

ЛАКТАЦИЯ У ЖЕНЩИНЫ. ЭТАПЫ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ.



Лактация у женщины – это естественный процесс, который происходит после родов и предполагает выработку и выделение молока для кормления младенца. Врачи подчеркивают, что успешное грудное вскармливание зависит от нескольких этапов, включая подготовку кормления, первые дни после родов, установление лактации и поддержание ее на протяжении всего периода кормления. Важную роль играет правильная техника прикладывания младенца к груди, а также рациональное питание и уход за грудью. Врачи рекомендуют обращаться за помощью к специалистам в случае возникновения трудностей, так как успешное грудное вскармливание способствует не только физическому развитию младенца, но и укреплению связи между матерью и ребенком.

Уже в первые минуты после рождения малыша женский организм начинает вырабатывать грудное молоко. Для женщины период лактации радостный, неповторимый и ответственный. Чтобы грудное вскармливание прошло успешно, нужно быть особенно внимательной к себе и своим ощущениям.

Что такое лактация Лактация — это образование и выделение молока у женщин после рождения ребёнка. Оно обеспечивает новорожденного всеми питательными веществами, жидкостью, иммунными клетками и т.д. Этот процесс заложен природой: не существует здоровой женщины, у которой бы молоко после родов не выделялось вообще. Лактация у каждой женщины проходит по-своему: молоко разное по составу и количеству. Однако для каждого ребёнка молоко его матери идеально, т.к. оно имеет свойства «подстраиваться» под его потребности.

Гормоны лактации

Начало лактации, её становление зрелый период и угасание полностью контролируются гормонами. Основные регуляторы этого процесса — пролактин и окситоцин. Пролактин отвечает за выработку ценной жидкости. После родов его количество в крови женщины начинает нарастать, и в среднем к 7-му дню после рождения, его концентрация достигает максимума. В этот момент молозиво

превращается в полноценное молоко, а его количество стабилизируется. Количество пролактина зависит от того, насколько активно малыш берет грудь. Чем чаще и активнее он сосёт, тем больше вырабатывается пролактина

Окситоцин отвечает за выделение ценной жидкости из груди. Окситоцин помогает маленьким мышцам вокруг ареолы соска сокращаться, что обеспечивает «подачу» ценной жидкости в протоки груди. Этот же гормон задействован в сокращении матки, поэтому у тех женщин, кто кормит исключительно грудью, матка быстрее приходит в норму после родов. Для поддержания стабильного уровня окситоцина женщине важно не испытывать стрессов, научиться получать удовольствие от кормления грудью. Усталость и негативные эмоции «тормозят» естественное образование гормона. Есть ещё один гормон, открытый сравнительно недавно. Это FIL (Feedback Inhibitor of Lactation) или «фактор ингибитор лактации». Это вещество помогает женскому организму отрегулировать активность одной и другой груди. Известно, что многие малыши предпочитают одну грудь другой, т.е. из одной железы сосут больше, а из другой меньше. Бывают детки, которые вообще берут исключительно правую или левую грудь. Гормон-ингибитор помогает снизить активность лактации в той железе, которая меньше пользуется спросом, чтобы она не переполнялась и не доставляла дискомфорта.

Физиология процесса

Грудь готовится вырабатывать молоко с самого начала беременности. У небеременной женщины грудь состоит по большей части из жировой ткани. С момента зачатия плода жировая ткань постепенно заменяется на железистую. К сроку 28–30 недель в груди уже начинает образовываться молозиво. Это прозрачная с желтоватым оттенком жидкость, содержащая в себе питательные вещества и иммунные клетки. На третий-пятый день после родов молозиво сменяется молоком. Женщина начинает ощущать «приливы». Молоко образуется следующим образом: Внутри грудь делится на доли или сегменты. Каждый сегмент состоит из альвеол — маленьких пузырьков, состоящих из лактогенных клеток. В альвеолах образуется молоко. Затем оно попадает в протоки и накапливается в млечных синусах — так называются самые последние перед соском утолщённые участки протоков. Находятся синусы как раз под ореолой соска. Малыш, захватывая ареолу губками, как бы «выжимает» из них ценные капельки. У всех женщин разное количество молочных протоков, в среднем от 4 до 18-ти. И каждый из них имеет своё отверстие на поверхности соска

Этапы лактации

Кормление малыша — это процесс, занимающий какое-то время. Педиатры по всему миру рекомендуют кормить грудью хотя бы до полугода, а ВОЗ предлагает стремиться и к большему. В течение этого времени лактация меняется, проходят разные её этапы. Понимание того, что происходит в организме, даёт женщине возможность поддерживать лактацию длительное время.

