

6. Не разделять мать и ребенка после рождения с предоставлением неограниченной возможности для грудного кормления

Родившая мать находится в комнате для матери и ребенка в больнице, где она родила. Ее подруга предлагает отправить ребенка в детское отделение на ночь, чтобы она больше поспала, но медсестра рекомендует, чтобы ребенок остался с ней. А что говорят нам исследовательские данные на предмет потребностей матери и ребенка после родов?

На протяжении большей части истории матери оставались вместе со своими детьми после родов. Дети оставались в безопасности и тепле, со свободным доступом к грудному молоку, тогда как матери и дети познавали друг друга. Начиная с 20 века, когда принятие родов перенесли из домашних условий в больницы, большинство детей уже не оставалось со своими матерями после родов. Мать переводили в больничную палату, а ее ребенком занимались в детском отделении. Матери на протяжении часов ждали встречи со своими детьми, а посещения новорожденных часто происходили только в назначенное по расписанию время для кормления. Медицинское сообщество считало, что детям было безопаснее, а матери больше отдыхали, если детей держали в детском отделении.

Последние годы научные исследования показали, что для матерей и детей лучше всего оставаться вместе после родов. Прерывание, задержка или ограничение времени на то, чтобы мать провела вместе со своим ребенком, может пагубно сказаться на их отношениях и на успехе грудного кормления. Дети остаются в тепле и меньше плачут, а грудное кормление хорошо начинается, когда матери и их дети часто проводят время вместе, начиная с родов. Матери учатся узнавать потребности своих детей, реагируя на них нежно и с любовью. Начинает завязываться связь, которая продолжается на протяжении всей жизни.

Контакт на ранней стадии

Природа подготавливает мать и ее ребенка нуждаться друг в друге с момента рождения. *Окситоцин* – гормон, который заставляет матку женщины сокращаться, также повышает температуру у нее в груди и помогает ей успокоиться и стать более чуткой. Этот гормон стимулирует выработку «материнских» чувств, по мере того как женщина прикасается, рассматривает и кормит грудью своего ребенка. Выделяется больше окситоцина, когда

она держит ребенка, прикасаясь к нему кожей. Также выделяются эндорфины – гормоны наркотического типа, которые увеличивают материнские чувства. Высокий уровень адреналина, который присущ детям при рождении, поддерживает ребенка в состоянии бодрствования и готовит его к тому, чтобы искать свою мать, найти путь к ее груди и пить из груди молоко. В течение часов и дней после родов мать учится понимать сигналы, которые подает ей ее ребенок, и уникальному способу общения с ним.

Специалисты рекомендуют после родов прикладывать здорового ребенка к телу матери на живот или грудь, уже сухим и прикрытым теплыми полотенцами. Некоторые ученые называют такой контакт телом «забота матери-кенгуру» или «забота кенгуру». Расположение ребенка голым на теле матери является для него идеальным способом адаптации к новой жизни вне ее тела. Температура тела матери естественно подстраивается для того, чтобы ребенок не замерз. Новорожденные, которых положили на голое тело матери, меньше плачут и остаются в тепле больше, чем новорожденные, которых кладут в теплые одеяльца или детские кроватки. Кроме того, дети, которым холодно, в том числе и недоношенные дети возвращаются к нормальной температуре быстрее, когда их прикладывают голым телом к телу матери.

Много лет назад медицинские работники думали, что детям безопаснее находиться в детском отделении, потому что таким образом они были более защищенными от бактерий. Теперь мы знаем, что непосредственный контакт с кожей матери предоставляет ребенку возможность вступить в контакт с нормальными бактериями на коже матери и снизить риск заболевания ребенка от вредных бактерий.

Среди других полезных сторон контакта с кожей для ребенка являются более легкое дыхание, более высокий уровень сахара в крови и естественный переход к грудному кормлению. Большинство детей, которых прикладывают к голому телу матери сразу же после рождения, инстинктивно присасываются к груди и начинают грудное кормление, обычно в течение первого часа. У матерей, которые прикладывают своих детей к своему голому телу после родов, больше вероятности, что они продолжат грудное кормление, и меньше вероятности, что дети будут питаться молочной смесью. Однако, когда ребенка разделяют с его матерью на 20 минут и больше после рождения, существует меньшая вероятность того, что ребенок начнет сосать грудь в течение первого часа после родов.

Многие ученые, которые изучают поведение животных, считают, что, как и в случае с животными, дети людей, которых отделили от матери при рождении, значительно

больше плачут из-за дистресса, испытывая физическую потребность в теплоте, защите и доступе к грудному молоку, которые можно получить, находясь в руках матери.

Совместное проживание

Независимо от того, рожала ли женщина ребенка в больнице, в родильном центре или дома, ей лучше всего как можно больше находиться со своим ребенком. В больничных условиях, когда мать с ребенком проживают вместе, это называется совместным проживанием. Специалисты рекомендуют, чтобы мать и ребенок оставались в одной комнате на протяжении всего пребывания в больнице и чтобы обслуживать их как «пару».

Совместное проживание со своим ребенком облегчает матери грудное кормление. Когда она находится вместе со своим ребенком, она учится определять первые «просьбы» своего ребенка об удобстве и еде и быстро предлагать то, что ему нужно. Матери, которые проживают совместно со своими детьми, начинают кормить грудью раньше и чаще, чем матери, у которых ограниченный контакт со своими детьми или чьи дети ночью находятся в детском отделении. У матерей, которые проживают совместно с ребенком, больше молока, и у них больше успеха в грудном кормлении на момент, когда дети достигают возраста 4 месяцев.

Друзья и родственники с благими намерениями могут посоветовать женщине отдать ребенка на ночь в детское отделение, чтобы она могла больше поспать. Но в некоторых исследованиях было обнаружено, что матери, о детях которых заботятся в детском отделении, не спят больше, чем матери, спящие ночью в одной комнате со своим ребенком. Мать может более спокойно спать, когда она знает, что ее ребенок с ней.

Логично, что, чем больше времени два человека проводят вместе, тем быстрее они узнают друг друга. Матери, которые остаются со своими детьми более продолжительные периоды времени, в том числе и в течение ночи, получили более высокие баллы по тестам, которые измеряли силу привязанности матери к своему ребенку.

Совместное проживание также полезнее для детей. Дети, которые проживают совместно со своими матерями, меньше плачут и больше времени спокойно спят, набирают больше веса в день и менее подвержены возникновению желтухи. Совместное проживание имеет и другие долгосрочные преимущества для матерей и детей. В исследованиях говорится о том, что процент насилия над детьми, пренебрежительного отношения и

разделения ниже среди матерей, которые чаще и продолжительнее общаются со своими новорожденными на ранней стадии после родов.

Рекомендации «Ламаз Интернешенл»

Вы прождали 9 месяцев, чтобы встретиться со своим ребенком. Вы мечтали о своем ребенке и с волнением ждали момента его рождения. После родов вам с вашим ребенком захочется и нужно будет быть вместе. В научных работах также подтверждается, что так лучше для вас обоих. Выберите для родов такие условия, в которых такая потребность была бы реализована. Если вы будете рожать ребенка в больнице, скажите медработнику, что вы желаете приложить ребенка к своему телу после родов и оставить его рядом с собой на протяжении всего пребывания в больнице после родов. Вы можете заверить своих друзей и родственников в том, что самое лучшее место для вашего ребенка – это рядом с вами.