



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ "ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ"
НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА "ОБРАЗОВАНИЕ"

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

«Центр развития ребёнка – Детский сад № 38» г. Костромы



Консультация для родителей

КАК НАЛАДИТЬ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Грудное вскармливание — естественный процесс, но он не происходит сам собой. Его необходимо налаживать, для чего существуют свои правила и премудрости.

Для младенца нет лучшей пищи, чем материнское молоко. Это и еда, и питье, и лекарство. Грудное молоко содержит абсолютно все необходимые малышу вещества, витамины, ферменты, гормоны, иммуноглобулины. Оно всегда нужной температуры и к тому же обладает высокой усвояемостью. Но дело не только в этом.

Грудное вскармливание приносит пользу не только малышу, но и маме. Кормящая женщина быстрее восстанавливается после родов, формирует крепкую эмоциональную связь со своим ребенком и высвобождает много времени и средств для себя из-за отсутствия необходимости покупать и готовить смесь, все время стерилизовать бутылочки, подогревать молоко. В наше время уже никому не придет в голову оспаривать преимущества кормления грудью. Итак, что нужно знать будущей маме о том, как стать кормящей матерью?

Сразу после рождения

Если вы четко решили для себя, что будете кормить малыша грудью, то идеальный вариант для начала — первые полчаса после родов. У многих женщин уже в конце беременности вырабатывается из сосков жидкость — молозиво. При первом прикладывании к груди малыш «выпьет» всего 2–5 мл молозива, но пользу этих «капель» переоценить невозможно. Молозиво — это концентрат иммуноглобулинов для защиты от инфекций, жиры — для питания и пребиотики, помогающие заселению кишечника малыша полезной микрофлорой. В первые дни молозива будет совсем мало, но на данном этапе этого ребенку вполне достаточно. Молозиво очень жирное, в три раза калорийнее грудного молока, а белка, витамина А и солей в нем в пять раз больше. Через 2–3 дня вместо

молозива придет переходное молоко — оно менее питательное, более белое, в нем меньше белка. На 3–5-й день (а у мам «со стажем» — на 2–3-и сутки) появится зрелое молоко, которое и станет пищей малыша. В этот момент молодая мама почувствует, как грудь набухает и твердеет, а соски немного покалывает.

Раннее прикладывание к груди после родов и частые кормления по требованию с самого начала обеспечат хорошее начало грудного вскармливания. Если условия позволяют, сразу после родов ребенка следует положить маме на грудь «кожа к коже». Малыш в контакте «кожа к коже» начнет искать грудь через 15–20 минут после рождения и может взять ее полностью самостоятельно. Хорошо, если такой контакт удастся продлить как можно дольше (2 часа и более). Это поддерживает нормальную температуру малыша, заселяет его кожу и слизистые дружественной, «правильной флорой» (профилактика дисбактериоза и аллергий!) и обеспечивает максимально плавную адаптацию.

Если приложить малыша к груди прямо в родильном зале по каким-то причинам невозможно (например, из-за общей анестезии), в любом случае стоит сделать это как можно скорее. Если мама после родов должна провести какое-то время в палате интенсивной терапии, она может попросить персонал в эти часы не докармливать и не допаивать ребенка. У него хватит внутренних резервов, чтобы дождаться маминого появления. Но даже если приложить ребенка сразу после родов не удалось, вы сумеете при желании наладить грудное вскармливание. Сейчас во многих роддомах мама может находиться в палате вместе с ребенком. Так она имеет возможность кормить малыша и днем, и ночью, по требованию.

Учится мама, учится малыш

Маме нужно узнать, как правильно прикладывать малыша к груди, а ребенок должен научиться удобному захвату. Устройтесь так, чтобы не испытывать дискомфорт. Вам и малышу надо быть спокойными и не нервничать по поводу неудобства. Возьмите ребенка так, чтобы максимально обеспечить контакт «кожа к коже» — он вызывает резкий всплеск гормонов и способствует лактации.

Ребенок должен лежать ровно, чтобы его тело и голова располагались в одной плоскости, а голова не запрокидывалась назад. Прижимайте его животик к своему животу. Грудь поддерживайте ладонью

снизу, а большим пальцем сверху, не слишком близко к соску. На сосок должен смотреть носик малыша, а не рот. Под голову ребенка заведите руку и дождитесь, пока он широко откроет рот. Для этого проведите пальцем или соском по его губам. Как только малыш широко раскроет ротик, вы должны не сами к нему склониться, а придвинуть его головку к груди.

