

detkityumen.ru

Отлучение от груди

Процесс прекращения лактации столь же физиологичен, как и процесс начала кормления. И в том и в другом случае, не зная биологических законов, по которым протекают эти процессы можно наделать ошибок и искренне считать, что именно так все и должно происходить. Именно такие ошибочные представления часто господствуют в среде наших бабушек, которые пугают молодую кормящую маму «ужасами» отлучения от груди. Каковы же основные закономерности прекращения лактации и как ими правильно пользоваться?

КАК «РАБОТАЕТ» ГРУДЬ

Грудь в процессе лактации проходит через несколько периодов, каждый из которых сопровождается соответствующими изменениями в ее строении и в составе, производимого ею молока. Наиболее значительные изменения в молочной железе происходят во время беременности, когда в течении 9 месяцев происходит постепенная перестройка организма и начинается секреция молозива. Именно в это время в основном меняется форма и размеры груди.

Непосредственным началом лактации можно считать первое прикладывание новорожденного к груди. В норме оно происходит в первый час после родов и ребенок сразу же начинает получать необходимое ему молозиво.

Затем идет переходный этап, в процессе которого молозиво заменяется зрелым молоком. При смене состава молока грудь испытывает сильное давление, увеличивается в размерах, это состояние многие называют «приливом» молока. Во время «прилива» иногда повышается температура и появляется необходимость в сцеживаниях. В процессе становления лактации у кормящей женщины может быть один или несколько подобных «приливов», после чего наступает период зрелой лактации. У большинства женщин он начинается после 3-ей недели кормления, но бывает, что зрелая лактация устанавливается только после 3 месяцев.

Зрелая лактация характеризуется стабильным поступлением молока, без существенных «приливов». Грудь адаптируется к процессу лактации и становится мягкой. Включились процессы саморегуляции. Теперь молоко прибывает в процессе сосания ребенком груди и в ней больше не формируется запас.

Если мама искусственно регулирует количество молока — например, кормит по режиму, регулярно сцеживается, и т. д. зрелая лактация, как саморегулирующаяся система так и не наступает. Состав молока в этом случае претерпевает существенные изменения, в основном за счет ухудшения иммунных свойств. В результате молоко перестает проявлять активность против многих заболеваний, его количество существенно зависит от высасываемого и сцеживаемого объема. Прекратить лактацию в этом случае достаточно легко, просто уменьшая количество сцеживаний и количество кормлений по режиму. Грудные кормления заменяют прикормом из других продуктов. Такое отлучение от груди происходит без проблем.

Зрелая лактация может продолжаться очень спокойно или протекать с лактационными кризами — временными уменьшениями количества вырабатываемого молока, восстанавливаемыми в течении 3-7 дней. Прекращение кормления в период зрелой лактации биологической природой человека не предусмотрено, поэтому попытки ее приостановить, часто заканчиваются неудачей или серьезными неприятностями для здоровья женщины.

Зрелая лактация при условии ее достаточной продолжительности всегда заканчивается периодом инволюции лактации. Молочная железа при этом уменьшается в размерах, количество вырабатываемого молока начинает отставать от возрастающих потребностей ребенка. Состав молока меняется, и по содержанию антител приближается к молозиву. Прекращение лактации в период ее инволюции не представляет больших проблем ни для мамы, ни для ребенка.

КАК ВЫГЛЯДИТ ИНВОЛЮЦИЯ

По каким признакам мама может понять, что у нее уже наступила инволюция лактации?

Во-первых, кормление начинает значительно утомлять женщину физически. Только не нужно смешивать постоянные оглядки на не кормящих подруг и «компетентных» соседей, с физическим утомлением. Если женщина стесняется того, что она до сих пор кормит грудью, это ее личный комплекс неполноценности, неумение любить и уважать себя такой, какая ты есть, не имеющее ничего общего с

физиологией! Физическое утомление выглядит, прежде всего, как ощущение сильной слабости, усталости после каждого прикладывания к груди. У женщины повышается утомляемость от простой физической работы, она чаще хочет спать, в чем-то ее самочувствие начинает напоминать состояние женщины в первые 2 недели после родов. «Мне кажется, он меня действительно ест, отъедает по кусочку» — вот типичные жалобы женщин.

