

detkityumen.ru

12 мифов про грудное вскармливание

Обсуждаем самые распространённые мифы про грудное вскармливание. В качестве эксперта позвали врача акушера-гинеколога, консультанта по грудному вскармливанию, члена Ассоциации консультантов по естественному вскармливанию **Анастасию Маркову**.

Миф 1. Не все могут кормить

В народе этот миф проходит под кодовым названием "есть молочные и немолочные породы", как будто речь не о нас с вами, а о какой-то мясомолочной промышленности.

Никаких "пород", конечно, нет, а правда заключается в том, что если женщина смогла зачать, выносить и родить ребенка, то и от лактации никуда не деться: это логическое продолжение репродуктивной цепочки. Процесс этот запускается в тот момент, когда отделяется плацента.

Существует совсем небольшой процент женщин с физиологическими особенностями (например, с гипоплазией молочных желез), у которых снижена выработка молока, но и они могут кормить грудью смешанно (то есть с докармливанием смесями). Что же касается противопоказаний к грудному вскармливанию, то это и вовсе единичные случаи.

Чаще всего в том, что "не все могут кормить", виноват медперсонал роддома или старшее поколение родственников-советчиков. Если роддом "не дружественный" к ГВ, если у него нет статуса ИБДР (инициатива "Больница, доброжелательная к ребёнку"), если там раздельное пребывание с ребенком, о нормальном начале ГВ говорить не приходится. А уж если тему нежелательности ГВ поддерживают бабушки и тётушки... В общем, так и получается, что 90% проблем с грудным вскармливанием связаны с недостатком информации и поддержки женщины в этом вопросе.

Миф 2. Алкоголь и грудное вскармливание несовместимы

Алкоголь категорически противопоказан во время беременности — во избежание возникновения проблем у плода. При этом алкоголь не накапливается в грудном молоке и (при аккуратном употреблении) довольно быстро выводится из организма.

Количество алкоголя в молоке пропорционально тому, сколько человек выпил. И если мама находится в адекватном неврологическом состоянии после бокала вина, это говорит о том, что содержание алкоголя в грудном молоке совершенно незначительное.

Американская педиатрическая ассоциация разрешает мамам несколько раз в неделю выпивать небольшую дозу алкоголя — 1–2 бокала вина, бокал пива. Но при этом рекомендуется кормить не раньше чем через два часа после употребления алкогольного напитка. Канадский врач-педиатр Джек Ньюман, специалист в области лактационной медицины, и вовсе говорит о том, что сухая смесь, которую вы дадите ребенку (пока будете ждать, когда алкоголь выведется из организма), потенциально может быть вреднее молока, о качестве которого вы беспокоитесь.

Итак, бокал вина раз-два в неделю (для тех, кто к такому привычен) не испортит ребёнку приём пищи, не навредит ему. Злоупотребление алкоголем мы тут, конечно, даже не обсуждаем.

Миф 3. Или курить, или кормить

Курить лучше бросить еще до беременности, это очевидно. Ну или, по крайней мере, ради ребенка попытаться снизить количество выкуриваемых сигарет: это будет хороший шаг к тому, чтобы поддержать здоровье — и своё, и малыша.

Но вот что говорят врачи про совместимость курения и грудного вскармливания: лучше курить и кормить, чем курить и не кормить. (Но лучше всего, конечно, кормить и не курить.)

Одна из проблем, с которой могут столкнуться курящие матери, — это снижение выработки молока (так уж работает никотин). В остальном же ребёнок на искусственном вскармливании у курящей мамы подвергается большим рискам, нежели ребенок на грудном вскармливании у той же мамы.

Наибольшую опасность представляет даже не никотин в молоке, а пассивное курение — вдыхание дыма ребенком. Потому есть базовые правила для мам, которые не отказались от сигарет:

- курить после кормления, а не до;
- уходить на время курения из помещения, где находится ребенок;
- менять одежду, чтобы от неё не пахло дымом;
- в принципе не курить в поле зрения ребенка.

Главная рекомендация педиатров — запрет на совместный сон. Исследования показали, что совместный сон ребенка с курящими мамами значительно повышает риск синдрома внезапной детской смерти.

Миф 4. При ГВ нельзя пить кофе

Например, Американская ассоциация педиатров не запрещает употреблять кофеиносодержащие напитки, но рекомендует не превышать определенную дозу — выпивать не больше 5 чашек кофе в день (вам до этого далеко, не правда ли?). Речь о свежесваренном и не слишком крепком кофе.

С растворимым кофе всё не так однозначно, как и с кофеиносодержащими напитками: их и правда лучше избегать, чтобы поберечь нервную систему ребенка и не вызвать у него перевозбуждения.

Вывод: обычная чашка утреннего кофе не несет никакой угрозы здоровью ребенка, а для мамы может быть тем самым ритуалом, который позволяет почувствовать себя человеком и начинать день с удовольствием.

Миф 5. Кто кормит, тот сидит на гречке и воде

Период грудного вскармливания — нормальное физиологическое состояние женщины после родов, во время которого она не нуждается в суперлечебном питании (если только у неё и до этого не было проблем со здоровьем, которые требуют специальной диеты).