В таком положении сосок, как бы соскальзывая с верхней губы и нёба, окажется глубоко во рту малыша. Если же грудь будет расположена на уровне рта ребенка, он захватит только зону соска. Если вы все сделали правильно, малыш выдвинет язык, захватит сосок и примерно 2/3 ареолы. Пока он сосет, его нижняя губа будет вывернута, щеки округлятся, подбородок прижмется к грудке, и вы услышите, как он глотает молоко.

Если не получается — найдите того, кто сможет вам помочь: хорошего консультанта по грудному вскармливанию, врача или акушерку, которые разбираются в грудном вскармливании, опытную маму, посмотрите статьи в интернете. Необходимо, чтобы ваш помощник действительно понимал, как можно добиться правильного прикладывания, разобрался, в чем дело, и умел бы вам помочь.

Не расстраивайтесь, если что-то не получается сразу. Как и любой навык, грудное вскармливание требует терпения и настойчивости.

Сноровка и тренировка

С первого раза может не получиться так, как на картинке. Не стоит бояться трудностей. Не расстраивайтесь, не нервничайте и кормите малыша так часто, как он просит, и днем, и ночью. Самый эффективный способ наладить выработку грудного молока — постоянно прикладывать малыша к груди. Раздражение соска стимулирует лактацию лучше всего. Не бойтесь, что в дальнейшем вы не сможете наладить режим питания. Когда ребенок научится правильно и быстро сосать, то сам установит для себя (и для вас тоже) порядок кормлений.

Если ребенок самостоятельно отпустил грудной сосок (а значит, насытился), то физиологическое чувство голода у него наступит не ранее, чем спустя 2 часа. Таким образом и происходит становление грудного вскармливания на начальном этапе.

Маленькие хитрости

Сначала давайте только одну грудь, пока она не станет пустой (она станет мягче и легче). Только после этого предлагайте вторую. Малыш должен сам отпустить сосок.

Не давайте ребенку пустышки или соски. Педиатры и Всемирная организация здравоохранения считают, что после смеси или воды малыш станет хуже брать грудь, что плохо скажется на стимуляции груди, отсрочит прибытие молока и может привести к болезненности молочных желез. А соски на бутылочках или пустышках портят правильный захват и механизм сосания, ведь несмотря на анатомическую форму современных изделий, сосание бутылочки отличается от сосания груди. Эти механизмы принципиально разные. «Сосочное» сосание задействует мышцы только вокруг рта ребенка, как питье через соломинку, между тем как сосание груди — мимические мышцы всего лица, вплоть до щек. Некоторым детям тяжело переходить от одного способа сосания к другому, и они могут хуже захватывать грудь, беспокоиться, а иногда и отказываться от груди.

Не мойте с мылом грудь ни до, ни после кормлений, как это было принято рекомендовать раньше. Мыло смывает естественную защиту кожи соска. Вполне достаточно, что грудь ополаскивается во время душа или принятия ванны.

Первые 6 месяцев ребенок получает все необходимое из грудного молока. Ему не требуются другая пища или жидкость. В рацион здорового младенца различные продукты вводятся не раньше, чем в полгода. После начала прикорма лучше сохранять грудное вскармливание по требованию. А далее все будет зависеть от желания и возможностей мамы и семьи в целом.

Нужно ли сцеживаться?

Сцеживаться необходимо в трех случаях.

- Если по каким-либо причинам (например, малыш родился недоношенным) не удастся кормить ребенка грудью, но у мамы есть желание наладить грудное вскармливание в дальнейшем.
- Когда малыш остается без вас (вы отсутствуете по каким-либо причинам).
- Если за одно кормление ребенок не опорожняет грудь.

Насчет последнего пункта современные специалисты по грудному вскармливанию и врачи-неонатологи часто спорят: есть сторонники сцеживания, есть и противники. Главный аргумент в пользу сцеживания — оно снижает риск возникновения у матери лактационного мастита.

А вдруг мало?

Проконтролировать, достаточно ли молока получает малыш, очень просто: у ребенка старше 7 дней, которому хватает грудного молока, будет не меньше 6–8 тяжелых мокрых пеленок в сутки, то есть 12 и больше мочеиспусканий. В первые 6 недель стул случается не менее 3 раз в сутки, дальше — реже. Малыш младше 3–4 месяцев будет прибавлять от 125 г в неделю (в среднем — 150–175 г в неделю), потом прибавки уменьшатся.

Питание и образ жизни кормящей мамы

Мама должна питаться полноценно, при этом еда должна приносить удовольствие.

ВОЗ рекомендует придерживаться привычного рациона. Лучше, если вы будете есть то, к чему привыкли и что вам нравится. Конечно, при условии, что это не вызывает негативных реакций у вас или у ребенка.

