

Лактационный криз: профилактика и первая помощь

Лактационным кризом называют естественное временное уменьшение количества молока в период установившейся лактации.

Лактационный криз происходит потому, что резко повышаются потребности ребенка в молоке, а организм матери не сразу может их удовлетворить. Как правило, лактационный криз наступает после становления зрелой лактации на 4-6 неделе после родов. Также в зависимости от роста ребенка может повториться в 3 месяца, в 6 месяцев и позже. Сроки возникновения лактационных кризов могут сдвигаться, так как в первую очередь зависят от индивидуальных особенностей.

Почему может снижаться количество молока?

В результате исследований и многолетних наблюдений специалисты по грудному вскармливанию выделили несколько причин уменьшения количества грудного молока:

- Периодические «скачки» в росте ребенка. Дело в том, что в определенные моменты времени малыш интенсивно растет, что приводит к увеличению потребности в еде. Становясь старше, ребенок все меньше спит и чаще бодрствует. Он учится переворачиваться, ползать, сидеть, а потом и ходить. Еды необходимо все больше, но организм мамы не всегда оказывается готов к таким переменам. Фактически молока не становится меньше. Просто необходимо время, чтобы мамин организм смог подстроиться под возросшие потребности малыша.
- Усталость матери и ее настроение.
- Причиной снижения количества молока могут стать и ошибки в организации режима кормлений. Например, отсутствие ночных и утренних прикладываний, злоупотребление соской или пустышкой, редкое прикладывание к груди.

Как преодолеть лактационный криз?

Проблема недостаточности молока вполне решаема. Прежде всего стоит успокоиться и принять ситуацию, ведь молочный криз при кормлении грудью – естественное и нормальное явление. Если он все-таки наступил, важно знать, что малыша не нужно докармливать. Здоровый и появившийся на свет вовремя ребенок вполне способен несколько дней обойтись меньшим количеством пищи. В среднем кризис длится 3 дня, реже – до 7 дней. Если ввести в это время прикорм в виде молочной смеси, можно, не желая того, перевести ребенка на искусственное питание. При смешанном питании количество прикладываний снизится, грудь не получит достаточной стимуляции, объем молока не увеличится, а будет наоборот постепенно уменьшаться. Кроме того, неправильно подобранная смесь может привести к аллергии и проблемам с пищеварением.

В такой ситуации остается либо ждать, либо действовать следующим образом:

- *Увеличить лактацию.* Этому способствует увеличение количества прикладываний к груди в сутки.

- *Чаще прикладывать малыша к груди ночью*, особенно в предутренние часы. Именно в это время женский организм вырабатывает максимальное количество окситоцина и пролактина – гормонов, отвечающих за лактацию. Лучше спать в кровати вместе с ребенком, чтобы еда была всегда "под рукой" у малыша.
- *Высыпаться*. С этой целью специалисты рекомендуют ложиться спать совместно с ребенком, в том числе и днем. Попросите родственников погулять часок на улице, а сами в это время не трудитесь по дому, а хорошенько выспитесь.
- *Отдыхать и расслабляться*. Как правило, во время дневного сна малыша мама пытается переделать массу домашних дел. При наступлении лактационного криза эти обязанности лучше переложить на других членов семьи, устроив себе выходные. Важно не только физически отдохнуть, но и получить положительные эмоции: посмотрите хорошую комедию или послушайте расслабляющую музыку в одиночестве.
- *Правильно питаться*. Кормящая грудью женщина должна находиться на пятиразовом питании. Важно, чтобы пища была сбалансированной и полезной, поскольку от этого зависит количество и качество молока. Объем выпиваемой в течение дня жидкости должен быть не менее 2-2,5 литров.
- Малышу будет легче сосать, если перед кормлением слегка помассировать грудь или согреть ее теплой пеленкой.

В любом случае, кормящей маме не стоит забывать о том, что проблемы с лактацией действительно периодически возникают. Это не отклонение и паниковать не стоит. Лактационный криз длится недолго и его можно преодолеть: следуйте инструкциям и будьте на позитиве.