



КАК НАЛАДИТЬ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ЗА 20 МИНУТ



ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ за 20 минут!!!

Почему за 20 минут подумали Вы наверняка... Потому что именно столько может спать первое время Ваш новорожденный малыш, а Вы за это время прочитаете пособие. Наливайте огромную кружку чая себе, устраивайтесь поудобнее, да, две мармеладки обязательно.

И добро пожаловать в мир грудного вскармливания!



ЗАЧЕМ НУЖНО КОРМИТЬ ГРУДЬЮ?

В последние годы на прилавках наших магазинов появилось множество ярких баночек с детскими смесями. Фирмы-производители, чтобы выгодно продать свою продукцию, тратят колоссальные деньги на красочную рекламу. Кажется, что пользоваться смесью очень легко – только развести в бутылочке и не будет никаких проблем!

На самом деле ни одна смесь не может заменить грудное молоко. Молоко матери содержит более 600 ингредиентов, большинство из которых не могут быть синтезированы искусственно.

В нем есть все необходимые для организма малыша вещества в той форме, которая идеально приспособлена под его организм. Кроме того, состав молока меняется изо дня в день, из месяца в месяц по мере роста малыша.

Кроме того, новорожденный получает с молоком матери пищеварительные ферменты, гормоны и вещества, ответственные за защиту ребенка от инфекции и аллергии. Синтезировать их в лаборатории невозможно, поэтому малыш, находящийся на искусственном вскармливании, испытывает дефицит этих веществ.

Например, организм ребенка производит только 2/3 гормонов щитовидной железы, а 1/3 получает из молока матери. А ведь этот гормон отвечает за формирование интеллекта!

В грудном молоке содержатся такие вещества, способствующие формированию нормальной микрофлоры кишечника и предупреждающие кишечные инфекции, а также способствующие созреванию почек, желудочно-кишечного тракта, нервной ткани ребенка. Сосание груди развивает мышцы рта и языка и способствует развитию речи.

А разве может кормление из бутылочки заменить малышу то чувство любви и защиты, которое испытывает ребенок у груди матери? Ни один заменитель грудного молока не несет в себе информацию о любви и нежности!

Поэтому дети, вскормленные грудью, более дружелюбны, лучше находят контакт с окружающими и противоположным полом, реже страдают наркоманией и алкоголизмом. Они в 5-6 раз реже, чем искусственники, болеют кишечными инфекциями, в 4 раза реже простудными заболеваниями и аллергией, в 2 раза реже заболеваниями печени, почек, сахарным диабетом. А какие же родители не желают своему ребенку здоровья и счастья!

Кормление грудью полезно и для матери. Матка после родов лучше сокращается. Женщина, кормившая хотя бы одного ребенка, в 2 раза реже болеет мастопатией, раком молочной железы и яичников.



СМОГУ ЛИ Я КОРМИТЬ ГРУДЬЮ?

Распространено мнение, что мало кто из современных женщин может кормить грудью. На самом деле это не так. Матерям просто не хватает информации о том, как наладить грудное вскармливание и справиться иногда с некоторыми трудностями.

В тех странах, где налажена поддержка кормящих матерей, 8 из 10 женщин кормят детей грудным молоком до 6 месяцев и более. Надеюсь, что это пособие поможет Вам наладить грудное вскармливание.

3

**КАК ЭТО
ПРОИСХОДИТ?**

Молочная железа состоит из 15-20 долек. Число долек не зависит от размера груди, в молочной железе большого размера просто больше жировой ткани. Поэтому женщина с 0 или 1 размером груди может кормить грудью так же успешно, как и с 5 или 7 размером. Каждая долька состоит из множества пузырьков – альвеол, клетки которых вырабатывают молоко. Из каждой альвеолы вытекает проток, который несет молоко к соску. Протоки сливаются между собой и, наконец, образуют молочные озера – млечные синусы, которые расположены прямо под околососковым кружком – ареолой. Млечные синусы открываются на соске 10-12 молочными ходами. Вокруг соска находятся особые железы, которые выделяют смазку, обладающую ранозаживляющим действием и предохраняющую сосок от трещин и инфекции. Поэтому грудь нужно мыть не чаще 1-2 раз в сутки, обычного гигиенического душа вполне достаточно.

