

Недостаток молока у кормящих мам: мифы и реальность

Вопрос о достаточности молока для малыша является одним из наиболее частых из тех, которые беспокоят кормящих мам. Согласно рекомендациям Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) первые 6 месяцев жизни малыша следует кормить исключительно грудным молоком, поэтому мам волнует, хватает ли его, не голодает ли малыш, не нужно ли докармливать его смесью.

Признаки недостатка молока

Важно понимать, что недостаток молока может быть истинным (который встречается не так уж и часто), а может быть ложным, когда мама «надумала» себе проблему и мужественно с ней борется, и любое беспокойство и плач списываются на нехватку молока.

У подавляющего большинства женщин молока достаточно, но они часто подвергаются влиянию различных мифов и предрассудков, которые мешают становлению успешного грудного вскармливания и приводят к снижению лактации. Вот некоторые мифы, которые способствуют этому.

МИФ 1. «Сцеживание – хороший способ узнать, сколько у матери молока»

Количество сцеженного молока не показатель. Ребенок высасывает все необходимое ему молоко, и он может получить гораздо больше, чем мать может сцедить. Ведь ребенок и грудь изначально предназначены друг для друга, и так хорошо опорожнить грудь, как ваш малыш, не сможет ни молокоотсос, ни ваши руки, особенно, если мама использует неправильную технику сцеживания. Сцеживать грудь после кормления не имеет смысла, ведь ребёнок всё высосал. А мама решит, что у неё «закончилось» молоко.

МИФ 2. «Ребенок часто просит грудь и долго сосёт, значит, он голодный»

Ребенок просит грудь, когда его что-то беспокоит. Это «что-то» может быть и голодом, но голод – не единственная и даже не главная причина для беспокойства малыша. Сосание груди для ребенка – это не только еда, это ещё общение с матерью, успокоение. Новорожденному ребенку постоянно требуется подтверждение психоэмоционального и физического контакта с матерью.

После рождения, испытывая дискомфорт по любому, самому незначительному поводу, малыш пытается от него избавиться, попав в привычные условия комфортного пребывания. Единственное место, где малыш после рождения может почувствовать знакомые для него ощущения, находится у материнской груди – там ему опять становится тесно, тепло (как у мамы в животике), и новорождённый хочет попадать в такие условия как можно чаще.

А мама решает, что раз ребёнок часто просит грудь – значит, ему не хватает молока. Маленький ребёнок совсем не знает, что такое «часто» и сколько прошло времени от последнего кормления. Не нужно ждать от малыша, что он в 1-2 месяца способен соблюдать какой-то режим.

В случаях болезни ребенка или быстрого роста (лактационные кризы) число прикладываний увеличивается. Иногда внезапное увеличение частоты кормлений предшествует заболеванию малыша или связано с изменениями в жизни (переезд, отпуск, гости, режутся зубки). Поэтому очень важно понимать сигналы малыша и быть отзывчивой, т.к. кормление грудью успокаивает и восстанавливает чувство стабильности жизни для ребенка.

МИФ 3. «Ребёнок не выдерживает трёхчасовые интервалы между кормлениями, значит, ему не хватает молока»

Ребёнок не может просить грудь через равные промежутки времени да ещё с таким большим интервалом.

У новорождённого нет часов. Ни одно млекопитающее не делает равномерных промежутков в кормлении своих детёнышей.

Кроме того, грудное молоко легко и быстро усваивается (за 1,5 часа), т.к. в нём самом содержатся ферменты, которые его «перерабатывают», в отличие от смеси, на переваривание которой собственно и требуется 3 часа. Поэтому кормить грудничка следует чаще, чем ребёнка на искусственном вскармливании.

ВОЗ рекомендует кормление детей по требованию, но большинство мам просто не понимают, что это значит. Кормление по требованию подразумевает частое прикладывание ребенка к груди в ответ на его беспокойство, когда он засыпает у груди и просит грудь при пробуждении, свободно прикладывайте во время бодрствования, не считая прикладываний и не замечая их длительности, давайте грудь так часто, как он просит.

Один и тот же ребенок может сосать 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 течение 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.

