

Вот вы и дождались этого счастливого момента – появления на свет малыша. Позади волнения, страхи, сомнения. Ваш ребенок рядом, он инстинктивно протягивает к Вам свои ручки, стараясь ухватиться за вас, и ротиком ищет грудь, чтобы получить первые капли мамино молока, а точнее молозива. И вы для себя давно уже решили, что ребенок будет питаться маминым молоком столько, сколько захочет и как можно дольше.

В чем же преимущества грудного молока и грудного вскармливания?

Грудное молоко по своему составу несопоставимо ни с каким другим молоком или его заменителем.

- **Раннее молоко** - молозиво – содержит в первые дни очень ценные иммунные антитела (защитные вещества), что обеспечивает ребенку иммунитет к заболеваниям (к которым устойчива мать).
- **Молоко с третьего дня** содержит правильный баланс питательных веществ, необходимых для ребенка.
- **Молоко стерильно, оптимальной температуры.**
- **Очень редко** наблюдается аллергия на грудное молоко по сравнению с искусственными смесями.
- **Грудное вскармливание полезно самой матери.** Не только потому, что доставляет много приятнейших минут. Частое прикладывание к груди – профилактика мастита, воспаления матки. У кормящих женщин реже возникают злокачественные опухоли груди и яичников.
- **Грудное молоко легко усваивается** и содержит все питательные вещества, необходимые младенцу.
- **Дети, вскармливаемые грудью,** реже подвержены респираторным, желудочно-кишечным инфекциям, а у мамы легче протекает послеродовой период и в будущем реже развивается рак молочной железы и рак яичников.
- **Есть и другие преимущества естественного вскармливания:** лучшее умственное развитие ребенка, снижена вероятность аллергических реакций. В более поздние периоды жизни люди, которых в детстве кормили грудным молоком, реже страдают от гипертонической болезни, повышенного уровня холестерина в крови и ожирения.

Когда начинать прикладывать ребенка к груди и как правильно его кормить

По последним рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и детского фонда ООН (ЮНИСЕФ), матери после родов рекомендуетеся находиться вместе с ребенком 24 часа в сутки и кормить его по первому требованию, не придерживаясь расписания кормления по часам.

● **Каждая женщина может успешно кормить грудью независимо от формы и размера груди и сосков.** У одних это получается легко, другим надо время и помощь.

● **Во время беременности не требуется никакой подготовки сосков к кормлению,** потому что только после родов сосок и околососковый кружок обладают способностью вытягиваться, что значительно облегчает прикладывание к груди.

● **Лучше всего начать кормление грудью в первый час жизни после рождения ребенка.** После родов молозива в груди никогда не бывает много, но каждая его капля на вес золота: оно оптимально соответствует потребностям новорожденного, дает ребенку первую иммунную защиту от большинства вирусов и бактерий, с которыми ему придется встретиться, обеспечивает энергией и всеми необходимыми питательными веществами. До кормления молозивом ребенок не должен получать никакой другой пищи и питья, за исключением медицинских показаний.

● **Если мама ребенка перенесла кесарево сечение, то первое прикладывание ребенка к груди следует произвести сразу же, как только маме будет разрешено кормление врачом-акушером.**

● **Частое кормление (до 20 раз в сутки)** необходимо ребенку, потому что размеры желудка у него невелики, и он не может усвоить большое количество молока сразу. Кроме получения питания, у ребенка есть психологическая потребность в сосании груди: ощущение близости мамы позволяет ему чувствовать себя в безопасности. Частое кормление способствует быстрому установлению лактации. Количество и продолжительность кормления могут меняться. К 4-6 неделям жизни у малыша вырабатывается его собственный режим кормления.

Во время кормления нужно держать ребенка, соблюдая следующие ключевые правила:

- **голова и туловище ребенка находятся на одной прямой линии;**
- **лицо ребенка обращено к груди матери, нос напротив соска;**
- **туловище ребенка близко прижато к телу матери;**
- **в первые часы и дни после рождения мать поддерживает все тело ребенка снизу, а не только его плечи и голову.**

Очень важно, чтобы ребенок был правильно приложен к груди. Для этого маме следует:

- **устроиться комфортно (лежа или сидя).**
- **не нужно придвигаться самой или придвигать грудь к ребенку.**

● **нужно поднести ребенка к груди, коснуться соском его губ, подождать, пока ребенок широко откроет рот.** Нижняя губа ребенка должна находиться под соском, а подбородок касаться груди.

При этом необходимо следить за правильным положением ротика ребенка по отношению к груди. Во рту ребенка должна быть большая часть ареолы (околососкового кружка), а не только сосок.