Молоко в груди вырабатывается под влиянием гормона – пролактина. А пролактин появляется в организме матери только в ответ на раздражение соска. Таким образом, чем дольше и чаще ребенок сосет грудь, тем больше будет молока у мамы. Других способов увеличить количество молока в организме

нет! Прولاктин вырабатывается в основном ночью, поэтому ночные кормления способствуют большому притоку молока. Чтобы образовавшееся молоко хорошо вытекало из груди, существует гормон окситоцин. Этот гормон выделяется у всех людей в ответ на ласку и поглаживание кожи, поэтому его называют «гормоном любви». И, конечно, окситоцин будет прекрасно выделяться, а молоко течь из груди, если мама прижмет обнаженного малыша к своей груди (это называется «контакт кожа к коже»), будет гладить его и говорить ласковые слова!

4

**ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ
ГРУДНОЕ МОЛОКО?**

Молоко в груди не всегда имеет одинаковый состав! В первые 2-3 суток из молочной железы выделяется густая желтая жидкость – молозиво. В сутки его вырабатывается 20-50 мл, но этого количества достаточно для ребенка в первые 2-3 дня, ведь в небольшом объеме



содержатся все необходимые малышу вещества – жиры, белки, углеводы, а также огромное количество антител против всех микробов, с которыми может столкнуться ребенок, появившись на свет. Молозиво – это живая пища, защищающая малыша от инфекций и аллергии.

На 3-4 сутки пребывает молоко. Грудь становится более тяжелой и горячеей. Молоко в груди делится на три порции. Первая часть его более жидкая, иногда с синеватым отливом, содержит в основном воду с растворенными в ней минеральными солями и витаминами. Порция молока, попадающая к малышу в середине кормления – более густая и содержит в основном белки, а последняя – самая густая, жиры с растворенными в них ферментами. Малышу жизненно необходимы все порции, поэтому он должен полностью высосать одну грудь, прежде чем перейдет ко второй.

Состав молока у всех матерей несколько различается и полностью приспособлен к потребностям именно Вашего ребенка. Например, у мам, родивших недоношенных или маловесных детей, в грудном молоке больше белков и жиров. Не беспокойтесь, если Ваше молоко кажется жидким и водянистым. Плохого молока не бывает! Кроме того, вы видите только первую порцию молока, содержащую в основном воду, соли и микроэлементы.

5 **НУЖНО ЛИ ГОТОВИТЬ ГРУДЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?**

Никакой подготовки молочной железы во время беременности не требуется. Не нужно растирать и вытягивать соски, это не даст эффекта. Ваш организм сам знает, как подготовить грудь к кормлению. Готовим к кормлению голову, читаем адекватную информацию, как эта, например, ходим на курсы по

грудному вскармливанию, знакомимся до родов с отзывами и присматриваемся к консультантам по грудному вскармливанию, подписываемся на них в соцсетях, читаем, анализируем, кто, чем дышит, кто, о чем пишет, находим созвучного для себя, на всякий случай, чтоб был под рукой.



КАК НАЧИНАТЬ КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ?

Очень важно, чтобы ребенок сразу после родов был выложен на живот матери. Контакт «кожа к коже» позволяет ребенку восстановить связь с мамой, ведь после девяти месяцев, проведенных в уютном доме, он выходит в новый, чужой и холодный мир. Из родов, закончившихся таким контактом, малыш выносит знание о том, что из любой трудной ситуации должен быть выход. Разлученный с матерью, он получает отрицательный опыт.

Большое значение для установления эмоциональной связи имеет контакт глазами и важно, чтобы первым лицом, которое увидит малыш, было лицо папы или мамы.

Ранний кожный контакт способствует тому, что кожа малыша заселяется полезными кожными микроорганизмами, и ребенок становится гораздо устойчивей к большинству микробов, занесенных из других источников.

Важно, чтобы в течение 30 минут после родов ребенок был приложен к груди и получил первые капли молозива. Молозиво содержит антитела против большинства микробов и является своеобразной прививкой, защищающей малыша от многих болезней. Оно также способствует созреванию кишечника новорожденного и освобождению его от мекония, густого первородного кала. Если малыш не получит молозива, то справиться со всеми этими проблемами ему будет гораздо труднее.

7

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО СОВМЕСТНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ МАТЕРИ И РЕБЕНКА?

