



Грудное вскармливание

Каковы преимущества грудного вскармливания?

Грудное вскармливание имеет множество преимуществ для вашего ребенка.

- Грудное молоко богато питательными веществами.
- В нем есть антитела, защищающие вашего ребенка от инфекций.
- Грудное молоко защищает от развития аллергических реакций.



Грудное вскармливание имеет преимущества и для вас.

- Это просто и экологично: вам не придется греть молоко, мыть бутылочку или готовить смесь.
- Грудное молоко дешевле готовых смесей и доступно в любой, даже чрезвычайной, ситуации.
- При грудном вскармливании матка, растянувшаяся за время беременности, сокращается до первоначальных размеров.
- Во время грудного вскармливания дольше не наступает менструация (однако это не защищает вас от нежелательной беременности).
- Грудное вскармливание позволяет наладить тесный контакт с ребенком.

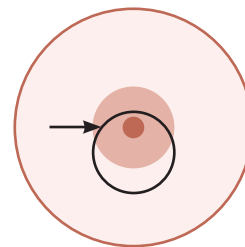
Как начать грудное вскармливание?

Поговорите о планах кормить грудью со своим врачом или акушеркой. Сразу же после родов предупредите персонал родильного отделения, что вы планируете кормить грудью, и откажитесь от организации прикорма готовыми смесями.

Чтобы начать кормление грудью, соблюдайте следующие правила:

- Мойте руки перед каждым кормлением. Положите большой палец свободной руки на верхнюю часть груди, остальными пальцами обхватите грудь снизу.
- Приложите сосок к губам младенца и дождитесь, пока он или она широко откроют ротик. Полностью поместите сосок в ротик младенца и прижмите ребенка поближе к себе. Таким образом ребенок сможет сжать челюстью молочные протоки, расположенные под ареолой соска.
- При правильном положении обе губы ребенка должны быть поверх груди (а не подвернуты внутрь, под десны), обхватывая практически всю ареолу. Во время кормления ребенок не должен чмокать, а должен издавать низкие звуки при проглатывании молока. Челюсть младенца должна двигаться вверх–вниз. Если во время кормления вы чувствуете боль, это означает, что ребенок приложен к груди неправильно.
- Во время кормления носик ребенка может касаться вашей груди. Носы младенцев приспособлены для такого положения, оно позволяет им легко вдыхать и выдыхать воздух. Если вы обеспокоены тем, что дыхание младенца может быть затруднено, просто аккуратно нажмите на ту часть груди, которая расположена рядом с его или ее носиком, обеспечив свободное поступление воздуха.

Как правильно прикладывать ребенка к груди?





Как держать ребенка во время грудного вскармливания?

Ребенка можно держать несколькими способами. Во время кормления ребенок не должен крутить головой, шея должна быть расслаблена.



В положении **«колыбель»** поместите головку ребенка на свой согнутый локоть, поддерживая спинку и таз младенца. Ребенок должен лежать параллельно вашему торсу, лицом к вам. Грудь должна располагаться перед лицом вашего ребенка.

В положении **«футбольный мяч»** возьмите ребенка подмышку, как футбольный мяч, придерживая головку рукой. Тело ребенка лежит на вашем предплечье (часть руки от запястья до локтя). Такое положение подходит матерям, восстанавливающимся после кесарева сечения; она также удобна в случае, если ребенок очень маленький.



Вы также можете кормить в положении **«лежа на боку»**, ребенок расположен лицом к вам. Вы можете подложить подушки себе под голову и плечи. Такое положение подходит



матерям, восстанавливающимся после кесарева сечения или эпизиотомии.



Что такое «рефлекс выброса молока» (рефлекс окситоцина)?

Рефлекс выброса молока облегчает процесс кормления, так как за счет этого рефлекса начинается выделение молока. Через несколько секунд до нескольких минут после начала грудного вскармливания вы можете почувствовать покалывание в груди и молоко может начать капать из той груди, которой вы не кормите в данный момент. Это и называется рефлексом выброса молока. Выброс молока может произойти в следующих случаях: когда вы пропустили время очередного кормления, когда вы слышите плач своего ребенка и даже когда вы просто думаете о ребенке.

Молоко может выбрасываться сильной струей, что может заставить ребенка закашляться. В таком случае вы можете вручную сцедить часть молока до кормления, чтобы рефлекс выброса молока сработал до начала очередного кормления.

Что делать, когда у меня болят соски?

Боль в сосках проще предотвратить, чем вылечить. Основной причиной повреждения сосков является неправильное прикладывание ребенка к груди.

Если ребенок начал сосать неправильно, приложите его к груди еще раз. Чтобы отнять ребенка от груди, остановите сосательный рефлекс, поместив палец в уголок рта ребенка между деснами.

Не ограничивайте время кормления. Ограничив время кормления, вы не избавитесь от боли в сосках, а ваши молочные протоки не будут опорожняться полностью. Это может привести к отеку и боли в груди. Чтобы снять дискомфорт перед кормлением, приложите к груди холодный ледяной компресс.

При появлении на груди красноты или болезненных участков, при болезненном увеличении груди (чувстве переполненной груди), при повышении температуры или при появлении иных болезненных ощущений обратитесь к своему лечащему врачу. Все эти симптомы могут свидетельствовать о наличии инфекции.



