

Кризи грудного вигодовування

ЯК ЗРОБИТИ ТАК, ЩОБ ЛАКТАЦІЯ БУЛА УСПІШНОЮ?

Грудне вигодовування (ГВ) — це природний процес, але не інстинктивний. Грудному вигодовуванню необхідно навчитися, і це однаково важливо як для матері, так і для дитини.

Налагодити грудне вигодовування не завжди легко. Хоча **більшість жінок фізично здатні успішно годувати грудьми, і лише 3–5% не можуть виробляти достатню кількість молока**, проте відсоток жінок, які годують виключно грудьми до 6 місяців, як рекомендує ВООЗ, не є високим.

Ми розглянемо проблеми, які можуть виникати в процесі годування грудьми і дізнаємось про шляхи їх подолання.



ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ ПО ІНШОМУ

Годування дитини зцідженим грудним молоком (ГЗГМ). Це метод, який дозволяє дитині використовувати корисні властивості маминого молока в ситуації, коли виникли проблеми з прикладанням до грудей. ГЗГМ може використовуватися на початку лактаційного шляху, щоб з часом перейти на ГВ. Однак трапляються випадки, коли у матерів грудне вигодовування не вдалося, а вони хочуть годувати натуральним молоком. Тоді вони зціджують молоко протягом декількох місяців.

Основні проблеми, пов'язані з грудним вигодовуванням:

- проблеми з прикладанням дитини до грудей (відмова від смоктання грудей, поверхнєве смоктання)
- проблеми, що виникають через фізіологію зі сторони мами або дитини (наприклад, занадто коротка вуздечка язика)
- небажання годувати грудьми з різних причин, включаючи післяпологову депресію або D-MER
- рекомендація годувати з пляшечки в лікарні або після виписки додому
- рекомендація годувати з накладками на соски
- недоношеність дитини
- захворювання або генетичні дефекти дитини
- зовнішні фактори, наприклад, необхідність якнайшвидшого повернення на роботу

Деякі з перерахованих вище причин можуть бути усунені, але повернення до грудного вигодовування може бути нелегким, що вимушує матерів вдаватися до використання молоковідсмоктувача.

ГЗГМ не є альтернативою грудному вигодовуванню і не є простішим за нього. Це важкий процес, який вимагає набагато більше часу. Якщо ви ще вагітні й плануєте годувати натуральним молоком, не думайте, що ви будете робити це саме так. Однак якщо ви годуватимете зцідженим грудним молоком, пам'ятайте, що ви даєте дитині найкращу їжу, і тільки це має значення.

ПРИПЛИВ МОЛОКА, ЗАКУПОРКА МОЛОЧНОЇ ПРОТОКИ ТА ЗАПАЛЕННЯ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ

Приплив молока — це раптове збільшення вироблення молока, що виникає після пологів, найчастіше між 2 і 6 днями після народження дитини. Приплив молока є нормальним і повністю фізіологічним явищем. Він свідчить про правильний розвиток лактації і не повинен викликати занепокоєння.

ЩО РОБИТИ, КОЛИ Є ПРИПЛИВ МОЛОКА?

- Перед кожним годуванням зціджуйте трохи молока, щоб дитині було легше захопити груди та смоктати.
- Якщо між годуваннями груди переповнені, зціджуйте трохи молока.
- Після годування варто використовувати охолоджене листя білокачанної капусти, що додатково зменшує набряклість. Гелеві компреси також приносять полегшення і зручніші у використанні.








Причин виникнення закупорки молочних протоків є кілька. Згідно з останніми дослідженнями (2022 р.), однією з причин може бути дисбактеріоз молочної залози, тобто порушення складу мікробіому. Коли мікробіом втрачає різноманітність і кількість протизапальних організмів зменшується, кількість патогенних бактерій збільшується.

Інші причини — це недостатнє спорожнення грудей в результаті поганого захоплення молочних залоз немовлям, рідкі годування або наявності післяопераційних рубців. Якщо закупорку протоків не лікувати, це може призвести до запалення грудей. Тому важливо домогтися розблокування закупорки. Діяти потрібно так само, як і при припливі молока.

Запалення грудей слід відрізнити від припливу молока. Це захворювання, яке може трапитися в 1 з 10 жінок, що годують. Найчастіше спостерігається в проміжку між 2 та 6 тижнями після пологів, але може статися на будь-якому етапі лактації. При лікуванні проходить швидко, але при нехтуванні проблемою може викликати серйозні наслідки.

Перебіг залежить від типу запалення і часу, коли воно почалося, а також від способу лікування. Від припливу молока відрізняється зокрема підвищенням температури.

ПРИЧИНИ ЗАПАЛЕННЯ ГРУДЕЙ:

-  нелікована або погано лікована (за допомогою агресивного масажу та сильного стиснення грудей) закупорка молочних проток;
-  зниження частоти годування;
-  неправильна техніка годування;
-  раптове відлучення дитини від грудей;
-  надмірна лактація через надмірне зціджування;
-  пошкодження сосків;
-  перевтома і стрес.