Малыш находился в тесном контакте с мамой в течение всех 9 месяцев, и даже временное разлучение с ней после рождения ему крайне некомфортно.

Малыш реагирует на голос мамы, запах ее тела, ему жизненно необходимо, чтобы мама прижимала его к себе. Не бойтесь, что ребенок привыкнет к рукам. Тесный телесный контакт с мамой ему необходим для нормального умственного развития. Такой контакт создает мощный поток импульсов, который поступает в мозг и заставляет работать все системы организма.

У каждого ребенка разный объем желудка и скорость обмена веществ.

А значит и режим кормления у всех малышей разный. Только при совместном пребывании можно кормить ребенка по требованию, в соответствии с потребностями его организма. А значит, малыш всегда будет сыт и доволен.

8

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИЛОЖИТЬ РЕБЕНКА К ГРУДИ?

У груди малыш должен чувствовать себя удобно. Он не должен вытягивать шею и поворачивать голову, чтобы дотянуться до груди. Расположите ребенка так, чтобы животик малыша был прижат к вашему животу, а носик располагался на уровне соска. Не спешите засовывать грудь в рот малыша, дайте ребенку время освоиться. Дождитесь,

когда новорожденный широко откроет рот и высунет кончик языка, (это значит, что он готов захватить сосок) и быстро поднесите ребенка к груди. Не пытайтесь сплюснуть сосок пальцами и вложить в рот ребенку, малыш не приспособлен к сосанию деформированного соска.

На самом деле ребенок не сосет грудь, а выжимает из нее молоко, поэтому важно, чтобы малыш захватил, не только сосок, но и околососковый кружок. Ведь именно там находятся млечные синусы, из которых ребенок языком выжимает молоко. Если малыш захватывает только сосок с небольшой частью ареолы, синусы не попадают в рот, и ребенок не может получить достаточно питания.

Следите, чтобы малыш захватил околососковый кружок, снизу больше, чем сверху, нижняя губа должна быть вывернута, а нос



и подбородок касаться груди. Если ребенок правильно взял грудь, не должно быть никаких болезненных ощущений и трещин.

Не нужно держать грудь между указательным и средним пальцами, ножницами, это мешает правильному прикладыванию. В большинстве случаев не нужно держать палец у носика ребенка, он прекрасно может дышать, даже уткнувшись носом в грудь. Задохнуться малыш не может, если ему станет трудно, он просто выпустит грудь.

Не каждый ребенок может сразу научиться правильно брать грудь. Если малыш захватил только сосок, вставьте палец между его деснами, осторожно выньте сосок и попробуйте еще раз. Если у Вас появились трещины, или боль в груди, попросите персонал роддома или консультантов или опытную подругу помочь Вам в прикладывании.



9

НУЖЕН ЛИ РЕЖИМ КОРМЛЕНИЯ?

Все дети разные. У них различный объем желудка, скорость обмена веществ и разные характеры.

А значит, приемлемого для всех режима кормления не существует. Ребенок лучше всего знает, когда он голоден, поэтому с самого рождения кормите ребенка всякий раз, когда он этого требует.

Дайте ребенку возможность сосать столько, сколько он хочет. Большинство детей наедается через 15-20 минут, некоторым требуется 30-40 минут, а некоторым детям около часа.

Чем с меньшим весом родился ребенок, тем меньше молока он высасывает за один раз и тем чаще нужно его кормить. По мере взросления ребенка число кормлений уменьшается.

Малыш нескольких месяцев от роду не способен обманывать. При опорожнении желудка у него начинаются болезненные спазмы, о чем он извещает голодным криком. Малыш не может постоянно сосать грудь, ведь это тяжелая работа! Во время кормления он может просто отдыхать у груди, держа ее во рту, а потом снова начинать сосать. Не отрывайте ребенка от груди, он должен сам отпустить ее, когда насытится.

Ночью ребенка также кормят по требованию, только тогда он будет хорошо расти, а у мамы будет достаточно молока. Ведь пролактин, отвечающий за выработку молока, выделяется ночью.

10

КОГДА ПОЯВЛЯЕТСЯ МОЛОКО?