Во-вторых, меняется состояние здоровья кормящей женщины. У одних «летят» зубы, ногти, волосы — не спасают никакие витамины и кальциевые добавки! У других начинаются постоянные вялотекущие простуды, из которых организму будто бы не хватает сил вылезти. У третьих появляется болезненность сосков, как при начале кормления. Это наступает не постепенно, а вдруг, сразу.

В-третьих, — несмотря на такие ощущения мамы, а может быть в ответ на это, кормящийся грудью малыш словно вспоминает свой первый месяц жизни — он чрезвычайно активно сосет! Период активного сосания длится обычно 1-2 месяца и буквально изматывает мать. Поэтому когда он заканчивается, и мать и ребенок расстаются даже с облегчением.

КОГДА МОГУТ НАСТУПИТЬ ТАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ?

При зрелой лактации — не ранее 2 лет, а чаще между 2 и 4 годами.

При первичной гипогалактии (так называют подлинный недостаток молока, связанный с гормональной недостаточностью женщины, встречающийся только у 1-3%) первые признаки могут появиться уже в 9-11 месяцев, но лактация в ночное время сохраняется еще 4-6 месяцев.

Во всех остальных случаях, когда женщина слишком рано начинает уверять, что у нее наступила инволюция, она часто обманывает сама себя. Менталитет нашего общества настолько изменился, что грудное вскармливание больше года стало восприниматься как нечто из ряда вон выходящее. Мама активно стремятся прекратить кормить в соответствии с социальными установками в обществе и при этом не задумываются, что от этого страдает здоровье ребенка, а также и их собственное здоровье.

Если отлучение от груди происходит после наступления инволюции лактации, здоровье матери защищено от обычных проблем внезапно прекращенной лактации — нет сильных приливов молока, в редких случаях нужно сцеживаться, и то всего 1-2 раза. Женщина в состоянии есть обычную пищу, ей не нужно ограничивать количество жидкости и вообще она с первого дня отлучения от груди в состоянии чувствовать себя здоровой. Конечно, всегда присутствует сожаление, потому что из жизни уходит что-то важное, к чему успели привыкнуть, однако это не мешает ей, например, работать и никогда не приводит к депрессии.

Женщина, которая отлучает ребенка от груди раньше, чем у нее наступила инволюция, переживает много неприятных минут. Во-первых, процесс отлучения сопровождается сильными болями, наполнением и нагрубанием груди, возможными уплотнениями, повышением температуры, вплоть до мастита и абсцесса. Во-вторых, для предотвращения неприятностей ей приходится много времени ограничивать потребление жидкости, сцеживаться, перевязываться. Кроме того, достаточно быстро появляются сомнения в правильности своих действий, многие мучаются чувством вины и при особой впечатлительности это может привести к настоящей депрессии.

Ребенок, отлученный от груди вовремя, как правило, не болеет в течение 6 месяцев, за счет повышенной дозы антител, полученных в процессе инволюции, не страдает от разлучения с грудью, быстро успокаивается и с удовольствием ест другую еду.

Если ребенка пытаются отлучить от груди раньше, чем он к этому готов, то, как правило, он становится более беспокойным, капризным, заболевает в течение 1 месяца после прекращения грудного вскармливания.

А ЕСЛИ НУЖНО СРОЧНО?

Иногда бывают случаи, когда ребенка срочно отлучают от груди на основании того, что маме нужно уехать, лечь в больницу, пройти курс лечения, и т. д. Такие отлучения чаще всего бывают неоправданными и лучше, если они проходят под контролем врача гинеколога — тогда меньше вероятности возникновения тяжелых последствий. Особенно тяжело проходят срочные отлучения от груди, если ребенок младше 1 года.