Профилактика / лечение боли в сосках

- Убедитесь, что правильно прикладываете ребенка к груди. Если боль возникает в тот момент, когда ребенок сосет грудь, то ребенок захватывает грудь неправильно.
- Дайте соскам высохнуть между кормлениями. Пусть молоко на сосках высохнет само.
- Прикладывайте ребенка сначала к той груди, сосок которой болит меньше. Через несколько минут после начала кормления ребенок будет сосать менее активно.
- Меняйте позиции при кормлении.
- По возможности размещайте ту часть соска, на которой образовались трещины или чувствительные участки, ближе к углу рта младенца. Таким образом, поврежденная часть соска будет испытывать меньшее давление при кормлении.
- Ежедневно мойте соски теплой водой. Во избежание пересушивания кожи, не используйте мыло или спиртосодержащий лосьон.
- Некоторые женщины советуют втирать в поврежденные соски ланолин, который облегчает болевые ощущения. Если вы используете ланолин, смывайте его перед очередным кормлением.
- Не используйте пластиковые вкладыши для бюстгалтера. Чтобы держать соски в сухости, меняйте вкладыши для бюстгалтера после каждого кормления.
- Сцеживайтесь до возникновения рефлекса выброса молока. Молоко будет течь свободно, соответственно, ребенку будет проще сосать.



- Кормите чаще, чтобы избежать нагрубания молочных желез. При нагрубании молочных желез ребенка сложнее прикладывать к груди.

Как часто я должна кормить своего ребенка?

Кормите ребенка тогда, когда он или она проголодается. За сутки может получиться 8–12 кормлений, иногда больше. Частота кормления может меняться с течением времени в зависимости от интенсивности роста ребенка. Резкий рост обычно происходит между 2-й и 6-й неделями жизни, а также между 3-м и 6-м месяцем.

Кормите ребенка до тех пор, пока он или она не наестся. Кормление одной грудью занимает 15–20 минут. Старайтесь использовать обе груди в одно кормление.

Как понять, что ваш ребенок голоден

Плач — *поздний* признак голода, хотя некоторые мамы считают иначе. Покормите ребенка *до того*, как он или она окончательно проголодается. Иначе вам будет довольно трудно успокоить ребенка.



Признаки того, что ребенок голоден:

- младенец поворачивает голову из стороны в сторону;
- открывает ротик;
- засовывает кулачки в рот;
- морщит губы, словно пытается сосать;
- трется о грудь матери;
- потягивается;
- демонстрирует поисковой рефлекс новорожденного (когда ребенок тянется ртом по направлению к тому, кто поглаживает или касается его щеки).



Признаки того, что ваш ребенок получает достаточно молока

- Выглядит удовлетворенным после каждого кормления.
- Постоянно прибавляет в весе, начиная с первых 3–7 дней жизни. В течение недели после рождения ребенок может немного потерять в весе.
- Вы меняете мокрые подгузники 6–8 раз в день.
- Ребенок испражняется 2–5 раз за день, затем 2 или менее раз за день. Поначалу стул ребенка будет жидким.

Как увеличить количество грудного молока?

Если вы считаете, что ребенку нужно больше молока, увеличьте количество кормлений в день. Вам также важно много отдыхать, правильно питаться и пить больше жидкости. Дайте своему телу время подстроиться под запросы ребенка.

Не начинайте прикорм смесями или кашами. Если вы начнете прикорм кашами или смесями, ребенок может начать отказываться от груди. Это уменьшит количество молока. Вашему ребенку до 4–6 месяцев не нужна твердая пища.

Источник:

familydoctor.org

Прочие ресурсы:

- **Комитет San Francisco по грудному вскармливанию:** sfbreastfeeding.org
- **La Leche League города SF:** sites.google.com/site/lllsanfrancisco
- **Text4Baby:** text4baby.org
- **Ресурсы по грудному вскармливанию CA Department of Public Health:** cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/BreastfeedingResourcesforMom.aspx
- **WIC:** sfdph.org/dph/comupg/oprograms/NutritionSvcs/WIC/default.asp

Как я должна питаться?

Лучшее питание для кормящей матери — сбалансированная диета и продукты, содержащие много кальция. Это означает, что вам нужно употреблять в пищу фрукты, овощи, цельнозерновой хлеб и крупы, мясо, бобы, молочные продукты и сыр. Вам нужно будет получать больше калорий — на 500 калорий больше вашей обычной дневной нормы, а также важно пить много жидкости.

Сбалансированная диета, которая включает в себя 5 порций молока или молочных продуктов каждый день, обеспечит вас достаточным количеством кальция. Если вы не употребляете в пищу мясо или молочные продукты, вы можете получить необходимый кальций из брокколи, семян кунжута, тофу и листовой капусты. Если вам кажется, что вы получаете недостаточно кальция, попросите своего врача назначить кальцийсодержащие препараты.

Чего мне нельзя есть?

Если вам кажется, что какие-то продукты, которые вы употребляете, негативно влияют на ребенка, уберите их из своего рациона. Кофеин и алкоголь проникают в грудное молоко, поэтому ограничьте прием таких напитков. Лекарства, даже приобретенные по рецепту, также попадают в грудное молоко. Не принимайте лекарств, не посоветовавшись со своим врачом. Если вы курите, то грудное вскармливание — отличный повод отказаться от этой вредной привычки. Курение может вызвать уменьшение количества молока, а вредные вещества проникают из сигарет прямо в грудное молоко.