Первые 3-4 дня после родов из груди выделяется молозиво. В норме его 20-70 мл в сутки и это именно то количество, которое необходимо малышу. Большой объем пищи в этом возрасте может вызвать нарушения в работе желудка-

но-кишечного тракта, поэтому вода или дополнительное питание, кроме молока новорожденному не нужны.

Ребенок рождается с 3-х дневным запасом питания, и в течение первых дней голод ему не грозит. В это время наблюдается физиологическая потеря массы тела, которая может достигать 10%. Это нормальное состояние малыша при переходе во внеутробную жизнь.

Бывает, что молоко появляется не на 3-4, а на 7 и даже 11 сутки. Это называется запоздалой лактацией и зависит чаще всего от особенностей организма матери. Иногда запоздалая лактация бывает после осложненных родов – операции, кровотечения. Не беспокойтесь, молоко обязательно появится. А пока продолжайте кормить ребенка по требованию и давайте обе груди в каждое кормление. Если врач в это время назначит ребенку дополнительное питание, давайте его из чашки/ложки или шприца, чтобы малыш не отказался от груди.

11

ПОЧЕМУ ОН ТАК ЧАСТО СОСЕТ?

Впервые ребенок должен быть приложен к груди в течение 30 минут после родов. В это время он активен и самой природой расположен к контакту с мамой. Через 2 часа малыш засыпает, и в течение суток разбудить его трудно. Он отдыхает после родов и дает отдохнуть матери. Используйте это время, чтобы выспаться. Однако, если новорожденный не просыпается в течение 3 часов его необходимо разбудить и накормить.

В течение первых суток мама обязательно должна найти время для отдыха, поскольку на 2-3 сутки приходится период наибольшей активности малыша, когда новорожденный практически постоянно сосет грудь. Это нормально, ведь только так малыш может дать организму мамы сигнал к выработке молока. Пик активности малыша приходится на ночь,



поэтому постарайтесь выспаться днем. Будьте готовы посвятить эти сутки целиком вашему малышу. На 3-4 сутки появляется молоко, ребенок начинает есть с интервалом 1,5-2,0-2,5 часа, и Вы снова сможете отдохнуть.

Универсального режима кормления для всех детей не существует. Каждый ребенок устанавливает режим, в зависимости от потребностей своего организма. Чувство голода у малышей появляется через различные промежутки и зависит от того, спал ребенок, гулял или был физически активен, и, даже от температуры в комнате. Поэтому кормить малыша нужно по его требованию.

12

ДАВАТЬ ЛИ МАЛЫШУ НА КОРМЛЕНИЕ ОДНУ ИЛИ ДВЕ ГРУДИ?

Это целиком зависит от потребностей ребенка. В первые несколько дней, когда молока еще мало, давайте обе груди на каждое кормление. Частое сосание ускорит выработку молока. Потом, когда

молоко прибудет, следите за потребностями малыша. Когда одной груди на кормление достаточно, возможно нужно будет поменять грудь. Чаще всего совсем малыши сосут одну грудь несколько раз в течение 2-х часов. Если ребенок крупный или грудь небольшая, на каждое кормление могут потребоваться обе груди. Иногда, малыш, которому хватало одной груди, начинает расти быстрее и требует на каждое кормление две груди. Это нормально и не говорит о недостатке молока.

13

НУЖНА ЛИ МАЛЫШУ ВОДА?

Если ребенок находится на грудном вскармливании, вода ему совсем не нужна. В грудном молоке около 90% воды и это полностью удовлетворяет потребности малыша в жидкости, даже в очень жаркую погоду. Дополнительная вода занимает объем в желудке ребенка и мешает всасыванию молока. Кроме того, дополнительная водная нагрузка может неблагоприятно сказаться на функции почек и вытесняет объем питания. Много пил – мало сосал.

14

НУЖНА ЛИ РЕБЕНКУ СОСКА?

Если ребенок находится на грудном вскармливании, ему не нужны бутылочки с соской и пустышки. Механизм сосания соски и груди сильно отличается. Соску необходимо сосать, а из груди нужно просто выжимать молоко. Если ребенок попробует соску или пустышку, это может закрепить неправильный механизм сосания и малыш может отказаться от груди.