Здоровая женщина должна придерживаться того же рациона, что был до и во время беременности. С годами наш организм, желудок, кишечник, ферментные системы настраиваются на определенный режим питания, и резко менять что-либо попросту небезопасно.

Более того: ребенок за 9 месяцев беременности уже привык к пищевым пристрастиям мамы, и ему смена маминого рациона тоже не придется по вкусу.

Так что нужно есть то, что привычно и что нравится, — мама должна быть сытой и счастливой. Никакая диета не увеличит количество молока и не избавит ребёнка от колик.

Миф 6. Чеснок и специи портят молоко

Вкус чеснока, специй и других продуктов и правда передаётся молоку. А вот то, что молоко от этого портится, — миф. В том, что так происходит, есть даже своя польза: с маминым молоком ребенок начинает познавать всю палитру вкусов, которые есть у пищи.

"Ла Лече Лига" проводила интересный эксперимент: мамы, кормившие грудью, ели чеснок и другие продукты с ярким вкусом — и вели дневник, описывая реакцию ребенка. Дети не просто не отказывались от груди, а даже охотнее ее сосали.

Солите, перчите, добавляйте в блюда специи, ешьте рыбу, селедку и соленые огурцы — все, что хочется. Вкус молока станет только интереснее.

Полуправда. Из-за стресса может пропасть молоко

Стресс не вызывает пропажу молока — оно продолжает активно вырабатываться. Проблема в другом. Стресс сопровождается выбросом адреналина. Этот гормон — антагонист окситоцина, того самого, который отвечает за расслабление, тепло, привязанность и, что особенно важно в данном случае, выделение молока.

Под действием окситоцина, который вырабатывается в момент, когда ребенок начинает сосать грудь, сокращаются мышцы вокруг млечных протоков, и молоко поступает наружу, к соску. Адреналин, по сути, блокирует этот процесс. Молоко есть — но ребёнок не может его получить, начинает нервничать, и мама тоже начинает нервничать, из-за чего стресс может только усилиться.

Если такая ситуация длится достаточно долго, то тогда да, выработка молока постепенно прекратится — но это не случается единомоментно! Чтобы этого не произошло, надо обязательно научиться успокаиваться, расслабляться — хотя бы во время кормления грудью максимально отключаться от обстоятельств, релаксировать.

Пейте теплые вкусные напитки, принимайте ванну с аромамаслами, позвольте себе массаж, обнимайтесь с ребёнком — делайте всё, что поможет вам успокоиться, а окситоцину — вернуться.

Миф 7. С приходом менструации молоко исчезает

Примерно через 3 месяца после родов выработка молока имеет уже не гормональный механизм, а работает по типу "спрос — предложение".

Менструация может начаться и через 2 месяца после родов, и через 2 года — всё это будет считаться нормой. В большинстве своем женщины не отмечают никакого влияния месячных на выработку молока. Единственный момент: во вторую фазу цикла в организме главенствует прогестерон, и на фоне этого может отмечаться некоторое уменьшение количества молока, поскольку прогестерон снижает уровень пролактина.

Переживать, что молоко поменяет вкус, что ребенок откажется от груди, что молока не будет хватать, не стоит. Менструация никак особенно не скажется на налаженной лактации.

Полуправда. ГВ защищает от беременности

В природе эти два состояния вполне сочетаются: нередко встречаются беременные, которые кормят грудью. Рассчитывать на некоторый контрацептивный эффект можно, но только когда ребенок совсем маленький, цикл еще не восстановился, а грудное вскармливание происходит по требованию с минимальными интервалами — менее 3 часов (чтобы не было сильного падения пролактина, который как раз блокирует овуляцию).

Как только восстановился менструальный цикл, надо предохраняться всеми привычными способами (если есть такая необходимость).

И главное, что нужно иметь в виду: овуляция может наступить еще до первой менструации после родов. Именно поэтому бывает так, что менструация так и не начинается — потому что женщина снова забеременела.

Миф 8. Нельзя кормить грудью во время беременности

Врачи часто запрещают беременным кормить, опасаясь прерывания беременности. Но опять-таки в природе эти два состояния вполне успешно сочетаются. Более того, в процессе эволюции мы выжили во многом благодаря грудному вскармливанию: раньше (то есть прямо давным-давно) женщины кормили не год и не два, а гораздо дольше. Мать кормила, беременела, рожала, продолжала кормить уже двоих, и так по кругу. На вынашивании потомства это каким-то коренным образом не отразилось, наш вид из-за этого не вымер.

Врачи обычно апеллируют к тому, что кормление грудью вызывает выброс окситоцина, который вызывает сокращение матки и может спровоцировать выкидыш. Но количество рецепторов к окситоцину становится достаточным, чтобы спровоцировать схватки, только к моменту, когда беременность считается доношенной.

Вызвать роды раньше срока в принципе крайне сложно — для этого требуется длительное внутривенное введение больших доз окситоцина в условиях стационара (и, конечно, это не те дозы окситоцина, которые вырабатываются, когда ребенок сосет грудь).

