

На свете можно встретить много женщин, у которых по разным причинам прервалась или резко снизилась лактация. А вот тех, кто смог вернуть грудное молоко своему малышу, гораздо меньше.

В большинстве случаев вернуть лактацию можно даже спустя несколько месяцев после ее прекращения. Хороший наставник в виде грамотного врача или консультанта по грудному кормлению обязательно составит программу по восстановлению лактации и даст ценные советы. На начальном этапе в подобной ситуации женщина может попробовать решить проблему своими силами:

- Чаще прикладывайте ребенка к груди. В этой ситуации ваш малыш — лучший доктор, а сосание — самый действенный стимулятор лактации. Вы кормите по требованию или по часам? Если второе, пересмотрите свои взгляды и начинайте давать ребенку грудь тогда, когда он этого хочет — и днем, и ночью.

- Время от времени массируйте грудь — поглаживайте и растирайте ее, принимайте контрастный душ.

- Соблюдайте режим питания. Ешьте небольшими порциями, но часто. Не забывайте, что в период грудного вскармливания женщина должна много пить. Лучше всего выработку молока увеличивают теплые напитки — вода, морсы, зеленый чай и другие.

- Не высыпаться по месяцам и не заработать проблем со вскармливанием почти невозможно. Найдите способ, как наладить режим собственного сна. А для этого, когда малыш уснул, не бросайтесь заниматься домашними делами, лучше тоже отдохните.

- Возможно, проблема вовсе не в груди, а в вашей голове — вы испытываете стресс, и это не лучшим образом влияет на работу организма. Постарайтесь меньше нервничать, чаще выходите из дома и больше занимайтесь тем, что приносит вам положительные эмоции.

- В аптеках продаются специальные лактогонные средства — они повышают выработку пролактина и, как следствие, грудного молока. Также лактогонным действием обладают некоторые растения, например, имбирь, фенхель, тмин... Однако всегда помните, что лекарственные средства и даже травы имеют противопоказания и побочные эффекты, поэтому принимать их можно только после консультации с врачом.