Поэтому, при необходимости дать ребенку молоко или лекарство, надо использовать маленькую чашку, ложку или шприц. Не бойтесь, даже совсем маленькие дети в родильном доме прекрасно пьют из чашки. То, что малыш сосет пальцы или чмокает губами, вовсе не говорит о том что, что ему нужно что-то сосать между кормлениями. Никакой физиологической потребности в соске-пустышке нет.



Соска-пустышка не только способствует отказу от груди, но и повышает риск кишечных инфекций. Чаще у таких детей встречаются дефекты зубов. Ребенок, который сосет пустышку, меньше интересуется внешним миром, а значит, хуже развивается.

15

У МЕНЯ ПЛОСКИЕ ИЛИ ВТЯНУТЫЕ СОСКИ...

До родов форму соска возможно изменить, вернее скорректировать для предстоящего кормления. Для кормления важна даже не форма соска, а его способность вытягиваться и возможность ареоле растянуться. Малыш берет в рот весь около сосковый кружок, поэтому форма соска большого значения не имеет.

Если сосок плохо растяжим или при попытке вытянуть его больше вворачивается вовнутрь, то маме нужно набраться терпения, чтобы научить ребенка брать грудь. Иногда на это уходит одна-две недели. Предлагайте малышу грудь всякий раз, когда он голоден. Не торопите его, пусть он находится у груди сколько угодно и многократно пытается взять ее. Попробуйте кормить новорожденного в различных положениях – сидя, лежа, из-под руки. Не пытайтесь засунуть сосок в рот ребенку, если позволить ему брать грудь самостоятельно, малыш скорее приспособится к форме вашего соска.

Иногда помогают особые накладки на грудь, которые можно купить в аптеке. Если вы не можете сами научить ребенка брать грудь, обратитесь за помощью к персоналу родильного дома. Как правило, за несколько дней новорожденный приспособливается практически к любой форме груди.

Пока малыш не научится правильно сосать, можно сцеживать молоко и кормить его из чашки или ложки. Не давайте ребенку соску или пустышку, не надевайте накладку для груди без осмотра пер-

соналом роддома или консультантом, иначе малыш может отказаться от груди!

16

У МЕНЯ ПОЯВИЛИСЬ ТРЕЩИНЫ...

Есть только одна причина этого – неправильное прикладывание.

Моемся 1-2 раза в день, соски – аккуратно, без мочалок и без мыла. Частое мытье смывает защитную смазку, соски становятся перусшенными и легко трескаются. Не стоит также пользоваться маслами, мазями или зеленкой. Все эти вещества также разрушают смазку.

Проверьте, правильно ли ребенок приложен к груди и помогите ему научиться сосать в правильном положении.

Если трещины все же появились, смазывайте их после каждого кормления нейтральным и несмываемым перед кормлением кремом, по назначению врача.

Продолжайте кормить ребенка грудью. Если малыш приложен правильно, то даже при наличии трещин боль исчезает, так как сосок входит глубоко в рот ребенка.

Если же боль очень сильна, можно сцеживать молоко и кормить малыша из чашки или ложки, пока трещины не заживут. Если мать не кормит ребенка и не сцеживается, количество молока уменьшается, поэтому сцеживать грудь, которой Вы не кормите обязательно!

Если трещины не заживают свыше 2-4 недель, обратитесь к врачу или консультантам, они могут перенаправить к нужному врачу.

17

МОЯ ГРУДЬ ПЕРЕПОЛНЕНА МОЛОКОМ И БОЛИТ...

На 3-4 сутки может произойти нагрубание груди. Молочная железа становится твердой, горячей и болезненной. Может даже подняться температура. Это происходит от переполнения груди мо-

локом и отека ткани молочной железы. Если мать кормит ребенка по требованию, такие явления встречаются реже.

Если нагрубание все же произошло, сначала предложите грудь ребенку. Никто лучше малыша не сможет удалить из груди излишки молока. Иногда ребенок уже наелся, а молочная железа остается плотной и горячей – значит, грудь необходимо сцедить. Бывает, что в течение нескольких дней молоко пребывает очень быстро, через 1-2 часа после сцеживания грудь опять полна молока. Постарайтесь в течение нескольких дней активно пить и сцеживайте молоко после каждого кормления до облегчения, немного! Обязательно делайте перерывы между сцеживаниями на 1-2 часа. В это время необходимо отдохнуть и поспать. Постоянное, без перерывов сцеживание может привести к травме ткани молочной железы и отеку соска. Кроме того, постоянное раздражение соска при сцеживании увеличит приток молока и может усилить нагрубание. Невозможно сразу добиться того, чтобы молочная железа после сцеживания стала абсолютно мягкой, ведь в ней еще держится отек тканей.

