостаточной информацией, предоставленной кормящей матери. Проблемы с сосанием со стороны ребенка также могут отрицательно повлиять на количество вырабатываемого молока. Стресс, усталость и недостаточное питание редко являются причинами прекращения выработки молока, поскольку в организме имеются хорошо развитые механизмы выживания, направленные на защиту грудного ребенка в периоды ограниченных запасов пищи.

Миф 12: *Кормящая мать должна пить молоко, чтобы вырабатывать молоко.*

Факт: Здоровая диета, включающая овощи, фрукты, зерновые и белковую пищу – это все, что обеспечивает матери необходимые питательные вещества для выработки молока. Кальций можно получать из различных продуктов немолочного происхождения, таких, как овощи темно-зеленого цвета, семечки, орехи и рыба с костями. Никакие другие млекопитающие не пьют молоко, чтобы вырабатывать молоко.

Миф 13: *Сосание груди без получения молока не имеет под собой научной основы.*

Факт: Опытные кормящие матери знают, что режимы сосания и потребности у разных детей различаются. В то время, как потребности одних детей в сосании удовлетворяются преимущественно во время кормления, другим детям может быть нужно дополнительное сосание груди вскоре после кормления, даже если они не голодны по-настоящему. Дети могут также сосать грудь, когда они испытывают одиночество, страх или боль.

Миф 14: *Мать не должна выполнять роль «соски-пустышки» для ребенка.*

Факт: Самой природой заложено, что сосание материнской груди успокаивает ребенка и удовлетворяет его потребность в сосании. Соски-пустышки являются в буквальном роде заменой матери, когда она недоступна. Среди других причин, по которым желательно успокаивать ребенка преимущественно у груди матери, можно перечислить следующие: более раннее развитие ротовой и лицевой областей ребенка, более длительная лактационная аменорея, возможность избежать «путания» ребенком соски и материнского

соска, а также стимуляция достаточной выработки молока, способной обеспечить более высокие показатели успеха грудного вскармливания.

Миф 15: *Нет такого понятия, как «путание» ребенком соски и материнской груди.*

Факт: Грудное и искусственное вскармливание требуют различных моторных навыков и работы ротовых мышц, а резиновые соски дают возможность «суперстимуляции», которая может запечатлеться в памяти ребенка вместо более мягкой груди. В результате у некоторых детей появляется путаница при сосании, и при смене материнской груди и бутылки они начинают неправильно сосать грудь.

Миф 16: *Частые кормления могут привести к развитию послеродовой депрессии.*

Факт: Считается, что послеродовая депрессия вызывается колебанием гормонального фона после родов и усиливается при усталости и недостаточной социальной поддержке, хотя чаще всего она развивается у женщин с подобными проблемами в анамнезе до беременности.

Миф 17: *Кормление по требованию ребенка не способствует усилению материнской привязанности.*

Факт: При кормлении по требованию внутренние ритмы матери и ребенка синхронизируются, что приводит к усилению родительской привязанности.

Миф 18: *Матери, слишком часто берущие детей на руки, избалуют их.*

Факт: Дети, которых держат на руках, часто реже плачут и проявляют больше уверенности в себе по мере взросления.

Миф 19: *Важно, чтобы другие члены семьи имели возможность покормить ребенка, чтобы у них тоже сформировались узы привязанности.*

Факт: Кормление – не единственный метод, позволяющий другим членам семьи привыкнуть к ребенку; держать ребенка на руках, обнимать, купать его и играть с ним – все это важно для его роста, развития и формирования привязанности к другим.

Миф 20: *Кормление, определяемое ребенком (кормление по требованию) отрицательно влияет на взаимоотношения мужа и жены.*

Факт: Опытные родители осознают, что потребности новорожденного проявляются очень интенсивно, но со временем они снижаются. На самом деле, «командная работа» по уходу за новорожденным может даже сблизить семейную пару, поскольку у них обоих будут формироваться родительские навыки.

Миф 21: *У некоторых детей бывает аллергия на материнское молоко.*

Факт: Материнское молоко – наиболее естественная и физиологичная субстанция, которую может поглощать ребенок. Если у ребенка проявляется чувствительность, связанная с кормлением, то, как правило, это связано с посторонним белком, внедрившимся в материнское молоко, а не с самим молоком. Эту проблему легко решить, на время исключив из диеты матери раздражающий продукт.

Миф 22: *Частое кормление вызывает у ребенка впоследствии ожирение.*

Факт: Исследования показывают, что получающие грудное молоко дети, которые сами определяют свой индивидуальный режим кормления и объем поглощаемого молока, как правило, выпивают ровно столько молока, сколько им нужно. Риск ожирения в дальнейшем может быть связан с искусственным вскармливанием и ранним введением прикорма, а не с кормлением по требованию.

Миф 23: *Кормление в положении лежа вызывает инфекционные заболевания ушей.*

Факт: Поскольку материнское молоко – живой продукт, богатый антителами и иммуноглобулинами, у ребенка в целом меньше вероятность развития инфекционных заболеваний ушей, независимо от используемого положения при кормлении.

Миф 24: *Кормление ребенка грудью в возрасте после 12 месяцев не имеет особой пользы, поскольку после шести месяцев качество грудного молока начинает снижаться.*

Факт: Состав материнского молока постепенно меняется, чтобы соответствовать меняющимся потребностям ребенка по мере его роста. Даже когда ребенок уже может получать прикорм, материнское молоко является основным источником питания в течение первого года жизни. Во время второго года жизни оно становится дополнением к твердой пище. Кроме того, для полного созревания иммунной системы ребенка требуется от двух до шести лет. Материнское молоко продолжает дополнять и поддерживать иммунную систему ребенка так долго, как оно предлагается.