Однако не многие мамы знают, что почти всегда вместо срочного отлучения от груди можно использовать временное. На Западе сейчас никто срочно не отлучает ребенка от груди, а наоборот помогают маме сохранять лактацию в любой ситуации. Маме со зрелой лактацией достаточно 6 раз в день сцеживать грудь во время своего отсутствия, чтобы сохранить достаточную выработку молока. После возвращения мамы ребенка можно сразу же прикладывать к груди, и соскучившийся малыш быстро восстановит необходимое ему количество молока.

Когда Алена приехала в понедельник с дачи, чтобы помыться, взять продукты и вернуться обратно к сынишке, она обнаружила, что муж, который уехал с дачи еще в пятницу, домой не приходил! ...Оказалось, что по дороге мужу стало плохо и он попал в больницу. 10 дней Алена не отходила от мужа и не могла попасть за город к сыну. Правда с ним была бабушка, только 2-х летний малыш был грудничок и до сих пор ни разу не расставался с мамой! От переживаний у Алены совсем пропало молоко, и она была уверена, что с ее лактацией покончено. Однако, когда она увиделась с сыном, тот сразу же потянулся к груди и уже через день у нее было достаточно

молока! Окончательно отлучили малыша от груди спустя еще полгода.

На самом деле 10 дней не предел, возможно отлучение на 2-3 недели, а в исключительных случаях на 1 месяц. Особенно актуально это с той точки зрения, что ребенок, даже переведенный на искусственное вскармливание, не успевает заболеть и начинает опять получать иммунную защиту от вновь поступающего грудного молока. Преимущества грудного вскармливания в этом случае настолько очевидны, что сейчас рекомендуют не прерывать кормление совсем, а временно прекратить его на период применения опасных препаратов, несовместимых с грудным вскармливанием. В нашей практике были несколько случаев, когда женщины были вынуждены это делать на разных сроках кормления и всегда возвращались к кормлению. Одной из них даже пришлось это делать дважды, каждый раз сроком на 3 недели, ради серьезной химиотерапии в возрасте ребенка 11 месяцев и 1 год и 4 месяца, а окончательно она отняла его от груди только в 2 года.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНО?

Предположим, что признаки инволюции появились и сроки вроде бы подходят, как же это организовать?

У наших бабушек метод был только один — временное разлучение. Мама уезжала из дома на некоторое время (в среднем на 1 неделю), ребенок находился с бабушкой, ел уже «как большой», когда мама возвращалась, грудь ребенку больше не предлагалась. Обычно ребенок быстро «отвыкал» от груди и смирялся с необходимостью общаться с мамой по-другому.

Современная женщина не всегда имеет возможность куда-то уйти, хотя многие продолжают пользоваться «бабушкиным методом», тем более, что это часто и провоцируется решением женщины больше времени посвящать работе.

Настя была работающей кормящей мамой. С 8 месяцев жизни своей малышки она уходила на работу порой на 12 часов в день. 1 выходной в неделю, правда 2-3 раза в неделю случался неполный день, но так бывало не всегда. Она была уверена, что кормя девочку только ночью и утром, она перестанет кормить к 1.5 годам. Однако на удивление, лактация сохранялась даже при таком сосании. И каждый раз, когда мама оставалась дома, она оказывалась в состоянии кормить дочку каждый раз, когда та попросит. Настя радовалась, что при таком напряженном графике успевает передать ребенку свое внимание и любовь. И дочка росла удивительно смысленной девочкой. Но всему на свете приходит конец. В какой-то момент (дочке было уже 2 года и 9 месяцев) Настя почувствовала дикую усталость от процесса кормления и стала с напряжением ждать, когда же наступят признаки инволюции. Она так их ждала, что даже не заметила, что инволюция продолжается уже больше 2 месяцев. После консультации со специалистом, она уехала от дочки в командировку, и была уверена, что будет страдать от жутких приливов, ведь девочка иногда прикладывалась до 10 раз в день! Каково же было ее удивление, когда оказалось, что грудь не болит, сцеживать ничего не надо и вообще все прошло без проблем. По возвращению мамы никто и не вспомнил, что у мамы есть сися. «Мама я уже большая!» — заявила дочка маме.