18

У МЕНЯ В ГРУДИ БОЛЕЗНЕННОЕ УПЛОТНЕНИЕ...

Иногда в груди появляется участок уплотнения. Он становится болезненным, а кожа над ним краснеет. Может подняться температура. Предложите ребенку высосать эту грудь первой, а затем сцедите остатки молока и приложите к болезненному месту холод. Уплотнение в груди должно пройти после сцеживания, а температура стать нормальной в течение 2 часов.

Если в течение 3 суток уплотнение сохраняется, а температура не снижается – обратитесь к врачу.

19

КОГДА И КАК СЦЕЖИВАТЬ ГРУДЬ?

После каждого кормления сцеживать грудь не нужно! Молоко вырабатывается по требованию именно в том количестве, которое необходимо ребенку. Излишнее сцеживание может вызвать обильный приток молока и привести к нагрубанию груди.

Сцеживание молока необходимо в том случае, если мать и ребенок разлучены. В этой ситуации мама должна сцеживать молоко каждые 2-3 часа, то есть примерно с теми же интервалами, как и ребенок, когда он сосет грудь.

Как вы помните, за выделение молока отвечает гормон окситоцин, а он лучше выделяется в спокойной обстановке, когда женщина испытывает положительные эмоции, а также, когда она думает о ребенке или смотрит на него.

Чтобы облегчить приток молока, необходимо расслабиться, можно принять теплый (но не горячий) душ или компресс на молочные железы, удобно сесть. Легкими движениями поглаживайте грудь по направлению к соску. Ни в коем случае нельзя грубо разминать или разбивать комки в молочной железе. Это может привести к повреждению ткани груди.

Расположите большой и указательный пальцы над и под около сосковым кружком на границе темного и светлого участка кожи, так, чтобы сосок находился между пальцами. Аккуратно сначала разведите, а затем сомкните пальцы, стараясь при этом давить вглубь ткани молочной железы.

Молоко при этом начинает сначала капать, а затем и струйками вытекать из соска.

Сцеживание, как правило, занимает не менее 20-30 минут. Чередуйте сцеживание с поглаживающими движениями по направлению к соску.

Либо бережно по инструкции молокоотсосом.

20

КАК СОХРАНИТЬ СЦЕЖЕННОЕ МОЛОКО?

Если вы собираетесь сохранить молоко, можно использовать любую простерилизованную емкость либо пакеты для хранения грудного молока. Перед кормлением достаньте молоко из холодильника и разогрейте до температуры тела, поместив посуду в теплую воду. Кипятить грудное молоко не рекомендуется, так как при этом оно теряет многие полезные свойства.

21

ХВАТАЕТ ЛИ МОЛОКА МОЕМУ РЕБЕНКУ?

Почти все женщины могут вырабатывать достаточное количество молока для своего малыша. Нужно лишь кормить его так часто, как он этого хочет.

Если ребенок сам отпускает грудь и спит затем 1-2-3 часа, значит, молока ему хватает.

Можно посчитать, сколько раз в день малыш мочится. Обычно ребенок старше 2-х недель, которому хватает молока, мочится 8 и более раз в сутки.

Другой показатель – прибавка в весе. Малыш должен восстановить свой вес при рождении к 14 дню жизни, а затем прибавляет 113-150 г в неделю в среднем.

Нет необходимости взвешивать ребенка после каждого кормления. Количество съеденного малышом молока различается в разное время суток и в разные дни. По мере роста ребенка увеличение массы тела происходит неравномерно. Здорового малыша достаточно взвешивать раз в месяц, а при необходимости контроля веса – либо раз в сутки, либо раз в 2-7 дней в одно и то же время. Если ребенок хорошо прибавляет в весе и мочится более 10 раз в сутки, значит, молока ему достаточно. То, что ваша грудь стала мягкой или молоко кажется более жидким, не говорит о нехватке молока и бывает практически у всех женщин.

Некоторых матерей беспокоит состояние стула у их малышей. Следует знать, что на грудном вскармливании стул может быть как после каждого кормления, так и раз в день. И то, и другое соответствует норме.



