

Польза и необходимость грудного вскармливания для ребенка не вызывает ни у кого сомнений. Но для матери процесс кормления грудью полезен не меньше чем для младенца. О том, почему кормить грудью – важно и полезно для самой женщины, и какие мифы существуют вокруг этого процесса, рассказал акушер-гинеколог Рэм Волков.

Раннее прикладывание малыша к груди позволяет как можно раньше заселить его желудочно-кишечный тракт полезными бактериями, которые будут обеспечивать ему иммунитет. Но для матери кормление грудью тоже очень полезно.

*«Грудное вскармливание запускает в организме женщины целый спектр гормональных реакций. – рассказывает Рэм Волков. – Чем чаще мама прикладывает малыша к груди, тем больше у нее вырабатывается окситоцин, который вызывает сокращение матки. Кроме того, окситоцин влияет на настроение – кормящая женщина чувствует себя более спокойной и счастливой».*

Благодаря окситоцину матка активно сокращается и в ней не остается ни сгустков крови, ни частиц эндометрия, то есть уменьшается вероятность возникновения воспалительного процесса. Сокращение матки — важный этап восстановления организма после родов.

Еще один положительный эффект грудного вскармливания для женщины – профилактика раковых заболеваний. По данным исследований, в период лактации половая система находится в состоянии функционального покоя, риски развития онкологических процессов снижаются. То есть чем больше ребенок находится на грудном вскармливании, тем ниже вероятность развития у женщины рака груди и репродуктивной системы.

Кормление грудью для женщины не только полезно, но и более удобно, чем искусственное вскармливание. После установления лактации многие женщины кормят малышей ночью, даже не вставая с постели.

*«При грудном вскармливании мама может довольно свободно перемещаться, потому что ей не нужно носить с собой смеси, баночки, воду – она в любом месте по требованию может покормить ребенка, не затрачивая дополнительных усилий»* – подчеркивает акушер-гинеколог.

Многих женщин пугает необходимость соблюдать диету во время грудного вскармливания. Но врачи говорят, что питание кормящей матери должно быть полноценным и разнообразным. В рационе кормящей мамы обязательно должен быть белок – «строительный материал» для производства молока, большое количество электролитов, то есть кальция, калия, магния и витаминов. Врачи рекомендуют добавлять в рацион по одному новому продукту в сутки и следить за самочувствием ребенка. По реакции ребенка будет понятно, можно женщине этот продукт или нет.

Продуктов, ускоряющих или останавливающих лактацию, по словам акушеров-гинекологов, не существует: выработку молока не влияют ни горячий чай с молоком, ни витамины группы В. Количество молока зависит от водного рациона женщины – при обезвоживании организма лактация снижается. Поэтому при нехватке молока врачи советуют больше пить, а будет ли мама пить чай с молоком или другие напитки, по мнению специалистов, не так уж важно.

Существует распространенный миф: после родов должно быть много молока, чтобы ребенок сразу хорошо ел и набирал вес. Но на самом деле, по словам врача, на установление лактации обычно уходит около месяца.

*«Женщины часто начинают паниковать, что ребенок родился, кричит, а у нее нет молока, и она начинает просить докорм, который совершенно не нужен, – поясняет акушер-гинеколог. – В первые три дня у женщины вырабатывается только молозиво, похожее на молоко, но состоящее в основном из белка, без жиров и углеводов. В течение месяца после родов происходит замена молозива на полноценное молоко, и где-то через месяц у женщины устанавливается лактация и вырабатывается уже то молоко, которое в дальнейшем обеспечит полноценное питание ребенку».*

Многих мам беспокоит, что ребенок на грудном вскармливании в первые дни теряет вес. По словам врача, потеря до 10% веса - совершенно нормальный физиологический

процесс, связанный с младенческим обменом веществ. Корректировать питание и вводить докорм в это время не требуется.

Самой женщине похудеть во время грудного вскармливания не удастся. Кормление – очень энергозатратный процесс, поэтому женский организм стремится поглощать больше энергии и задерживать больше калорий. Чаще всего на фоне кормления женщины набирают вес, а не теряют его.

Один из самых распространенных мифов о грудном вскармливании — во время кормления грудью нет менструаций и беременность невозможна. Лактационная аменорея действительно существует, но по словам врача, как метод контрацепции она может сработать только в одном случае – если женщина кормит не реже чем 1 раз в 3 часа без перерывов на ночь. При перерыве между кормлениями даже в 4-5 часов высока вероятность восстановления функции яичников и созревания яйцеклетки.

*«Забеременеть во время лактации можно, хотя шанс наступления беременности ниже, но он все равно остается. В моей практике много случаев, когда женщины считают, что раз у них менструации нет, то все нормально, и живут активной половой жизнью, - говорит Рэм Волков. – А потом наступает беременность и появляются детки-погодки».*