Молочные железы и предстоящее вскармливание

Чтобы после рождения крохи не было проблем с его кормлением, готовить молочные железы специалисты советуют заранее. Подготовка груди должна стать процедурой обязательной, ею можно занимать дома, самостоятельно, поскольку сама по себе такая подготовка не представляет ничего сложного. Конечно, повлиять на сроки прихода постоянного молока женщина не может. Этот процесс обусловлен выработкой гормона пролактина. Но подготовить к кормлению ребенка собственные соски – задача будущей роженицы. Трещины, болезненные ранки на сосках нередко прекращают процесс кормления малыша в мероприятие довольно мучительное. Чтобы не допустить их, женщине еще во время беременности рекомендуется правильно подходить к вопросам гигиены молочных желез, особенно когда начнет вырабатываться молозиво.

*Омывать груди нужно теплой водой, без мыла, не реже двух раз в день.*

*Поддерживающий бюстгальтер для беременных облегчит неприятные тяжелые ощущения, которыми сопровождается увеличение количества долек молочной железы в процессе вынашивания ребенка.*

Для укрепления молочных желез в рамках их подготовки рекомендуется ежедневно принимать контрастный душ, носить вкладыши в бюстгальтере.

По поводу советов растирать соски грубым полотенцем, массировать их, обязательно нужно посоветоваться с доктором – чрезмерная стимуляция сосков приводит к увеличению уровня окситоцина в организме, что может спровоцировать преждевременные роды. В акушерстве советского периода такие рекомендации действительно имели место и применялись в основном на поздних сроках беременности. Современное акушерство имеет на этот счет несколько иной взгляд – готовить соски массажем и стимуляцией можно только тем женщинам, у которых беременность протекает без осложнений и патологий.

[*Технику прикладывания ребенка к груди*](https://o-krohe.ru/detskoe-pitanie/grudnoe-moloko/kormit-novorozhdennogo/)*, если женщина собирается рожать первенца, также стоит изучить заранее. Не в каждом роддоме этому вопросу медперсонал уделяет достаточно времени.*

Повторнородящим с прикладываем ребенка всегда проще – есть соответствующий опыт. Активной подготовкой груди к предстоящему грудному вскармливанию рекомендуется заниматься не ранее 38 недели беременности, тогда как гигиенические требования к уходу за молочными железами действуют с самых первых месяцев гестации.