МИФ 4. «Если ребёнок отказывается сосать грудь, значит, в ней мало молока»

Малыш может беспокоиться у груди по многим причинам (болит животик, заложен носик и др.), а не потому, что в ней мало молока или оно плохого качества. Чаще всего ребёнок отказывается от груди, если у него есть другие пред-

меты для сосания. Малыш, который никогда не сосал ничего, кроме материнской груди (ни пустышку, ни бутылку) будет терпеливо и усердно сосать такую грудь, какую ему дали, пустую или полную, много в ней молока или мало, т.к. ему не с чем сравнивать, ведь ничего другого он просто не знает!

А отказ от груди чаще всего связан с ошибками в организации грудного вскармливания и уходе за малышом: мама кормит по режиму, редко берёт на руки, малыш много времени проводит один в кроватке, успокаивается и засыпает не с грудью, а с пустышкой и др.

МИФ 5. «Ребёнок сосёт пальцы – значит, он голодный»

Сосание кулачка – одна из врожденных привычек новорождённого, т.к. большую часть своего внутриутробного существования ребенок проводил, посасывая свои ручки. Кроха очень часто ловит ротиком, в надежде приложиться к маминой груди, и начинает сосать все, что находится недалеко, будь то своя собственная пеленка или ручки.

Если потребность в сосании ребенка полностью удовлетворяется грудью, то сосать кулачок ребенок перестает к 5-6 месяцам.

Если малыш очень интенсивно сосёт пальчик или кулачок больше 5-ти минут – дайте ему грудь. А вот когда кроха предпочитает лишний раз пососать палец, чем приложиться к маминой груди – это уже повод задуматься. Но не меняйте палец на пустышку, а чаще прикладывайте к груди, больше носите на ручках и будьте внимательней к своему малышу.

МИФ 6. «На контрольном вскармливании можно узнать, хватает ли ребёнку молока»

На контрольном вскармливании (ребенка взвешивают до и после кормления и высчитывают разницу) можно узнать лишь то, сколько молока ребёнок высосал за 1 конкретное кормление. Но этот метод не позволяет узнать, хватает ли ребёнку молока в целом, потому что малыш, кормящийся по

требованию, постоянно высасывает разные порции молока. В одно прикладывание 30 мл, в другое – 70, в третье – 120. Можно взвесить малыша в то кормление, когда он высосет 30 мл и ввести необоснованный докорм смесью.

МИФ 7. «Грудь стала мягкая, перестала наливаться, молоко не капает из груди, значит, его не хватает»

В течение первого месяца после родов при кормлении ребенка по требованию у большинства женщин лактация стабилизируется, ощущение «распирания» груди пропадает, грудь становится мягкой. При этом она никогда не бывает «пустой», в ответ на сосание ребенка в ней все время образуется молоко. Природные механизмы начинают работать в ритме «мать-дитя» по принципу «спрос-предложение», т.е. нет недостатка и нет избытка молока.

Таким образом, есть **признаки, которые настораживают маму, но при этом не являются истинными критериями недостатка молока:**

- малыш много плачет, стал более беспокойным, не выдерживает привычные для него промежутки между кормлениями;
- очень частые или очень продолжительные кормления грудью;
- грудь стала мягкая, «пустая», нет чувства наполнения груди перед кормлением;
- малыш беспокоится во время кормления, часто отрывается или отказывается от груди;
- ребенок не удовлетворен после кормления, не засыпает у груди и др.

Достоверные признаки недостатка молока:

Существует лишь два объективных критерия, по которым можно судить, достаточно ли малышу молока.

- 1) Прибавка в весе.

Малыш первого полугодия жизни ежемесячно должен прибывать не менее чем на 500 г, а за неделю не менее чем на 125 г.

2) Оценка частоты мочеиспусканий или так называемый «тест на мокрые пеленки», когда подсчитывается количество мочеиспусканий у ребёнка за сутки (24 часа). Этот тест как показатель достаточности молока верен только при отсутствии допаивания водой, чаем или докорма смесью. Малыш первого полугодия жизни должен мочиться не менее 6 раз в сутки.

Важно отметить, что указанные величины являются минимально допустимыми, которые подтверждают достаточность питания для малыша (нет необходимости вводить докорм смесью), но при этом нужны меры по увеличению лактации. Безусловно, лучше, если прибавка грудничка за месяц превышает 500 г и мочится он чаще. Обычно при кормлении по требованию ребенок писает больше 10-12 раз в сутки, и в этом случае идёт хорошая прибавка веса.