Бывают особенно спокойные дети, которые могут спать 4-5 часов подряд, не просыпаясь, чтобы поесть. Если такой малыш плохо прибавляет в весе, увеличьте частоту кормлений. Будите его каждые 3 часа и предлагайте грудь. Чтобы ребенок быстрее проснулся, разверните его и легко погладьте спинку, ступни и ручки. Многие дети быстрее просыпаются, если их приложить обнаженными к материнской груди в контакте «кожа к коже».

22

**ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ МОЛОКА
НЕДОСТАТОЧНО?**

Главное не паникуйте и не хватайтесь за коробку со смесью, ведь количество молока можно увеличить.

Во-первых, прикладывайте малыша к груди не менее 10-12 раз в сутки. Обязательны и ночные кормления 1-2-3 раза.

Во-вторых, ни в коем случае не давайте малышу соску или бутылочку, он может отказаться от груди.

В-третьих, поскольку кормление ребенка – это тяжелый труд, переложите большую часть работы по дому на родственников, а сами занимайтесь только малышом.



Необходимо отдохнуть и выспаться. Увеличению количества молока способствуют ванна или теплый душ на молочные железы и прием 1-2 стаканов любой жидкости за 10-15 минут до кормления. Это может быть чай, молоко или компот. Поможет также массаж шеи и спины. Не используйте смесь без совета врача! Если все-таки возникла необходимость докорма, докармливайте ребенка из чашки или ложки только после того, как он высосет обе груди. Не стоит заменять смесью целое кормление, чтобы дать молоку накопиться. Помните, что редкие кормления способствуют снижению выработки молока. Существуют и другие средства, и способы для увеличения количества молока, обратитесь за помощью к консультантам по грудному вскармливанию, к врачу женской консультации, к педиатру в детской поликлинике или родильном доме.

23

ПОЧЕМУ ДЕТИ ПЛАЧУТ?

Многие мамы считают, что если ребенок часто плачет, беспокоен или часто требует грудь, то это говорит о недостатке молока.

Однако дети могут плакать от множества причин – им может быть холодно, жарко или мокро, а может они слишком туго завернуты в пеленку или у них неудобная одежда. Ребенок часто беспокоится, если у него есть проявления аллергии, и он испытывает зуд. Многие дети, особенно мальчики, до 3-4 месяцев страдают от колик. И, наконец, беспокойство и частый плач первыми могут быть первыми проявлениями какого-либо заболевания.

Встречаются и дети требующие к себе повышенного внимания, так называемые дети с «большими запросами». Такие малыши не хотят есть, они сосут грудь потому, что им необходим тесный контакт с мамой. Если ребенок хорошо прибавляет в весе и мочится 8 и более раз в сутки, значит причина плача в чем-то другом. По-

пробуйте сменить одежду ребенка, поносить его на руках помассировать животик.

Если малыш продолжает часто плакать, и вы не можете определить причину, обратитесь к детскому врачу.

24

МОЖЕТ ЛИ РЕБЕНОК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ГРУДИ?

Самая частая причина отказа от груди – это кормление из соски или пустышка. Поев хотя бы раз из бутылочки, ребенок пытается сосать грудь, как соску, а не выжимать из нее молоко. В этом случае молоко из груди не поступает, малыш сердится и отказывается сосать грудь.

Ребенок чутко реагирует на незнакомую обстановку. Если мать с малышом оказались в незнакомом доме или вокруг слишком много людей, ребенок становится беспокойным и тоже может отказаться от груди.

Ребенок отказывается от груди, если ему больно или трудно сосать, например, во рту у него молочница, режутся зубы или заложен нос. Иногда отказ от груди служит первым признаком какого-либо серьезного заболевания.

Маленькие дети ориентируются на запах молока и могут отказаться от груди, если мать пользуется духами, дезодорантом или резко пахнущим мылом.

В некоторых случаях, когда малыш наотрез отказывается взять грудь, сцедите немного молока и дайте ему из чашки или ложки. Когда ребенок успокоится, снова предложите грудь.

Многих детей легче накормить грудью, когда они только проснулись или уже засыпают.

