

Что такое лактационный криз и как его пережить?

Лактационный криз – это эпизод снижения выработки грудного молока во время грудного вскармливания или несоответствие его количества потребностям ребенка.

Понять, что у вас наступил лактационный криз можно по собственным ощущениям (грудь стала мягкой, не наполняется перед кормлением) или по изменению поведения ребенка (малыш становится беспокойным, прикладывается часто, сосет дольше, буквально «зависает на груди»).

Чаще всего лактационные кризы появляются на 3-й и 6-й неделе и в 3-4-месяца жизни ребенка. Преимущественно связаны со скачком роста у грудничка. Малыш может резко прибавить 2 см в росте за 1 неделю или научиться переворачиваться. В это время возрастает потребность ребенка в еде. Малыш начинает чаще просить грудь, потому что ему требуется больше молока, чтобы насытиться. Продолжительность криза составляет в среднем от 1 до 4 дней, в редких случаях он может затягиваться на неделю.

Как преодолеть лактационный криз?

1) Сохраняйте настрой на продолжение грудного вскармливания.

Доверьтесь себе и своему организму, не сомневайтесь в своей способности кормить грудью. Дайте шанс и возможность вашей лактации адаптироваться к потребностям вашего ребенка. Если вы верите в успех, молока снова будет достаточно.

2) Прикладывайте ребенка к груди как можно чаще.

У вас будет ощущение, что ваш малыш постоянно находится у груди. Однако это состояние не продлится долго. Через 2-3 дня ваш организм распознает потребности вашего ребенка, и количество молока возрастет.

3) Не пропускайте ночные кормления.

Ночью в молоке самая высокая концентрация пролактина — гормона, ответственного за производство молока.

4) Тесный контакт с ребенком

Преодолеть лактационный криз помогут контакт кожа-к-коже с малышом и совместный сон.

5) Не кормите ребенка смесью.

Каждое кормление смесью лишает вашу грудь необходимой стимуляции. Отличным решением, на случай острой необходимости докормить ребенка, является заблаговременно замороженное ваше грудное молоко.

6) Перед кормлениями можно сделать легкий массаж груди или принять теплый душ. Это повысит секрецию и отдачу грудного молока.

7) Нормализуйте свой режим дня и питания.

Во время лактационного кризиса чаще отдыхайте, регулярно питайтесь и пейте достаточно жидкости. Делегируйте работу по дому родственникам, чтобы вы могли посвятить больше времени ребенку и кормлениям.

Лактационный криз – явление временное и здоровому ребенку повредить не может. Он закончится также внезапно как и начался. У вас есть все шансы справиться с этими сложностями и с удовольствием продолжать грудное вскармливание.