Причины снижения лактации

МИФ 1: «У многих женщин организм вырабатывает недостаточно молока, т.к. мамы бывают «молочные» и «немолочные». «Немолочных» мам довольно много, и, если уж не повезло, ничего тут не поделаешь»

Многие женщины начинают беспокоиться, смогут ли они кормить грудью, т.к. часто слышат вопрос: «А молока-то хватает?» или высказывания: «У меня вот молока не было, у нас вся «порода немолочная». Дело здесь не в «породе», а в неправильно организованном грудном вскармливании. Проблемы с выработкой молока – это во многом болезнь цивилизации.

Из Бюллетеня ВОЗ: «В индустриально развитых странах неспособность к лактации тесно связана с отсутствием или недостаточностью у женщин знаний о кормлении грудью, малым опытом и недостаточной уверенностью в сво-

ей способности кормить. Напротив, в бедных странах, где к кормлению грудью относятся как к единственному способу накормить ребенка, и где оно высоко ценится, нарушение лактации практически не известно».

Чисто физиологические причины нарушения лактации встречаются крайне редко, поэтому женщин с истинной гипогалактией (настоящей нехваткой молока, связанной с гормональными проблемами или недостаточностью железистой ткани) очень мало – 1-3% из всех женщин. Гораздо чаще можно встретить мам, которые неправильно организуют грудное вскармливание своего малыша, что и приводит к временной нехватке молока. Но если правила кормления изменить, количество молока увеличится, и все придет в норму.

Ошибки в организации грудного вскармливания, которые приводят к снижению лактации:

1. Редкие кормления или кормления по режиму, ограничение их продолжительности.
2. Редкие ночные кормления или их отсутствие.
3. Использование бутылочек и пустышек.
4. Неправильное прикладывание, плохое опорожнение груди.
5. Допаивание водой или докорм смесью, раннее введение прикорма.

МИФ 2: «Если часто прикладывать, ребенок все быстро высосет. Надо «копить» молоко к кормлению»

Если мама старается наполнить грудь к кормлению, ждет, пока грудь «нальется», она постепенно уменьшает количество молока. Получается замкнутый круг: мама нервничает, «копит» молоко, выдерживает интервалы между кормлениями – малыш начинает еще больше беспокоиться, его пытаются успокоить пустышкой, допаивают водой или начинают докармливать смесью. В результате ребенок сосет все реже и реже, а грудь уменьшает выработку молока. За счет таких неграмотных действий даже небольшой недо-

статок молока очень быстро становится существенным, и ребенок действительно начинает нуждаться в докорме.

Грудь вырабатывает молоко 24 часа в сутки. Исследования показали, что в течение суток скорость выработки молока непостоянна и зависит от того, насколько наполнена грудь. Если грудь мягкая на ощупь и кажется пустой, то там быстрее вырабатывается молоко, и наоборот, образование молока снижается или приостанавливается, если грудь сильно наполнена. Поэтому частые прикладывания ребенка поддерживают высокую скорость выработки молока в груди, и суточный объем выпитого ребенком молока растет.

Если грудь опорожняется регулярно, часто и качественно, молока всегда будет вырабатываться много. Ведь чем больше мама прикладывает ребенка, тем больше молока, а не наоборот. Копить молоко бессмысленно – это приведет только к снижению лактации.

МИФ 3: «Ребёнок должен спать по ночам, а не сосать грудь»

Некоторые мамы хотят «приучить» ребёнка и хорошо спать по ночам: поят водичкой, дают пустышку, качают кроватку или самоотверженно носят на руках, сознательно ограничивая тем самым ночные кормления, в надежде, что ребёнок станет спать лучше. Но в этом случае их ждет подводный камень под названием недостаточная стимуляция пролактина и, как следствие, снижение лактации.

Ночные кормления стимулируют секрецию гормона пролактина, который вырабатывается в ночные часы и отвечает за образование молока. Мама и ее ребенок – это замечательная саморегулирующаяся система. В то время, как у малыша появляется потребность пососать под утро, у его мамы образуется максимальное количество пролактина. Одним словом, природа так устроила маму, что ночное сосание груди необходимо ей для выработки достаточного количества молока, а маленьких детей – так, что им хочется сосать именно тогда, когда маминому организму это необходимо.