Если через 12 часов после разлучения, мама не выдерживает и бегом бежит обратно к ребенку — понятно, что инволюция лактации еще не наступила.

Ирина была врачом-гинекологом. Она прекрасно знала, что рекомендуемый срок кормления — 1 год. Однако ее малыш и в 1.5 года не собирался отказываться от груди. «Надо с этим что-то делать, — всю советовали подруги на работе и родственники, — ты же врач, что силы воли не хватает?» Наконец Ирина тоже решила, что с нее хватит этих упреков, договорившись с бабушкой, и, перевязав грудь, решительно уехала к подруге. К вечеру удивленная бабушка открыла дверь не менее решительной Ирине, которая буквально влетела в дом и быстро расстегивая одежду произнесла: «Больше не могу, пусть Славик скорее меня ест!». После этого случая Ирина кормила еще 1.5 года и когда мальчику исполнилось 3, уехав к подруге, спокойно выдержала целую неделю. Кстати, ни перевязываться, ни сцеживаться, тогда не пришлось.

Бывает, что женщине просто некуда уйти, а время отлучения уже наступило, тогда особое внимание необходимо уделить ритуалу укладывания ребенка спать и просто дожидаться момента, когда он проспит всю ночь без прикладывания к груди, и с утра уже не грудью не кормить.

Даша кормила грудью уже второго ребенка, первого кормить долго не удалось — она не смогла наладить нормальное грудное вскармливание, и молоко пропало очень рано. Во второй раз все было по-другому, и иногда Даше казалось, что она кормит этого ребенка за двоих — за него самого и за недополучившего молока брата. Теперь она собиралась кормить долго-долго, года три-четыре — ведь это такое наслаждение! Однако, когда ребенку исполнилось 1 год и 10 месяцев, однажды, вставая с кровати после кормления Даша упала в обморок. Оказалось, что последний месяц она регулярно чувствовала небольшое головокружение каждый раз после кормления своего мальчика и стремилась какое-то время полежать и отдохнуть, а тут поспешила встать. Стало понятно, что ее организм больше не справляется с такой нагрузкой и пора отлучать малыша от груди, но как отнесется к этому сын? Он привык укладываться спать под грудью, рядом с мамой, а бабушек для помощи у Даши не было. На семейном

совете решили, что укладывать спать ребенка теперь будет папа. Он просто ложился с малышом в постель и рассказывал длинную сказку. Как только мальчик перестал засыпать под грудью, прикладывания к груди в дневное время стали исчезать сами собой. Даша не спешила ничего убирать, просто ребенок уже не чувствовал в них необходимости. Через месяц, малыш прикладывался 1-4 раза ночью во время сна и разок днем и все. Однажды, он проспал всю ночь, не просыпаясь, так ни разу и не попросив грудь. Даша решила, что это удобный случай перестать давать ее совсем. На следующую ночь она одела плотную облегающую футболку и проснувшийся ночью малыш, пошарив рукой, ничего не нашел и спокойно заснул дальше. Наутро Даше пришлось сцедить грудь — она села в горячую ванну и стала ее гладить и массировать. К вечеру грудь уже перестала причинять неудобства, зато этой ночью проснулся малыш и попросил «Титю!», а мама не дала. Малыш заплакал, Даша обняла его и тоже заплакала, так они поплакали минут 15 и заснули. Больше ребенок о груди не вспоминал.