При запаленні молочної залози слід проконсультуватися з акушеркою і, можливо, з лікарем, тому що може бути показана антибіотикотерапія. Також слід перевірити техніку годування та годувати дитину частіше. Бажаними є теплі компреси перед годуванням і холодні після.

D-MER I BAA

D-MER (dysphoric milk ejection reflex, дисфоричний рефлекс виділення молока) — це негативні емоції, що виникають безпосередньо перед виділенням молока і тривають від декількох секунд до 2 хвилин. Як свідчать сучасні дослідження, це явище має фізіологічну, а не психологічну основу і не пов'язано з емоційними станами типу післяпологової депресії. Це є не психічною реакцією організму жінки на сам акт грудного вигодовування, а негативною реакцією організму на сам момент відтоку грудного молока. Причиною D-MER є порушення обміну дофаміну в організмі. З виділенням молока у частини мам виникають почуття, з якими важко впоратися. Годування стає проблемою, оскільки мати відчуває занепокоєння, нервозність і навіть огиду та неприйняття. Все це часто супроводжується почуттям провини.

BAA (Breastfeeding Aversion and Agitation) — це відраза до грудного вигодовування і занепокоєння, пов'язане з ним.

Деякі матері відчувають це один раз, а деякі постійно, навіть при кожному годуванні. BAA часто плутають із D-MER або післяпологовою депресією, однак це абсолютно різні захворювання.

Як і D-MER, BAA викликає негативні емоції протягом усього процесу годування, і вони зникають після його завершення (на відміну від післяпологової депресії).




ЯК БОРОТИСЯ З D-MER ТА BAA?

Жінка, яка годує грудьми і відчуває при цьому негативні емоції, повинна перш за все повністю усвідомлювати, що її відчуття є результатом дії гормонів, а не її психічного стану. Підтримка та розуміння оточуючих мають важливе значення. Один із способів — «обдурити» свій мозок і зосередитися на позитивному досвіді під час грудного вигодовування. У дуже рідкісних випадках слід проводити медикаментозне лікування препаратами, що регулюють дофамін.

РЕЛАКТАЦІЯ ТА ІНДУКОВАНА ЛАКТАЦІЯ

Це поняття, маловідомі в області лактації і завжди викликають подив. Так, можливе відновлення лактації після її завершення або стимулювання її у прийомної мами, яка ніколи раніше не була вагітною. Досягнути успіху в проведенні релактації та індукованої лактації складно і залежить від багатьох факторів, в значній мірі тих самих, що і в процесі налагодження грудного вигодовування.

Ключові фактори, які роблять грудне вигодовування можливим:

-  сильна внутрішня мотивація, яка найкраще підтримується психологом та оточенням, включаючи перш за все партнера;
-  професійна підтримка консультанта з грудного вигодовування, акушерки, лікаря;
-  терпіння, тому що процес релактації або індукції може зайняти до декількох десятків днів. Це кропітка та тривала процедура, що вимагає прикладання до грудей навіть в період відсутності лактації.

ЯК ВИКЛИКАТИ ЛАКТАЦІЮ?



Стимуляція грудей за допомогою масажу і молоковідсмоктувача.

Годування дитини через систему підтримки годування (що складається з катетера для годування і шприца). Прикріплений до соска тоненький зонд подає суміш, а дитина вчиться смоктати груди. Використання харчових добавок, в тому числі, тих, що містять ячмінний солод (бета-глюкан, що міститься в ньому) стимулює виділення молока.

Застосування препаратів з групи антагоністів дофаміну і гормонів (потрібна консультація лікаря).

Недостатнє виділення молока

Правильне годування означає ідеальну адаптацію кількості виробленого молока до потреб дитини, що росте. Іноді організм матері виробляє замало молока для задоволення потреб дитини.

Причини занадто малої кількості молока:



неправильна техніка годування, яка перешкоджає ефективному смоктанню, що призводить до порушення пролактинових і окситоцинових рефлексів;

порушення механізму смоктання (годування з пляшечки);

годування і напування дитини між годуваннями;

погане, неефективне смоктання;

занадто рідкі годування;

занадто короткі годування, що перешкоджає виробленню молока;

відмова від нічних годувань;

перевтома матері;

порушення гормонального фону у матері;

прийом деяких ліків.



ЩО РОБИТИ?



Усунути можливі причини. Покращити техніку годування, збільшити частоту годування, усунути використання пустушки та інших седативних засобів. Мати також повинна отримувати підтримку оточуючих, щоб вона могла відпочивати і зосередитися на годуванні.

