**Часы кормления: чем больше вы кормите, тем больше вырабатывается молока**

Кормление грудью - это типичный пример того, как спрос регулирует предложение. Чем больше ребёнок сосёт, тем больше молока вырабатывает ваш организм. Если у вас близнецы, то повышенная стимуляция при сосании приводит к тому, что у вас появляется достаточно молока и для двоих. Когда дети сами устанавливают ритм кормления, у них после первых суток всё чаще и чаще возникает потребность в еде. Восемь- двенадцать или более кормлений в сутки вовсе не являются необычными в первые недели. Затем число кормлений медленно сокращается в зависимости от индивидуальных особенностей.

Некоторые дети нуждаются в еде каждый час или, во всяком случае, периодически, и у каждого ребёнка есть свой собственный ритм. У вскармливаемых грудью детей не возникает боли в животе от частых кормлений, если они действительно голодны. Так как грудное молоко усваивается довольно быстро, то вскармливаемый грудью ребёнок нуждается в более частых кормлениях, чем искусственно питающиеся дети, хотя нет правил без исключений. Вы постепенно учитесь понимать по звукам, издаваемым ребёнком, в чём он нуждается: еде, смене пелёнок или просто в ласке.

Особенно в начале, нет причин удерживаться от кормления, хотя чуть более подросший ребёнок может иногда немного подождать, пока вы не будете готовы сесть и кормить.

Давайте ребёнку возможность как следует закончить сначала одну грудь, прежде чем вы, при необходимости, предлагаете другую. Так как наиболее богатое жирами молоко приходит под конец, важно чтобы ребёнок мог его получить. Как правило, малыш сам отпускает грудь, когда наедается. Или же вы можете освободить грудь, осторожно вложив указательный палец между дёснами, так, чтобы сосательный рефлекс прекратился и ребёнок выпустил сосок. Если ребёнок не наелся, нет причин сохранять другую грудь. Может быть практичным уделять время на отрыгивание воздуха и смену пелёнок в переходе от одной груди к другой. Как правило, наибольшее количество молока вырабатывается в первой половине дня, и ребёнку бывает достаточно одной груди.

Некоторые дети опустошают грудь, фактически, в течение пяти минут. Другие менее расторопны, маленькие гурманы, растягивающие удовольствие и часто засыпающие в середине кормления, но при этом всё же, отчаянно протестующие, если их отнимают от груди. Это теперь вы можете положиться на своё чувство, выясняя, что является причиной крика: голод или потребность сосания. Не подгоняйте малыша, дайте ему возможность самому установить темп. Кормление не должно происходить часами каждый раз, если на него уходит больше усилий, чем оно приносит пользы. Когда ребёнок правильно приложен к груди, то большинство детей получают большую часть молока в течение 10-15 минут.

Основное правило: Частые кормления сокращают возможность переполнения груди молоком, а также стимулируют выработку молока. С другой стороны, не надо беспокоиться, если ваш малыш ест только каждый четвёртый час, при условии что он выглядит здоровым и прибавляет в весе по 100-200 гр. в неделю или 500-800 гр. в месяц. см. также

**Ночное кормление**

Особенно в первые месяцы бывает обычным, что ребёнок нуждается в питании круглосуточно. В родильном отделении должна быть возможность находиться рядом с ребёнком и кормить его, также и в ночное время. Некоторые матери предпочитают, чтобы ребёнок оставался под присмотром персонала, но чтобы его приносили для кормления каждый раз, когда он голоден. Ночное кормление может быть важным для выработки молока.

Обычно грудь становится чуть меньше примерно через неделю после родов. Повышенный приток крови к груди, необходимый для образования молочножелезистых тканей, теперь становиться менее нужным. Это явление, к сожалению, часто совпадает с возвращением домой из роддома, и некоторые матери бывают этим испуганы, ошибочно принимая его за исчезновение молока. Но можно с уверенностью сказать, что молоко всё же на месте. Выражение "потерять молоко" является совершенно ошибочным. С физиологической стороны, потерять молоко невозможно, но его количество может время от времени меняться. У всех кормящих грудью бывают дни, когда кажется, что молока слишком мало, ребёнок плачет и всё выглядит в сером свете. Но попробуйте встречать такие дни со спокойствием - они бывают у всех. Если вам грустно и вы чувствуете себя подавленно, обратитесь к тем, у кого есть хороший опыт кормления грудью, и продолжайте кормить. Попробуйте преодолеть первое желание давать смеси, - лучше прибегать к коротким и частым кормлениям. На рисунке можно проследить, как вырабатывается наибольшее количество грудного молока в первый час после кормления, затем немного меньше- во второй час, по истечение же четвёртого часа вырабатывается довольно мало. Вы ничего не выигрываете, экономя своё молоко, - скорее наоборот.

**О стуле**

У ребёнка, питающегося только грудным молоком, не бывает запоров. Обычно стул довольно жидкий, кашицеобразный, иногда бывает только след на пелёнке. Цвет может меняться от светло-жёлтого до тёмно-желтого и к зеленоватому. Ребенок может иметь стул после каждого кормления или с многодневными промежутками, иногда- до недели.

**"Тихий" ребёнок**

Бывают особенно спокойные дети, которые могут спать четыре или пять часов подряд и не особенно проявлять аппетита при пробуждении. Если такой "соня" не прибавляет в весе, то, очевидно, необходимо ввести дополнительное число кормлений. Будите малыша и прикладывайте его к груди, примерно каждый третий час, и с более длительными перерывами ночью. Чтобы разбудить ребёнка, попробуйте применить немного легкий детский массаж, особенно на ступнях и спинке. Дополнительная забота, например, ношение в вертикальном положении, также полезна для этих детей, а частые кормления содействуют прибавлению молока и, в любом случае, веса ребёнка.

**Если ребёнок много плачет**

Если ребёнок показывает, что он голоден, ищет ртом и сосёт пальцы, хотя, по вашим расчётам, он ещё не должен быть голодным, то несколько глотков молока могут быть всем, что ему нужно для того, чтобы успокоиться. Нет необходимости ухаживать за малышом (менять пеленки и т. п.) перед каждым кормлением. Если не голод является причиной плача, то попробуйте вызвать отрыгивание воздуха, сменить пелёнку или плотно обернуть малыша подходящим покрывалом. Может быть, он хочет лежать так, чтобы видеть своих родителей, что почти всегда легко устроить. Грудному малышу необходимо чувствовать любовь и контакт. Если ребёнок ведёт себя очень беспокойно, попробуйте прилечь рядом с ним, ложитесь поближе,-так чтобы малыш мог ощутить физический контакт, мог слышать стук вашего сердца, к чему он месяцами привык до рождения. В нашей культуре становится всё более обычным много носить ребёнка на себе, используя специальные ремни-поддержки, именно для того, чтобы дать малышу ощущение физического контакта и движения, чтобы сделать более постепенным переход к жизни вне утробы.