

Мало молока?

5 советов, которые помогут

1. Ищите личную поддержку.

Не теряйте время, ищите поддержку сразу. Сходите на встречу группы поддержки ГВ, договоритесь о встрече с консультантом по ГВ.

2. Кормите по требованию.

Прикладывайте ребенка всегда, когда есть сомнения в его потребностях. Дети до введения прикорма прикладываются к груди 12+ раз в сутки, убедитесь, что прикладываний достаточно. Кормление по режиму часто приводит к снижению лактации.

3. Убедитесь в эффективности захвата

Не всегда тот захват, что выглядит хорошо — правильный. Полагайтесь на свои ощущения: появилась ли излишняя чувствительность соска во время кормления? Имеет ли он иную форму после кормления? Приходится ли постоянно обновлять прикладывание ребенка во время кормления? Большинство ситуаций со снижением молока связаны с проблемами захвата груди.

4. Не теряйте время на разгон лактации с лактогенами

Даже если вам советовали какое-то очень эффективное средство помните, что исследования не подтвердили эффективность действия любых "народных" средств. Кроме этого, некоторые могут вызывать индивидуальные реакции в виде снижения лактации или выступать аллергеном и нарушать пищеварение ребенка.

5. Докорм как необходимость

Помните, что докорм должен постоянно стремиться к уменьшению. При ГВ он появляется как необходимое решение в определенный момент, но стремится выйти из процесса как можно быстрее. Каждое увеличение докорма ведет к уменьшению лактации без дополнительной стимуляции груди. При неизбежности докорма используйте альтернативные способы докорма (пальцевое кормление, докорм с ложки или системы докорма у груди). Если докорм применяется в отсутствии мамы, сцеживаете грудь равноценно докорму.



Utevska.cz

Консультант по ГВ и сну
Маргарита Утевска