Становление

Становлением (или установлением) лактации считается промежуток от выработки молозива до прихода зрелого молока. Молозиво выделяется в первые 3–5 дней, после этого начинается процесс его замены на переходное молоко. В переходном молоке резко увеличивается количество молочного сахара — лактозы, которая придаёт грудному молоку сладковатый вкус. Основные признаки «переходного» молока — постоянные приливы. Женщина ощущает жжение и переполненность в груди, желание её почесать. Ощущения могут усиливаться при плаче младенца. Именно в этом время молодым мамочкам пригождаются прокладки и вкладыши для груди: молоко может течь самопроизвольно. Часто бывают случаи, когда во время кормления одной грудью, молоко течёт и из второй. Всё это происходит потому, что становление лактации — гормонозависимый процесс. Молоко вырабатывается само по себе и пока мало зависит от количества прикладываний. Но именно

в этом периоде формируются рецепторы, которые уже на следующем этапе будут регулировать приход молока в ответ на сосание ребёнка. Чтобы это произошло, важно кормить ребёнка по требованию, не ограничивая его время нахождения у груди.

Кормить по требованию — значит предлагать грудь не только когда ребенок сильно плачет, но и на любое поисковое движение. Показателем установившейся лактации является некое «успокоение» груди: Молочная железа становится мягкой на ощупь. Уходит ощущение переполненности и жжения. Самопроизвольное течение молока прекращается. Малыш при этом сыт и стабильно набирает вес.

Зрелая лактация

Вслед за переходным появляется зрелое молоко. У первородящих женщин зрелая лактация устанавливается в промежутке от 1 до 3 месяцев после родов. А вот мамочка, у которой родился второй или третий малыш, может кормить его зрелым молоком уже через 3–6 недель. Основное отличие зрелой лактации от переходной — молоко создается в ответ на запрос малыша. Отныне оно вырабатывается не самопроизвольно, а в ответ на сосание. Грудь может быть совершенно пустой, но молоко образуется прямо во время кормления. Основное правило — чем чаще и дольше малыш сосёт мамино молочко, тем больше его образуется в следующий раз. Зрелая лактация характеризуется: Стабильной выработкой молока.

Мягкой и как будто «пустой» грудью.

Отсутствием «приливов» и других неприятных ощущений.

Приливно-лактация

«Приливной» чаще всего называют зрелую лактацию, когда прилив молока происходит в ответ на сосание малыша. По опыту многих женщин, малыш сначала 1–2 минуты просто сосёт пустую грудь, а затем начинает делать глотки. Иногда приливной лактацией называют ситуацию, когда во время сосания в груди возникает столь резкий прилив, что малыш может подавиться, а молоко бьёт фонтаном. Этому подвержены мамы с особенно чувствительными сосками, стимуляция которых приводит к выбросу окситоцина, чтобы малыш не поперхнулся фонтаном молока, кормить можно лёжа на спине. Это комфортная позиция для обоих, нужно только поддерживать ребёнка за попку и голову

Интересные факты

Первое молоко (молозиво): Первое молоко, которое вырабатывается в груди женщины после родов, называется молозивом. Оно густое, желтоватое и богато питательными веществами, антителами и иммуноглобулинами. Молозиво идеально подходит для новорожденного, поскольку его желудок еще не способен переваривать обычное молоко.

Этапы лактации:

Лактация делится на три основных этапа:

Ранняя лактация: Этот этап длится от родов до 2-3 недель после родов. В этот период грудь вырабатывает молозиво, а затем постепенно переходит на производство зрелого молока.

Зрелая лактация: Этот этап длится от 2-3 недель после родов до отлучения ребенка от груди. В этот период грудь вырабатывает зрелое молоко, которое содержит все необходимые питательные вещества для ребенка.

Поздняя лактация: Этот этап начинается после отлучения ребенка от груди и длится до тех пор, пока грудь полностью не перестанет вырабатывать молоко.

Гормональная регуляция лактации: Лактация регулируется гормонами пролактином и окситоцином. Пролактин стимулирует выработку молока, а окситоцин вызывает сокращение мышц груди, что приводит к выделению молока.

Сколько длится лактация

Выбор, как долго кормить ребенка грудью, каждая мама делает самостоятельно. Это зависит от желаний, здоровья малыша и матери, социальных факторов. Если женщине хочется, чтобы всё произошло естественным путём, можно дождаться самоотлучения ребёнка от груди и инволюции лактации.

Инволюция

После полутора лет количество прикладываний сокращается. Ребёнку достаточно одного-двух раз в день, чтобы успокоиться и получить удовольствие от контакта с мамой. С этого момента грудь готовится к инволюции — постепенному «сворачиванию» лактации. Жировая ткань снова разрастается внутри, а железистая сокращается. Молочные железы обретают более упругую форму, уменьшаются в размерах. Как только произошло последнее прикладывание, процесс ускоряется. Молока становится всё меньше, альвеолы, в которых образуется молоко, исчезают. Примерно через 30–40 дней после последнего прикладывания процесс инволюции можно считать завершённым.