Как в первом, так и во втором случае, маме придется в какой-то момент сказать ребенку — «нет» в ответ на просьбу о кормлении. Реакция ребенка на подобный ответ — наилучший показатель того, насколько ребенок готов отказаться от груди. Если он просто капризничает, минут через 15-20 успокаивается, и долго не вспоминает об этом — значит Вы действуете совершенно правильно. Если же у ребенка в ответ истерика, он успокаивается не раньше чем через час, а еще через час опять просит грудь, значит Вы поторопились, он еще совсем не готов к такому повороту событий.

Лена никогда не собиралась кормить долго, ну 6, ну 7 месяцев, ну максимум 9 месяцев. Однако роды были тяжелыми, маленький Максимка был с повышенной нервно-рефлекторной возбудимостью, без прикладываний к груди его жизнь представить было нельзя. Лена дважды пыталась отлучить его от груди, и, наконец, в 11 месяцев смогла уговорить бабушку посидеть с ним неделю. Вернувшись через неделю, она обнаружила ребенка, который спал всего 2 часа в сутки, все остальное время он горько плакал! «Как же мне его теперь успокоить!» Пришлось предложить малышу пустую грудь, слава Богу он от нее не отказался! Через неделю Лена опять кормила. Окончательно отлучила от груди Максимку она в 1 год и 8 месяцев.

Таким образом, если все делать не спеша, в соответствии с физиологическими сроками, процесс отлучения происходит спокойно и без проблем. Обычное время для этого между 2 и 4 годами. Если мама спешит и не пытается скоординировать возраст отлучения ребенка от груди со своей физиологией, а также с состоянием психики своего малыша, возможны проблемы. Для одной пары мать-ребенок, 2 года самый подходящий срок, а для другой — еще слишком рано.

ОЦЕНИМ СИТУАЦИЮ?

Итак, если мама хочет, чтобы отлучение от груди прошло бережно, ей следует отлучать его в соответствии с законами биологии. Лучше дождаться того момента, когда ребенок перестанет сосать сам, без каких бы то ни было специальных действий с ее стороны. Это действительно происходит между 2.5 и 4 годами и является идеальным вариантом отлучения. Ну а если все же хочет поторопить этот процесс, то для того чтобы не вступить в противоречие с природой, стоит учесть следующее

— Сколько продолжается кормление?

Если ребенок младше двух лет мама скорее всего ошибается, считая, что инволюция уже наступила. Как правило, при хорошем контакте с мамой и правильно организованном кормлении ребенок не готов к отлучению в двухлетнем возрасте.

— Переживет ли это грудь?

Если грудь не готова к отлучению, подобное насилие над организмом обязательно скажется на здоровье матери. Одних только признаков инволюции недостаточно. Они могут появиться и при других состояниях мамы, например, при каком-то недомогании. Чтобы проверить готовность груди к отлучению, маме стоит сделать «пробный заход». Для этого достаточно на сутки уйти от ребенка. Если по окончании этого срока грудь не вызывает у мамы болезненных ощущений, значит, она готова к отлучению. Уплотнения в груди, болезненность, распирающее ощущение, желание подцедить грудь — первые признаки того, что отлучать пока рано.

— А что у нас на лице?

— Может ли ребенок уснуть без мамы?

Отлучение ребенка от груди раньше биологически оправданных сроков обязательно сказывается на его здоровье, но гораздо больший урон это наносит его психике. Ребенок уже должен быть в состоянии успокаиваться и укладываться спать без прикладывания к груди, если мамы нет рядом и с ним занимается другой взрослый.

Если мама оценила все эти факторы и они благоприятны, значит можно попробовать отлучаться, ну а если нет, стоит повременить с этим процессом. Если же мама не может принять решение самостоятельно или сомневается в его правильности можно обратиться за помощью к консультантам по лактации. Имея опыт решения подобных проблем, консультант

всегда поможет маме выбрать правильную тактику.

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category140/115/