Миф 9. Чай с молоком (и вообще много жидкости) — залог хорошей лактации

Изменение питьевого режима никак не влияет на количество молока. Теплое питье перед кормлением немного улучшает процесс выброса молока, но не более того. Причём таким эффектом обладает любая теплая жидкость: чай — чёрный и зелёный, с молоком или без, кофе, суп или просто стакан подогретой воды.

Обпиваться чаем с молоком (или чем бы то ни было ещё) в надежде повысить качество лактации не нужно.

Миф 10. Маленькая грудь — мало молока

Количество железистой ткани у женщин с первым размером груди и у женщин с пятым размером примерно одинаковое. Просто у мам с пышным бюстом больше соединительной и жировой ткани, которая и создает объём. Поэтому и молока у них будет вырабатываться примерно одинаковое количество.

Единственный момент: у женщин с маленькой грудью может быть небольшая "емкость" груди — она будет быстрее опорожняться. Но при этом и наполняться будет тоже быстро. Иногда таким женщинам приходится предлагать ребенку обе груди в одно кормление, но это не мешает им кормить долго и счастливо наравне с теми, у кого грудь побольше.

Миф 11. Кормление навсегда портит грудь

Факт ГВ (или его отсутствия) на грудь не влияет. Грудь максимально меняется по форме и размеру в беременность. Поэтому что было потом (кормила или нет и долго ли), не столь важно. Значение имеет только то, насколько она плавно завершила грудное вскармливание, как ухаживала за кожей груди (к этому можно прибавить еще индивидуальные особенности тугора кожи).

При должном уходе и при правильно организованном кормлении ничего плохого с грудью не случится. Да, сразу после завершения ГВ женщины отмечают, что грудь кажется как будто "пустой" и несколько обвисшей, но это скорее субъективные ощущения после груди, полной молока. Через 3–4 месяца грудь возвращается к своей форме и к размеру, которые она приобрела в период беременности.

Миф 12. Большинство лекарств несовместимы с грудным вскармливанием

Пару десятков лет назад так и было, но сейчас существует лактационная медицина. Каждое действующее вещество большинства препаратов, которые есть на российском и мировом рынке, давно изучены — в том числе с точки зрения эффекта на выработку молока, возможности проникновения в молоко и гипотетического влияния на ребенка.

Проблема скорее в другом. Иногда женщина покупает препарат, достает инструкцию и в пункте "Беременность и кормление" видит: "Недостаточно изучено", "Соотнесите пользу и риск во время использования данного препарата". Эта информация иногда вводит в заблуждение и заставляет мам необоснованно прерывать или даже прекращать ГВ.

Прежде чем принимать такое решение, лучше выяснить у врача, какое именно действующее вещество содержится в препарате и совместимо ли оно с грудным вскармливанием.

Те же антибиотики в большинстве своём, хотя и не все, обладают большой молекулярной массой и попросту не могут проникнуть через гематомолочный барьер, поэтому их не запрещают принимать во время грудного вскармливания. То же касается и большинства привычных лекарств.

Проверить совместимость лекарственных препаратов с ГВ можно в разных достоверных источниках:

- [APILAM](#) — испанская организация, поддерживающая грудное вскармливание;
- [сайт Томаса Хейла](#), эксперта-фармаколога, занимающегося изучением совместимости лекарственных препаратов и лактации;
- [база LactMed](#) — ее создал еще один эксперт-фармаколог Филип Андерсон.

Все эти ресурсы ссылаются на данные независимых исследований. Внимательно читайте все, что написано в статьях, и всё равно обязательно посоветуйтесь с врачом относительно конкретно вашей ситуации.

Правда. Грудное вскармливание защищает женщину от болезней

От того, кормила или не кормила женщина грудью, и правда кое-что зависит. Например, хорошо изучено влияние ГВ на здоровье молочной железы и доказано, что кормление грудью значительно снижает риск развития онкозаболеваний.

Кроме того, грудное вскармливание оказывает благоприятное влияние на обмен веществ. У женщин снижаются риски появления сахарного диабета, ожирения. И на состояние сосудов ГВ влияет положительно: у тех, кто кормит грудью, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Куда можно обратиться за помощью при проблемах с ГВ:

- ["Ла Лече Лига"](#) — даёт бесплатные консультации, проводит онлайн- и офлайн-встречи для кормящих мам, организует группы поддержки и ведёт просветительскую деятельность;
- [АКЕВ](#) (Ассоциация консультантов по естественному вскармливанию) — помогает найти консультанта по грудному вскармливанию в вашем городе;
- [Rulacta](#) — российское отделение ELACTA (Европейской ассоциации экспертов по лактации);
- Горячая линия по грудному вскармливанию Центра материнства, естественного развития и здоровья ребёнка: [+7 495 926-63-23](#), с 07:00 до 23:00 ежедневно.
- Межрегиональная Общественная Организация "Ассоциация консультантов по естественному вскармливанию", консультанты по грудному вскармливанию, Тюмень, горячая линия по ГВ [8-922-072-77-27](#)

Людмила Чиркова

<https://mel.fm/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category140/5257/