25

ЕСЛИ МАТЬ БОЛЬНА ИЛИ ПРИНИМАЕТ ЛЕКАРСТВА

При большинстве обычных заболеваний Вы можете продолжать кормить своего ребенка грудью. Продолжайте кормление,

если у Вас простуда, кишечная инфекция или поднялась температура. В этом случае с молоком к ребенку попадут антиинфекционные факторы, которые значительно снизят риск заболевания для малыша.

Большинство жаропонижающих средств, применяемых при простуде, не опасны для ребенка. Если врач назначил какие-либо лекарства, предупредите, что Вы кормите грудью. Во многих случаях можно подобрать средства не опасные для кормления.

26 ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ИЗ СОСКА ПОДТЕКАЕТ МОЛОКО?

Первые несколько недель молоко может вытекать из груди. Это не опасно и самостоятельно прекратится через 3-4 недели. А пока подкладывайте под бюстгальтер особые прокладки для груди (лактационные вкладыши) Их необходимо менять не реже, чем через каждые 6 часов, ведь молоко – прекрасная питательная среда для микробов.

27 КОГДА СЛЕДУЕТ ВВОДИТЬ ПРИКОРМ?

До 4-6 месяцев грудное молоко, как правило, полностью удовлетворяет все потребности ребенка в питательных веществах, витаминах, микроэлементах и воде.

Всем детям необходимо получать прикорм с 6 месяцев. Точные сроки прикорма и необходимые продукты назначаются детским врачом индивидуально.

28 КАК ДОЛГО РЕБЕНОК НУЖДАЕТСЯ В ГРУДНОМ МОЛОКЕ?

Русская пословица гласит: «Первый год мать кормит дитя для здоровья, второй год – для ума». И это действительно так. Полностью иммунная и эндокринная

система ребенка формируются к 2 годам, а до этого времени ребенок рассчитывает на получение части гормонов и антител из организма мамы. Не беспокойтесь что это слишком долго. После года малыш весь день ест взрослую пищу, у него остаются только 1-2-5 грудных кормлений. Это не будет вас утомлять, и позволит при желании выйти на работу. Однако кормление до 2 лет позволит вашему ребенку укрепить здоровье.

29 Я ДОЛЖНА ВЫЙТИ НА РАБОТУ

Можно прекрасно сочетать кормление грудью с работой или учебой. Для этого нужно лишь выполнять некоторые правила.

За 2-3 недели до выхода на работу научитесь сцеживаться.

Подготовьте посуду для сцеживания и обучите лицо, которое будет ухаживать за ребенком, как хранить и разогревать молоко.

Объясните, что кормить ребенка нужно из чашки или ложки, но не из соски, чтобы он не отказался от груди. Если сцеженного молока не хватает, замените 1-2 кормления смесью, которую тоже нужно давать из чашки.

Приходя домой, старайтесь как можно больше бывать с малышом и предлагайте ему грудь всякий раз, когда он захочет. Если это возможно, и малыш младше 9 месяцев, постарайтесь каждые 3 часа, пока Вы находитесь на работе сцеживаться, чтобы количество молока не уменьшилось. Это можно делать, просто закрывшись на 15-20 минут в комнате.

30 КОНТРАЦЕПЦИЯ ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

Начинать половую жизнь можно через полтора-два месяца после родов.

Если Вы кормите грудью восемь и более раз в сутки, причем не менее двух раз ночью

и у Вас нет менструации, от беременности в течение 6 месяцев можно не предохраняться. Этот метод признан Всемирной организацией здравоохранения и называется методом лактационной аменореи. За это время Вы должны подобрать себе постоянный метод контрацепции. Кормящая мать может использовать внутриматочную спираль, презервативы.

Только обычные комбинированные противозачаточные таблетки при кормлении грудью применять нельзя.

Содержащийся в них гормон эстроген подавляет выработку молока. Для кормящих женщин созданы особые таблетки, содержащие только гестаген (такие как лактинет, эксклютон, микролют). Подобрать лучший ме-

тод контрацепции вам поможет врач женской консультации. Когда обратитесь за советом, предупредите его, что Вы кормите грудью.

Е.С. Заец, врач-педиатр, консультант по грудному вскармливанию, преподаватель



*Желаем Вам и Вашему малышу
счастья и здоровья!*

*«Все прекрасное в человеке –
от лучей солнца и от молока матери»*

Максим Горький

