Нередко кормящая мать слышит о таком возможном явлении, как «лактационный криз». Насколько он опасен и как с ним бороться? **Лактационный криз** – это временное уменьшение выработки молока, которое происходит уже после установления зрелой лактации. Такие кризы чаще всего наблюдаются в первые 3-6 недель жизни ребёнка, а затем могут повторяться в 3,7,11 и 12 месяцев. Их продолжительность чаще всего 3-4 дня, редко превышает 6-8 дней. Если мама кормит своего малыша грудью по требованию, в том числе и ночью, полноценная лактация (выработка молока) всегда восстанавливается сама собой, без каких либо специальных мер.

Уверенность и спокойствие

Для ребёнка лактационные кризы не предоставляют никакой реальной опасности. Проблема начинается в основном тогда:

1. Когда кормящая мама не совсем уверена в правильности своих действий, сомневается, что у неё достаточно молока.
2. Если ребёнок изначально не очень хорошо прибавлял в весе, родился недоношенным, если недавно болел.
3. Если ребёнка успокаивают пустышкой или начинают докармливать смесью.

За счёт таких неграмотных действий небольшой недостаток молока очень быстро становится существенным, и ребёнок начинает действительно нуждаться в докорме. **Что же делать?**

Каждая мама должна знать, что когда она волнуется, переживает, напрягается нарушается выработки гормона **окситоцина**, регулирующего выработку и отток молока.
Любой маме необходима поддержка в такой ситуации членов семьи, медицинских работников с разъяснением действий реально помогающим продолжить благополучное кормление грудью.

Во-первых, при уменьшении количества молока ни в коем случае не начинайте докармливать, допаивать и успокаивать ребёнка пустышкой. Надо всегда разобраться в обоснованности своих действий.

Только более частое прикладывание к груди днём и в ночное время стимулирует восстановление лактации. Поэтому никогда ни надо спешить с другими коррекционными мерами.

Во-вторых, контролируйте достаточность питания ребёнка по числу его мочеиспусканий. Если оно

превышает 12, никакая коррекция питания ему не нужна. Ребёнок не испытывает нехватки молока, а если ведёт себя не так как обычно, значит, его раздражает и беспокоит что-то другое. Временное уменьшение числа мочеиспусканий до 6-8 в сутки не вредит грудному ребёнку, если продолжается не более 3-х дней. Прикладывайте ребёнка к груди почаще и считайте мочеиспускания. Как правило, через 3 дня их число обязательно увеличиться. Если такого не происходит, обратитесь к врачу.

В-третьих
, постараётесь организовать себя хотя бы кратковременный отдых. Физическое утомление матери – нередко одна из причин временного уменьшения лактации и повышения нервозности ребёнка.

Пусть кто-нибудь из близких возьмёт на себя часть домашних дел.

Освобождавшееся время обязательно посвятите малышу, что поможет устранить источник напряжения между вами, и крошка обязательно станет спокойнее.

Опытные мамы, обученные успешному грудному вскармливанию и уверенные в стабильности своей лактации, как правило, не страдают ни от каких кризов.

Самые внимательные из них заметят, что такие явления чаще всего связаны с совпадением нескольких факторов:

- фазы луны;
- физическое утомление женщины;
- нервно-психическое перенапряжение;
- возрастающая (или, наоборот, снижающаяся активность грудного ребёнка).

Такие колебания в лактации обусловлены самой природой. Если же несколько таких колебаний суммируются, то результат уже будет заметен. Лучшим «лекарством» от подобных неприятностей в первую очередь является грамотная организация кормления.

Неограниченное кормление по требованию ребёнка – вот главная гарантия восстановления лактации.

Кто поддержит маму?

Разобраться со всеми проблемами, ответить на волнующие вопросы и грамотно организовать грудное вскармливание вам помогут специалисты:

- женских консультаций;
- детских поликлиник;
- отдела общественного здоровья ГУ «ГОЦГЭиОЗ».