Кроме того, пролактин обуславливает мягкий снотворный эффект, поэтому даже в случае частых ночных кормлений женщина может полноценно отдыхать.

МИФ 4: «Все пользуются бутылочками и пустышками, ничего плохого в этом нет»

Ребенок не рассчитан природой на сосание чего-либо кроме груди. Человек к искусственному вскармливанию и пустышке не приспособлен физиологически. К пустышке ребенка всегда приучают. Многие дети выталкивают пустышку языком, но есть мамы, которые придерживают её пальцем, чтобы ребенок не выплюнул. Обычно первый раз ребенку пустышка попадает тогда, когда он проявил беспокойство и мама не знает, как его успокоить, а дать грудь лишний раз боится. В большинстве случаев современная женщина, боясь «приучить ребенка к рукам», стремится ограничивать его просьбы в сосании. На помощь в этом деле ей приходят пустышка и бутылочка с чайком или водичкой. Их тоже можно сосать: потребность в сосании вроде бы удовлетворена. Но только не удовлетворена потребность в общении с матерью, разрушена своеобразная цепочка взаимопомощи между мамой и малышом. Чтобы успокоиться, ребенку нужно сосать грудь, ну не дали грудь, дали что-то другое - придется сосать то, что дали. Со временем малыш привыкает к сложившейся ситуации и отдаёт предпочтение пустышке, т.к. она доступна всегда, а грудь только по часам.

Поэтому самый большой минус пустышки в том, что она начинает заменять маму. Маме теперь отводится только роль кормилицы, а засыпает и успокаивается малыш с пустышкой. А ведь кормление по требованию предполагает, что мама дает именно грудь, и ничего кроме груди! Но если ребёнок сосёт пустышку, то кормлений по требованию там нет! По требованию он сосёт пустышку! И в этом случае всегда уменьшается количество прикладываний к груди. Поэтому ребенок, сосущий пустышку, всегда прикладывается к груди реже, чем это необходимо для ее полноценной стимуляции и молока становится меньше.

Второй минус в том, что пустышка и соска любой формы сосется не так, как грудь. Это принципиально разный механизм сосания! Ребенок сосёт грудь с помощью мышц языка, прижимая ареолу к верхнему небу, и перистальтическими движениями выдавливает молочко языком. А принцип сосания пустышки и бутылки основан на разности давления, когда за счёт мышц щёк малыш совершает втягивающее движение и получает непрерывный поток молока. Последний вариант для малыша более лёгкий и он начинает отказываться «работать» у груди. Кроме того ребенок произвольно переносит опыт сосания соски на сосание груди, начинает захватывать мамин сосок как пустышку, работая при этом не языком, а щёчками. Возникает «путаница сосков», ребёнок перестаёт широко открывать рот и глубоко брать грудь, движения языка изменяются, сосание становится неэффективным, грудь опорожняется хуже и больше не получает необходимой стимуляции. Как следствие – снижение лактации.

Поэтому для грудного вскармливания эти предметы – враг номер 1, и совершенно не важно, когда и в каких количествах ребёнок сосет соску или пустышку. Важно уже то, что он её вообще сосёт.

Взятие малыша на руки при его беспокойстве, ласковый голос мамы, предложение груди, если малыш не успокаивается – вот те нехитрые приёмы, которые могут помочь вытеснить соску или пустышку как одну из причин недостатка молока. А если по каким-то причинам ребенку нужен будет докорм, то дают его из ложки, мензурки или маленькой чашки.

МИФ 5: «Молоко – это еда, а ребёнок хочет пить – надо допаивать водой»

Ребенку совсем не нужна лишняя вода. Все, что ему нужно, он получает из молока, т.к. в грудном молоке 80-90% воды. Даже небольшие объемы выпитой воды заполняют желудок малыша, уменьшают его аппетит, снижая потреб-

ность в сосании и его желание есть богатое питательными веществами грудное молоко. Замена грудного молока жидкостью, пищевая ценность которой мала или вообще отсутствует, может повлечь за собой недостаточный набор веса у ребёнка, негативно влиять на его рост и развитие. Если ребёнок выпил 100 мл воды, то на 100 мл молока он высосет меньше, т.к. вода вызывает ложное чувство насыщения, и малыш меньше требует грудь, а у мамы снижается лактация.

