

## **Лактация**

Лактация у женщины — это естественный процесс, который происходит после родов и предполагает выработку и выделение молока для кормления младенца. 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 ребёнком. 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 новорождённого 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 ареолой 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 лактации**

**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 это 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 ребёнок 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 создаётся 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 молоко, 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.

### **«Приливная» 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.

### **Продолжительность лактации**

Выбор, как долго кормить ребёнка грудью, каждая мама делает самостоятельно. Это зависит от желания, здоровья малыша и матери, социальных факторов. Если женщине

хочется, чтобы всё произошло естественным путём, можно дожидаться 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.