



Дорогі мами, перші дні й тижні після повернення додому з пологового без дитини є неймовірно важкими. Зрозуміти вас по-справжньому зможуть лише ті, хто сам пережив це. Найбільш складний період раннього горювання – коли приходить молоко, призначене для годування дитини, якої вже нема. В минулому жінки, що стикались із втратою, не мали необхідної підтримки в питанні лактації. Сьогодні, на щастя, з'являється все більше інформації про те, як лагідно та екологічно пройти крізь цей болючий досвід.

Під час вагітності ваші груди змінювались та готувались годувати малюка. Всупереч тому, що сталося незворотно, одразу після пологів гормони направили вашому тілу сигнал про початок виробництва молока. Це може бути невимовно боляче фізично та морально – дивитись на повні груди та пусті руки. Але водночас саме краплини цієї дорогоцінної рідини є свідченням та нагадуванням про вашого малюка. Будьте дбайливі до себе в цей час та не намагайтесь боротися з лактацією радикальними та шкідливими способами: процес становлення лактації формувався усю вагітність та безпечно "згорнути" його за день чи два не вдасться. Існують безпечні та екологічні методи припинення лактації.

Найчастіше мами залишаються сам-на-сам з проблемою повних грудей, тому що початок лактації припадає на 3-5 день після пологів, а це зазвичай час, коли батьки повертаються з пологового додому. І навколо немає фахівців, що підтримували під час народження. Ще у пологовому ви могли помітити, що в грудях з'явилися краплі жовтої та густої рідини. Це ще не молоко, а молозиво, і його мало. Молоко приходить зазвичай на кілька днів пізніше. Його прихід може супроводжуватись гарячкою, тремором та певним дискомфортом.



Надалі тіло буде виробляти молоко як відклик на смоктання і з часом воно зупинить цей процес. Але в перший тиждень груди можуть набухнути та з'явиться відчуття "переповнення". Це – нормально, і у вас є декілька варіантів, як полегшити цей непростий період. Тут немає правильного чи неправильного шляху: деякі мами відчувають нестримне бажання щонайшвидше згорнути ГВ, декому може хотітись побути в цьому стані довше. Горювання настільки непередбачуваний стан, що кожна жінка потребує, перш за все, йти за своїм внутрішнім відчуттям. Будьте уважні та дбайливі до себе на шляху зцілення!

Як допомогти своєму тілу припинити лактацію

В минулому часто жінкам казали носити дуже тісну білизну або перетягувати груди рушниками, щоб зменшити кількість молока. Наразі ця практика вже не є поширеною. Навпаки, вона вважається шкідливою, тому що призводить до сильного болю, поширення інфекції, і насправді, не завжди впливає на лактацію так, як хотілось би. Краще носити топ з функцією підтримки, але такий, щоб не заважав циркуляції рідин в грудях. Коли ви відчуваєте сильний тиск від кількості молока, спробуйте практикувати наступні дії:

*Стійте під теплим душем, щоб вода потрапляла на груди й тим самим стимулювала витік молока до полегшення;

*Зціджуйте груди до полегшення. (У будь-який зручний, але безболісний спосіб)

* Охолоджуючі компреси після зціджування на 10-15 хв.

*Зверніться до консультанта з грудного вигодовування, який допоможе нетравматично припинити лактацію.

*Носіть зручну підтримуючу, але вільну білизну;

*Традиційний спосіб зменшити запалення в грудях та кількість молока – це вкладати листи капусти в бюстгальтер (помийте лист білої сирої капусти та помніть її добре кухонним молотком або руками, щоб вивільнити ензими. Після цього прикладіть до грудей, змінюйте кожні 30 хвилин);

*Щоб зменшити набряк та біль, можна прикладати на 5-15 хвилин до місця дискомфорту загорнуті в тонкий рушник пакети з льодом;

*За потреби та після консультації з лікарем можна прийняти знеболювальний препарат;

*Традиційно чай з шавлії лікарської допомагає жінкам зменшити обсяг молока та припинити лактацію.