Кроме того, ребенок, получающий другую пищу раньше 4-6 месяцев, будет меньше сосать грудь, и это приведет к уменьшению количества грудного молока.

МИФ 6: «Если у женщины маленькая грудь, у неё будет мало молока»

Размер и форма груди не влияют на количество молока у мамы. Важно помнить, что размер груди определяется количеством жировой ткани, а лактация обеспечивается железистой тканью, количество которой одинаково у всех женщин, независимо от размера груди. Как маленькие, так и большие груди содержат приблизительно одинаковое количество железистых клеток, которые способны вырабатывать много молока.

Другие причины недостатка молока

Неправильное прикладывание, плохое опорожнение груди также является одной из причин снижения лактации, т.к. ребенок, находясь в неправильном положении, сосет неэффективно. Использование соски или пустышки портит прикладывание, потому что при их сосании ребенок делает принципиально другие движения. Грудь при этом опорожняется хуже, не получает достаточной стимуляции и начинает производить меньше молока.

Лактационные кризы

Так называют особые периоды во время лактации, которые сопровождаются снижением объёма секретируемого молока. Это явление имеет физиологическое объяснение, связанное с непродолжительным падением (2-3 дня – 1-2 недели) уровня пролактина в организме женщины.

Иногда недостаток молока у мамы связан с временным уменьшением его выработки из-за кризиса роста, когда у ребенка возрастают потребности в питании, а грудь не успевает за ступенчатым ростом малыша, и ему начинает не хватать обычной порции молока.

Наиболее часто лактационные кризы отмечаются в 3, 4, 7 месяцев после родов. Как раз на это время (3-4 месяца) приходится наибольшее количество переводов грудничков на искусственное питание из-за боязни матерей, что дети могут голодать.

При скачке роста у ребенка не начинайте докармливать, допаивать его или успокаивать пустышкой. Необходимо временно увеличить частоту и продолжительность прикладываний, включая ночные кормления, чтобы дать ребёнку возможность стимулировать выработку новых порций молока. Это позволит без каких-либо специальных мер быстро восстановить лактацию, и в течение 2–7 дней выработка молока увеличится.

Психологические факторы

Важно помнить, что от психологического настроения мамы на лактацию успешность её зависит гораздо больше, чем от каких-то других факторов (достаточного сна, питания самой мамы, опыта кормления предыдущего ребёнка).

К сожалению, само беспокойство женщины по поводу недостатка молока может привести к снижению лактации из-за неграмотных действий и недостатка уверенности женщины в своей способности накормить ребёнка. Вот почему так важно, чтобы мама получала поддержку семьи, близких людей, причём не только практическую помощь в уходе за

малышом, но и словесное поощрение грудного вскармливания. Позитивный настрой на кормление – важное условие успешной лактации. Главное – верить в себя!

Факторы, которые НЕ влияют на количество молока:

- возраст матери
- кесарево сечение
- преждевременные роды
- многодетность
- половая жизнь после родов
- возобновление месячных
- выход на работу (если ребенок продолжает часто сосать)
- возраст ребёнка
- умеренное недоедание
- размер молочных желёз

Как увеличить лактацию

МИФ 1: «Для увеличения лактации надо пить как можно больше жидкости, особенно чай с молоком»

Многие считают чай с молоком лактогонным средством, и сразу после родов начинают его пить постоянно. Однако молока от него больше не становится. Ведь коровы, собаки, свиньи, выкармливая своих детенышей, не пьют молоко специально. Ни одно млекопитающее не пьёт молоко другого животного, чтобы производить больше своего молока.

Тем не менее, в этом есть доля истины. А именно: любая горячая жидкость, выпитая за 5-10 минут до кормления, стимулирует выделение гормона окситоцина, который «открывает» протоки и вызывает прилив молока. То есть больше молока не станет, но на приливе малышу будет гораздо проще его высосать.

Что касается суточного количества жидкости, необходимого для выработки молока в течение дня, то, начиная со второй недели после родов, оно составляет примерно 800-

1000 мл. Конечно, общий объём должен быть больше указанного, так как жидкость нужна маме не только для лактации, но и для поддержания других важных функций своего организма. Просто кормящая мама не должна испытывать жажду, а пить столько, сколько ей хочется.

