# **“Порушення**

**лактаційної функції:**

**профілактика**

 **та релактація”**

**Основи раціонального харчування.**

**Порушення лактаційної функції: профілактика та релактація.**

**Гіпогалактія** – зниження секретної здатності молочних залоз в період лактації, в результаті чого дитина не отримує адекватної кількості материнського молока. Це найбільш серйозне порушення функції лактації, яке є основною причиною для переведення дітей на штучне вигодовування.

*Первинна гіпогалактія* – недостатнє утворення та виділення грудного молока з перших днів лактації – зустрічається лише у 3-6% матерів. Найчастіше вона пов'язана з порушенням рівня гормонів у організмі матері.

*Вторинна гіпогалактія* – найчастіше порушення лактації, причини якого можуть бути різними. Головним чином, це неправильне ведення лактації, внаслідок чого на сосках матері можуть з’являтися тріщини, насоси, подряпини, що викликають болючі відчуття під час годування дитини грудьми. При цьому легко виникає спазм молочних ходів та застійні явища: лактостаз, а потім і запалення молочних залоз – мастит.

Однією з перших ознак недогодування внаслідок недостатності грудного молока є зміна поведінки дитини: вона неспокійна, інколи тягне кулачки у рот та жадібно їх смокче, рідше мочиться, випородження – 1 раз на добу або через 1-2 доби, малі, інтенсивно жовтого або зеленуватого кольору.

Однак, не варто поспішати призначати малюку догодовування штучною молочною сумішшю. Спробуйте спочатку збільшити об'єм грудного молока, у відповідності до потреб дитини, найпростішими доступними методами.

При ознаках лактаційного кризу матері достатньо добре відпочити, зробити прості фізичні вправи, прийняти душ, після чого розтерти махровим рушником спину та плечі до відчуття тепла, а при можливості – зробити масаж. Приділіть більше уваги своєму режиму харчування, його різноманітності, збільшіть об'єм рідини (сосків, компоту, чаю з молоком). Кілька днів потрібно годувати дитину так часто, як вона його вимагає, в тому числі, вночі. У кожне годування давайте смоктати груди почергово. Після цих заходів кількість молока повинна збільшитися. Заохочення нічного годування зумовлено тим, що гормон пролактин, який стимулює утворення молока, найбільш активно проявляє свою дію саме в цей час.

**Лактаційний період**. У багатьох матерів, що годують, (практично у двох третин) через 1-1,5 місяців після пологів може виникнути так званий “лактаційний криз”, тобто короткочасне зменшення об’єму лактації, яке супроводжується зникненням відчуття “припливу” молока. При цьому груди не пругкі, а м’які (пусті). Спостереження за лактаційною функцією показують, що у більшості випадків лактаційний криз – прояв, цілком зворотній, пов’язаний з фізіологічною післяпологовою гормональною перебудовою материнського організму або втомою. У деяких жінок у динаміці лактації такі лактаційні кризи можуть виникати кілька разів. Якщо їх не розпізнати своєчасно і не прикласти зусиль до поновлення лактації (релактації), то результатом, зазвичай, є гіпогалактія та раннє згасання лактації.

**Голодний криз**. Інколи виникає так званий “голодний криз” (найчастіше – на 3-му, 7-му та 12-му місяцях лактації). Виникнення такого кризу пов’язано з особливістю процесів росту дитини, коли в окремі періоди його інтенсивність зростає та потреба в молоці збільшується, перевищуючи фактичний об'єм лактації.

Голодний криз – також явище тимчасове, за правильної тактики ведення лактації молочні залози матері відповідають на зростаючу потребу в молоці підвищенням його продукування, і через кілька днів знову встановлюється “динамічна рівновага” між потребою в молоці, його утворенням та виділенням.