Если в семье есть случаи аллергии или пищевой непереносимости какого-либо продукта питания, можно на первое время исключить его из своего рациона.

Если вы заметили у ребенка аллергическую реакцию на какой-то продукт, исключите его из рациона на несколько недель, потом попробуйте ввести снова. Начинайте с небольших порций и следите за реакцией ребенка.

Хорошее самочувствие мамы очень важно для нее самой и для малыша, поэтому используйте любую возможность отдохнуть:

- *спите вместе с ребенком во время дневного сна;*
- *не стесняйтесь просить о помощи близких, друзей или воспользоваться услугами помощниц по хозяйству;*
- *гуляйте на свежем воздухе и общайтесь с друзьями и близкими.*

Если обстоятельства складываются так, что у вас нет помощников, — не забывайте о том, что можно использовать слинг, эрго-рюкзак, кокон,

шезлонг и другие приспособления, позволяющие освободить руки и заняться домашними делами. При этом ребенок будет всегда при вас и в безопасности.

Помните про обмен опытом — общение с женщинами, кормившими своих детей от 1 года и дольше, поможет обрести уверенность в своих силах и получить практические советы, помогающие наладить кормление грудью. В любом случае, не паникуйте, ничего не бойтесь и задавайте вопросы, причем не только близким и знакомым, но и специалистам.

Консультант по грудному вскармливанию оказывает психологическую поддержку, информационную и практическую помощь в любых ситуациях, касающихся грудного вскармливания, питания и образа жизни кормящей матери, введения прикорма, отлучения от груди; помогает маме принять оптимальное решение с учетом ее жизненных обстоятельств и пожеланий.

Принципы успешного грудного вскармливания

ВОЗ/ЮНИСЕФ приводят перечень факторов, на которых строится успешное грудное вскармливание.

1. Раннее прикладывание к груди в течение первого часа после рождения.

2. Отсутствие докорма новорожденного до того, как мать приложит его к груди.

3. Совместное пребывание матери и ребенка после рождения.

4. Правильное прикладывание ребенка к груди обеспечит эффективное сосание и комфорт матери.

5. Кормление по первому требованию. Прикладывайте малыша к груди по любому поводу. Позвольте ему сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет. Тогда он будет сыт и спокоен.

6. Продолжительность кормления регулирует ребенок. Кормление закончится тогда, когда малыш сам отпустит сосок.

7. Совместный сон (по желанию родителей). При такой организации сна родители могут лучше выспаться, так как не надо постоянно вставать к ребенку, да и большинство детей спят лучше в непосредственной близости от мамы или папы.

8. Очень важны **ночные кормления** грудью для хорошей выработки молока. Для ребенка они наиболее полноценны.

9. Малыш **на исключительно грудном вскармливании** не нуждается в допаивании водой. Если ребенок хочет пить, его следует чаще прикладывать к груди. Грудное молоко на 87–90% состоит из воды.

10. Грудь не требует частого мытья. Это приводит к удалению защитного бактерицидного слоя жиров с ареолы и соска, что может быть причиной ссадин, раздражения и трещин. Достаточно ополаскивать грудь 1–2 раза в день во время общего душа и лучше без мыла.

11. Частые взвешивания ребенка не дают объективной информации о полноценности питания младенца, нервируют мать, приводят к снижению лактации и необоснованному введению докорма. Достаточно взвешивать 1 раз в неделю.

12. Дополнительные сцеживания не нужны. При правильной организации вскармливания молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку. Сцеживание необходимо при проблемах: вынужденное разлучение матери с ребенком, выход мамы на работу.

13. Только грудное вскармливание до 6 месяцев. Ребенок не нуждается в дополнительном питании и прикорме до 6 месяцев. Он может находиться до 1 года на преимущественно грудном вскармливании без ущерба для своего здоровья (по отдельным исследованиям).

14. Сохранение грудного вскармливания до 1,5–2 лет (или дольше по желанию матери и ребенка). Возраст ребенка 1 год не является физиологическим сроком прекращения лактации, поэтому при необходимости завершения грудного вскармливания — проконсультируйтесь со специалистами, чтобы принять взвешенное, информированное решение.

15. Нежелательно использование бутылочек и пустышек. Если необходим докорм, то его следует давать только из такой посуды, которая не предполагает сосания (чашки, ложки, стаканчика, пипетки или шприца без иглы).

Источники:

Сайт Всемирной организации здравоохранения
Сайт Центра планирования семьи и репродукции
Журнал и сайт «Счастливые родители»

Сайт Ассоциации консультантов по естественному вскармливанию