МИФ 2: «Чтобы стало больше молока, надо пить лактогонные средства»

Вообще ЛЮБАЯ мама, у которой грудное вскармливание организовано правильно, в состоянии кормить ребенка сколь угодно долго, ни разу не выпив никакого специального средства «для молока» и не сделав для этого никаких специальных процедур. Исследованиями ВОЗ доказано, что большинство лактогонных сборов имеют не столько лечебный, сколько психологический эффект.

Если мама кормит ребенка 6 раз в сутки, выдерживает интервалы между кормлениями по 3-4 часа, не кормит ночью, а ребенок сосет пустышку и пьет воду, то ни «Лактовит», ни отвары трав, ни лактогонные чаи, ни гомеопатические или другие препараты и народные средства не способны вызвать стабильную лактацию.

МИФ 3: «Кормящая мама должна питаться за двоих, иначе будет мало молока, и оно будет плохого качества»

Посмотрите на этого «второго», за которого якобы должна питаться мама. Ну, сколько может съесть такая кроха? Это несопоставимо с рационом взрослого человека. Маме вполне достаточно есть по аппетиту. **Материнское молоко изначально является хорошим и содержит все необходимые ребенку питательные вещества.**

Всемирная Организация Здравоохранения отмечает: «Затраты энергии на лактацию намного больше, чем на беременность. Поэтому чрезвычайно желательно обеспечить хорошее питание матери во время беременности и лактации, чтобы удовлетворить возросшие потребности в энергии.

Тем не менее, вырабатывать достаточно молока достаточно-го качества для обеспечения нормального физического развития грудного ребенка могут и женщины с плохим состоянием питания... Даже женщины с недостаточной массой тела и анемичные женщины способны поддерживать выработку молока в достаточном количестве в течение всего рекомендуемого срока при условии частых кормлений... Тем не менее, важно, чтобы женщины получали рекомендации о том, как улучшить свое состояние в отношении питания» – *Региональное Европейское Бюро Всемирной Организации Здравоохранения «Кормление и питание грудных детей и детей раннего возраста» – 2003 г., глава 7, стр. 174-175.*

Что касается рекомендаций по питанию, то кратко их можно сформулировать так:

- пища должна быть разнообразной, с включением мясных, рыбных, молочных продуктов, свежих фруктов и овощей;
- послеродовой период – это не время для диет (нельзя голодать!), но и есть «за двоих» не нужно;
- не следует вводить в первое время после рождения малыша в свой рацион экзотичные продукты, к перевариванию которых организм не адаптирован, так как это может спровоцировать неблагоприятные последствия для ребёнка – нарушение работы кишечника, высыпания на коже. Иными словами, пища должна быть привычной.

При этом оптимально продолжать питаться примерно так же, как во время беременности: небольшими порциями, но часто, чтобы организм постоянно получал все необходимое для производства молока, а питание было полноценным и разнообразным.

Как увеличить количество молока

Выработка молока очень сильно зависит от вашей уверенности в том, что вы можете кормить малыша, и сосательной активности ребенка. Увеличить лактацию можно

только увеличив выработку соответствующих гормонов – пролактина и окситоцина. Пролактин «вырабатывает» молоко, а окситоцин позволяет молоку вытекать из груди. Чем больше пролактина, тем больше молока. Для его образования в достаточном количестве необходимо соблюдение трёх главных условий:

1 – качественное эффективное опорожнение груди, которое зависит от правильного прикладывания и продолжительности кормлений;

2 – частые кормления, т.к. чем больше кормлений, тем выше уровень пролактина в крови, поэтому увеличение сосательной активности ребенка неизбежно приведет к увеличению объема вырабатываемого молока;

3 – наличие ночных кормлений, которые стимулируют его выработку.

Для увеличения лактации надо:

1. Устранить возможные причины
2. Увеличить частоту кормлений
3. Увеличить продолжительность кормлений
4. Чаще кормить ночью
5. Контролировать правильность прикладывания к груди
6. Исключить допаивание или докармливание ребёнка
7. Убрать бутылочки и пустышки
8. В каждое кормление давать обе груди до восстановления лактации.

ГЛАВНОЕ: Когда ребенку дается возможность сосать грудь так часто, как ему нужно, мама не пользуется сосками и пустышками, кормит малыша ночью, и при этом он правильно приложен к груди, количество молока всегда соответствует потребностям ребенка.

Здоровья Вам и Вашим детям!