Занадто мала кількість молока не повинна призводити до припинення годування. Якщо вага дитини не збільшується належним чином і є рекомендації годувати грудьми, то грудне вигодовування варто продовжувати.

ГІПОПЛАЗІЯ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ



Гіпоплазія молочної залози є рідкісним захворюванням і часто, проте не завжди, означає відсутність можливості годування грудьми. Причиною є гормональні порушення, що виникають на будь-якій з чотирьох стадій розвитку грудей, що призводять до недостатнього розвитку залози. Однак діагноз завжди ставиться лікарем після ретельного обстеження та проведення діагностичних досліджень. В цьому випадку молока насправді може не бути взагалі або воно може бути в дуже невеликій кількості. Однак варто пам'ятати, що будь-яка кількість грудного молока корисна для дитини.

ГОДУВАННЯ ГРУДЬМИ ПІСЛЯ НЕВДАЛОЇ СПРОБИ



Як ми вже зазначали на початку, грудне вигодовування — це природна, але не інстинктивна діяльність, якій потрібно навчитися. На цьому освітньому шляху може виникнути чимало негараздів, а іноді невдач. Це важко для матері та часто є причиною багатьох докорів стосовно себе. Однак майте на увазі: грудне вигодовування не залежить ТІЛЬКИ або ПЕРЕВАЖНО від бажання матері. Це сукупність багатьох факторів, на які ми часто не можемо вплинути. Відсутність можливості ГВ однієї дитини не означає автоматичної нездатності грудного годування іншої дитини.

Згідно звіту Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) «Від першої години життя» успіх грудного вигодовування залежить від:



системної підтримки законодавців;

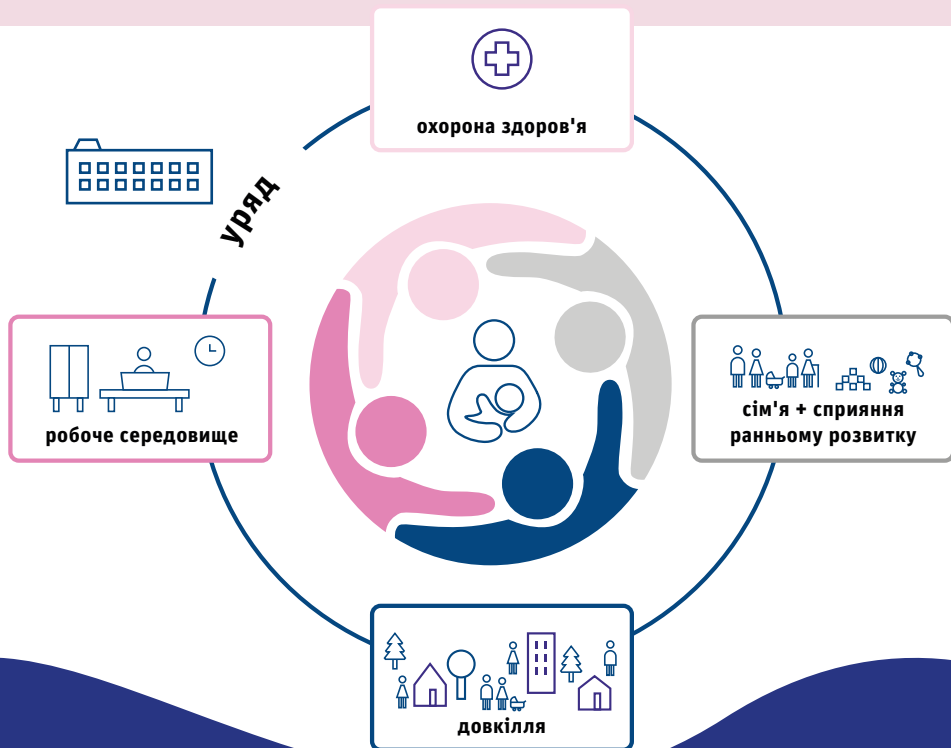
організації охорони здоров'я та медичної підтримки;

підтримки близьких людей;

підтримки та допомоги роботодавцем;

підтримки та прийняття суспільством.

Ці поради можуть не працювати стосовно однієї дитини, але можуть допомогти, коли з'явиться інша. Тому ніколи не слід відмовлятися від грудного вигодовування після невдачі.



www.bankmleka.pl



biuro@bankmleka.pl

Фонд Банк Грудного Молока є суспільно корисною організацією.
Ви можете пожертвувати 1,5% свого податку, щоб підтримати її.

Фонд Банк Грудного Молока
вул. Зволенська 81/14
04-761 Варшава



Листівка фінансується в рамках проекту з підтримки та просування виключно грудного вигодовування та відповідної практики в галузі годування немовлят та маленьких дітей українських та польських матерів у кризовій ситуації в Польщі у відповідь на драматичне становище вагітних жінок та матерів маленьких дітей, які потрапили на територію Польщі.