Дуже важливим є розуміння, що дозволяючи молоку текти, ми не збільшуємо його обсяг та не подовжуємо небажану лактацію. Ми, в першу чергу, запобігаємо ускладненням у вигляді блокування протоків, лактостазів, маститів, запалення й інфекції. Якщо таке трапилось і ви відчули та побачили почервоніння й огрубіння в одній чи декількох зонах грудей, будь ласка, зв'яжіться з вашим лікарем або консультантом з ГВ.

Якщо ви вже зціджувались для реанімації в пологовому або годували свою дитину перед тим, як він чи вона померла, важливо дати організму час для адаптації до зменшення потреби та припинення лактації. Підлаштуйте розклад зціджувань таким чином, щоб збільшувати час між ними та водночас зменшувати кількість власне зціджувань. Тобто, якщо вчора ви робили це 6 разів на день кожні 3 години, то сьогодні спробуйте 5 підходів кожні 4 години. Практикуйте зменшення кількості підходів та збільшення проміжків між ними кожного наступного дня, і одного разу вам вже зовсім не потрібно буде зціджуватись. Якщо ви маєте заморожене молоко, за бажання можливо віддати його в донорський банк.

З 2019 року в Києві офіційно працює Банк грудного молока в міському перинатальному центрі: <https://www.perinatalcenter.com.ua/bank-grudnogo-moloka/>.

Ви можете відчувати покликання до донорства молока. Декому цей жест доброї волі привносить дрібку полегшення в період гострого горювання за втратою. Ваше молоко може врятувати життя недоношеним або покинутим малюкам. Залучення до програми, згідно з інформацією на сайті, проходить через анкетування, після здачі аналізів та інтерв'ю. На початку спілкування з банком дуже важливо зазначити, що ви втратили дитину. Якщо ви підійшли як донор, будьте уважними до себе та своїх почуттів: кількість та частота передачі молока має бути в першу чергу комфортною для вас.



... Варто звернути увагу також на те, що зараз ваш організм потребує і тілесної підтримки.

Ви можете відчувати небажання контакту з спеціалістами, або навіть торкатись до себе. Та шок і довготривалий стрес, на жаль, негативно впливають на стан здоров'я, і на відтік молока в тому числі. Перші реакції на трагедію викликають спазм діафрагми,

напруження м'язів, і це може бути однією з причин лактостазу.

Легкий самомасаж, масаж щіткою або руками допоможе запобігти застійним явищам.

Рухи мають бути спочатку обережними, повільними, починаючи від стоп, долоней, знизу вгору по всьому тілу, і у напрямку до крупних лімфатичних вузлів.

Масаж живота у перші тижні можна не виконувати, хоча він і сприяє скорішому відновленню.

Але спирайтесь, будь ласка, на ваш стан і потреби.

Якщо пологи були проведені через кесарів розтин, цей масаж також є необхідним, як і інші засоби для покращення відновлення.

Якщо масаж робить близька людина, то можна користуватись прийомами погладжування, розминання і легкого віджимання, але без струсів, вібрацій, міцних стискань. І також по течії лімфатичних судин у грудному відділі.

М'які вібраційні масажні прийоми прийнятні лише для самих грудей перед зціджуванням. Такий масаж може провести і навчити йому консультант по грудному вигодовуванню.

Можливо, вам простіше буде зціджувати молоко молоковідсмоктувачем з режимом попереднього масажу. Будьте максимально чуттєві до себе і своїх бажань та пріоритетів в цей час.

Дорогі мами янголів, період лактації може збільшувати інтенсивність фізичного, емоційного та душевного болю. Я закликаю вас бути максимально лагідними до себе в цей період: вам може хотітись, щоб молоко зникло щонайшвидше, але водночас десь глибоко всередині – щоб воно побуло з вами ще трохи.

Це – нормально, бо ця дивовижна рідина є нагадуванням про вашу дитину. Прислуховуйтесь, в першу чергу, до себе та взаємодійте із процесом лактації в тому темпі, який комфортний саме вам.

Брошуру підготувала волонтер «Опіки Ангела» та сертифікована доула АФПБ Олександра Кондрашева. Окрема вдячність за корегування і доповнення спеціалістам Асоціації Фахівців Природного Батьківства, доулам та консультантам з грудного вигодовування: Олені Зарецькій, Діані Рибчик, Ользі Гончаренко.