● **Ребенок у маминой груди должен лежать на боку.** Предлагая ребенку грудь, мать должна поддерживать ее рукой: руку положить под грудь, пальцы прижать к грудной клетке, а большим пальцем поддерживать грудь снизу у основания или поддерживать грудь указательным пальцем, большой палец при этом, находится сверху груди. Пальцы не должны находиться близко к соску.

● **Для правильного захватывания груди и сосания надо дождаться момента, когда ребенок открывает широко ротик, высунет вперед язык, положит на нижнюю губу.** В этот момент надо поднести малыша к груди и ребенок широко открытым ртом захватывает 2-5см околососкового кружка: подбородок ребенка прижимается к груди, нижняя губка вывернута наружу прикладывается дальше от основания соска, чем верхняя губа. Не надо бояться, если носик ребенка касается груди матери: ребенок может дышать через края крыльев носа.

● **При правильной технике кормления мама не должна чувствовать болезненность или потягивание соска.** Если при сосании чувствуется боль, значит ребенок взял грудь поверхностно, только сосок. Следует кормление прервать и повторить прикладывание к груди так, чтобы ребенок захватил сосок и часть ареолы.

● **Длительность кормления не имеет принципиального значения.** Она зависит от характера ребенка: одному достаточно 15-20 минут, другому 40-45 минут. Старайтесь сделать так, чтобы малыш после кормления немного



ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

срыгнул (воздухом). Для этого подержите его в вертикальном положении, немного наклоняя вперед, и в это время нежно похлопывайте его по спинке.

● **За одно кормление ребенку следует предлагать обе груди и следующее кормление начинать необходимо с той груди, которая была последней.** При таком кормлении сцеживание молока из груди не требуется, т.к. ребенок сам регулирует количество вырабатываемого молока. Иногда при переполнении груди можно сцедить небольшое количество молока для ощущения комфорта в груди.

● **Мытье груди надо проводить один раз в день во время гигиенического душа.** Перед каждым кормлением сцеживается несколько капель молока и смазывается сосок и околососковый кружок. После кормления сцеживается несколько капель жирного молока, смазывается им сосок и околососковый кружок; в течение 15-20 минут грудь оставляется открытой. Нельзя применять мази для обработки сосков, т.к. это «перебивает» запах к которому ребенок привык во время внутриутробной жизни (кожа околососкового кружка и околплодные воды имеют идентичный запах). В исключительных случаях мази применяются по назначению врача.



● **В промежутках между кормлениями малышу не требуется давать воду, так как грудное молоко - это еда и питье.**

● **Нельзя давать соски, пустышки - это вызовет «путаницу сосков» и может привести к отказу от груди.**

● **Если возникает необходимость кормить ребенка сцеженным молоком (мама учится, вышла на работу, отлучилась из дому), то это следует делать из чашечки, ложки.**

Как узнать хватает ли ребенку молока? Существует 2 достоверных признака: прибавка в весе в первые месяцы жизни не менее 125г в неделю и количество мочеиспусканий не менее 6 раз в день (при условии, что он не докармливается и не допаивается какой-либо другой пищей). Правильно ли у вас налажено вскармливание и достаточно ли ребенку молока - покажет прибавка веса. Если к концу первого месяца она составила не менее 600г. – значит все в порядке.

● **Мамы должны знать, что пищеварительная система младенца в первые 4 месяца не приспособлена для переработки какой-либо иной пищи, кроме грудного молока, поэтому до 4-6 месячного возраста дети должны получать исключительно грудное молоко.** Введение прикорма в этом возрасте вызывает отторжение его организмом, что выражается в аллергической реакции.

● **Во втором полугодии необходимо ориентироваться на состояние здоровья ребенка и матери.** При возможности и обоюдном желании мамы и малыша кормление грудью – в сочетании с дополнительным питанием - может продолжаться и после достижения ребенком 12 месяцев.

Но для того, чтобы женщина могла продолжительное время кормить ребенка грудью, вся семья должна поддерживать кормящую маму, быть терпеливой, заботливой, внимательной, тогда здоровье и маме и малышу – гарантировано!

Помните, что кормление грудью – не только удовольствие Вам и вашему ребенку, но залог его и Вашего здоровья на долгие годы!



Автор:

Редактор:
Компьютерная верстка и оформление:
Ответственный за выпуск:

Скороварова Н.А. – заведующая
отделением новорожденных 5 ГКБ
Арский Ю.М.
Згирская И.А.
Тарашкевич И.И.

Минск-2012