

Подготовка к грудному вскармливанию во время беременности.

Лактация (производство молока) - это естественное продолжение беременности.

Каждая женщина хочет создать условия для успешной лактации и во время вынашивания ребенка задается вопросом как это сделать.

Опыт показывает, что готовить к грудному вскармливанию нужно не грудь, а голову. Потому что грудь готова изначально — она создана для производства молока. А вот страх неудачи и отсутствие уверенности в себе со стороны женщины, могут стать причиной возникновения проблем с лактацией.

Чтобы подготовиться к грудному вскармливанию, лучшее, что будущая мама может сделать, это сформировать уверенность в том, что она способна выкормить свое дитя своей грудью.

Еще одной составляющей успеха является изучение информации по грудному вскармливанию. Ведь, чем больше вы знаете о том, что с вами происходит, тем вы увереннее в себе и своих силах!

Ниже приведены книги, прочитав которые, вы получите ценные знания о лактации, основанные на современных научных данных.

1. Карлос Гонсалес "Подарок на всю жизнь"
2. Ирина Рюхова "Еда. Сон. Любовь"
3. Дайен Виссингер, Диана Вест и Тереза Питман "Искусство грудного вскармливания".

Подготовка семьи

Исследования подтверждают, если члены семьи поддерживают женщину в вопросах грудного вскармливания, то с большей вероятностью её лактация будет успешной и продолжительной.

Поэтому следующие важный этап в вашей подготовке к ГВ - беседа с близкими. Расскажите им, что собираетесь кормить грудью и насколько это важно для вас и вашего ребенка. Попросите их поддержки и обсудите как именно они могут вам помочь после рождения и во время лактации.

Подготовка груди

Как уже упоминалось ранее, особенных манипуляций по подготовке груди не требуется.

Во время беременности, ваш врач-гинеколог проведет обследование молочных желез, чтобы выявить особенности строения, которые могут повлиять на грудное вскармливание. И здесь речь не идет о размере груди или ее форме, эти показатели не связаны с возможностью производить молоко. Важнее оценить форму соска, т.к. у некоторых женщин с плоскими или втянутыми сосками возникают трудности с прикладыванием ребенка к груди в первые дни после родов.

Нередко таким мамам к концу беременности назначают комплекс упражнений по вытягиванию соска, помогающих наладить правильный захват груди ребенком.

Для подготовки к грудному вскармливанию НЕ НУЖНО:

1) Натирать соски жестким махровым полотенцем

Это вызывает раздражение нежной кожи груди и травмирует сосок. К тому же, подобная сильная стимуляция может привести к повышению тонуса матки, а в некоторых случаях угрозе выкидыша или преждевременных родов.

2) Втирать водку, коньяк, спиртосодержащие лосьоны в соски и ареолу

Кожа на сосках и груди от этого не "твердеет", боль при кормлении не исчезает. Единственное, к чему приводит эта бессмысленная манипуляция - ссадины и трещины сосков. Внутри ареолы есть специальные железы Монтгомери, на протяжении беременности и периода грудного вскармливания они выделяют вещество питающее и увлажняющее сосок. Под воздействием спирта эта смазка разрушается и кожа соска становится уязвима для раздражения.

Подведем итоги:

Чтобы подготовиться к успешному грудному вскармливанию будущей маме понадобятся: уверенность в себе, терпение, поддержка близких и чтение литературы, посвященной лактации.