

КОРМЛЕНИЕ ПО ТРЕБОВАНИЮ ИЛИ ПО РЕЖИМУ?

- Когда малыш просит грудь?
- Как часто отвечать на его требования?
- Почему кормить по режиму хуже?

Многие мамы, выписавшись из роддома домой, сталкиваются с серьезным давлением старших родственниц и иногда даже врачей, которые настаивают на том чтобы малышкой кормили не по первому требованию, а по режиму, каждые 3 часа. Чем только не мотивируют это требование и тем, что желудок ребенка «должен отдыхать», и тем, что «его сразу надо приучать к порядку, а то разбалуется», и самым простым (но по сути и самым честным): «Мы так кормили, и незачем все эти новшества!»

Давайте разберемся с этими утверждениями с точки зрения естественных потребностей малыша. Девять месяцев, находясь в материнском животе, он фактически получал питание непрерывно – через пуповину. И после рождения ему вовсе не нужны «перерывы», организуемые кем-то, думающим, что он лучше малыша знает, когда ему нужно сосать, а когда не нужно! Ваш ребенок – единственный и неповторимый, он уже с рождения индивидуальность; и его потребности в сосании груди тоже индивидуальны и зависят от множества обстоятельств. Поэтому не стоит ориентироваться на некий средний стандарт, установленный к тому же для кормления не молоком, а смесью.

Сторонники «выдерживания режима» обычно не подозревают о двух простых положениях. Первое состоит в том, что частое сосание – физиологическая норма для малыша, потому что материнское молоко усваивается гораздо быстрее смеси (при кормлении которой, собственно, и выдерживаются определенные интервалы). А второе в том, что сосание маминой груди – это не только питание, но и общение с мамой, и обеспечение психологического комфорта и хорошего развития малыша.

Ребенок просит, чтобы мама дала ему грудь, когда его что-то беспокоит. Это «что-то» может быть и голодом, но голод - это не единственная и даже не главная причина для беспокойства малыша. Роды для детей - очень большой стресс они оказываются совершенно одни в незнакомом им мире, от которого неизвестно чего ждать, и хоть сколько-нибудь похожее на их прежнее состояние (у мамы в животике) чувство они испытывают, лишь находясь в маминых объятиях и посаывая мамину (вкус у него напоминает об околоплодных водах, которыми во время беременности был заполнен ротик малыша). Новорожденный может вспомнить родовой стресс, его могут беспокоить боли в животике, или головка может болеть на фоне перепадов атмосферного давления и смены погоды, во всех этих случаях кроха начнет подавать знаки, что хочет сосать, поворачивает головку из стороны в сторону, тянет ко рту ручки открывает ротик, даже причмокивает... Крик и плач - это последний, самый отчаянный метод дать понять маме, что ребенку нужно! И если ребенок уже начал кричать, то иногда бывает сложно его успокоить, обессиленный криком ребенок жадно вцепляется в наконец-то полученную мамину грудь и может ее травмировать торопливым присасыванием. Словом, лучше до этого не доводить.

Да и сосет ребенок ровно столько, столько ему нужно, чтобы успокоиться. Если беспокойство небольшое, то может хватить и пары минут, за которые новорож-

денный высосет всего 5-10 мл, необходимые просто для достижения комфорта и получения чувства, что он любим мамой и мама его принимает. А в другой раз ребенок может находиться у груди очень долго, многие детки любят спать под грудью, посасывая, и это совершенно естественно для малыша! Если прикладывание правильное - вреда маминой груди это не приносит.

Один и тот же ребенок может сосать совсем с разной частотой в разное время и даже в разные дни своей жизни, ведь дети растут, неравномерно, и жизненные обстоятельства у них разные. В любое время ребенок может неожиданно потребовать более частого кормления в течении нескольких дней, что соответственно вызовет увеличение количества молока. Дети прекрасно регулируют свои потребности, если позволять им самим контролировать ситуацию. При кормлении по требованию вы можете быть уверены, что ваш малыш получает именно столько молока, сколько ему нужно, и что он находится в состоянии наибольшего психологического комфорта, который ему сейчас доступен. Разумеется, кормление по требованию предполагает, что мама дает именно грудь, и ничего, кроме груди (ни пустышки, ни воды и т.п.)!

Чем рискует мама, которая пытается «выдерживать режим»? Во-первых, она получает нервного ребенка, который скандалит по поводу и без повода, лишь бы привлечь к себе внимание – либо, наоборот, почти безразличного к матери, ведь он уже уверился, что маме тоже безразличны он сам, его страхи и его потребности. Во-вторых, если кормить грудничка по режиму, он будет банально недоедать – шести-семи кормлений в день недостаточно, чтобы ребенок получил необходимое количество молока, мама должна понимать, что она СОЗНАТЕЛЬНО игнорирует нужды своего малыша. В-третьих, в самом скором времени замаячит угроза нехватки молока ребенок недостаточно стимулирует грудь, и молока вырабатывается меньше,; вспомните, сколько раз вы слышали от тех же кормящих по режиму знакомых, что кормили они до трех-четырех месяцев, а потом молоко «куда-то исчезло»... Наконец, чем реже мама кормит, тем больше угроза застоя (само слово «застой» как раз и говорит об отсутствии движения молока в груди). Конечно, постоянными сцеживаниями можно некоторое время поддерживать количество молока на нужном уровне, но... Зачем кормить и постоянно сцеживаться, если можно просто кормить по требованию?

Кстати, кормление по требованию может означать не только требование малыша, но и требование мамы. Мама не обязана всякий раз ждать, пока ребенок проявит интерес к кормлению, она может предложить грудь и по собственной инициативе. Например, малыш разоспался и не прикладывается 3-4 часа, а у мамы грудь уже разрывается от молока. Или маме надо уйти куда-то, но перед выходом она хочет ребенка подкормить. Или у мамы случился застой молока, и ей нужна помощь малыша, чтобы рассосать уплотнение. Во всех этих случаях мама может прикладывать ребенка к груди по своему требованию, если малыш не против.

И главное: не беспокойтесь, что ребенок всегда будет сосать так же часто, как в период новорожденности. Действительно, некоторые новорожденные детки могут просить грудь даже каждые полчаса – это случается очень редко, но бывает. Уходят первые проблемы, малыш приспосабливается к жизни, уверяется в маминой любви и готовности прийти на помощь – начинает просить грудь реже. Любовь, терпение и помощь близких помогут вам справиться!