

ПОЧЕМУ ПРОПАДАЕТ МОЛОКО, И ЧТО ДЕЛАТЬ В ТАКИХ СЛУЧАЯХ?

Как правило, молоко пропадает потому, что мама не позволяет ребенку достаточно долго сосать, либо редко прикладывает его к груди, либо, беспокоясь, что «ребенок недоедает» или «молоко плохое», вводит прикорм. Как только ребенок получает прикорм, он начинает меньше сосать материнскую грудь, а чем меньше ребенок сосет — тем меньше молока вырабатывает организм матери. Поэтому если Вас беспокоит нехватка молока, попробуйте кормить малыша чаще (10-12 раз в сутки). Следите за тем, чтобы он был правильно приложен к груди. И будьте готовы к тому, что результат станет заметен не сразу: с момента изменения режима питания должно пройти четыре-семь дней, прежде чем начнет вырабатываться больше молока.

МОЖНО ЛИ КОРМИТЬ ГРУДЬЮ ПОСЛЕ КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ?

Да. Все делается точно так же. Единственная разница: молоко иногда появляется несколько позже, и при прикладывании ребенка Вам, возможно, потребуются больше помощи со стороны медицинского персонала. Главное — найти такое положение, в котором ребенок мог бы сосать, не причиняя Вам боли и неудобства. К примеру, малыша можно «перекинуть» через плечо или кормить лежа и т.п. Вариантов множество.

КАКИЕ ЕЩЕ ПРОБЛЕМЫ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ, И КАК ИХ РЕШАТЬ?

Грудное вскармливание — это навык, и для того, чтобы данным навыком овладеть, требуется время. Не все получится сразу, могут возникнуть сложности. Не пугайтесь и не сдавайтесь! Практически все возникающие в процессе кормления грудью проблемы довольно легко разрешимы. Например:

Болезненные или травмированные соски — следствие неправильного прикладывания ребенка к груди. Не нужно в этом случае прекращать кормление. Промойте соски теплой водой и дайте им высохнуть. Прикладывайте ребенка к той груди, которая меньше раздражена. Попробуйте различные позиции для кормления. Заживлению способствует также нанесение капельки грудного молока на сосок до и после кормления.

Нагрубание — болезненное переполнение груди молоком. Такое может происходить в течение двух-трех дней после родов, когда начинается выработка молока. Частое кормление и, при необходимости, сцеживание помогут Вам справиться с этой проблемой.

КАК ПРАВИЛЬНО КОРМИТЬ ГРУДЬЮ?

1. Займите удобное положение сидя или лежа. Поднесите ребенка к груди так, чтобы его голова и тело находились в одной плоскости. Ребенок должен быть обращен лицом к груди; носик его расположен напротив соска.
2. При желании можно поддерживать грудь снизу всей рукой или положить четыре пальца под грудь на грудную клетку, а пятый, большой, — сверху.
3. Коснитесь соском губ ребенка, и, когда ребенок **широко** раскроет рот, позвольте ему взять грудь в рот, плотно прижав его тело к себе (подносите ребенка к груди, а не грудь к ребенку!).



Если ребенок правильно приложен к груди, он захватывает ртом не только сосок, но и большую часть ореолы (темного пятна вокруг соска) с расположенной под ней тканью. При этом:

- подбородок ребенка касается груди;
- его рот широко раскрыт;
- его нижняя губа вывернута наружу;
- можно видеть большую часть ореолы над верхней губой, а не под нижней;
- Вы не испытываете никаких неприятных ощущений в груди.

Как правило, ребенок сам выпускает грудь, удовлетворенный и сонный.



ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ



ЧЕМ КОРМИТЬ НОВОРОЖДЕННОГО?

В разные времена на этот вопрос давались разные ответы. Однако последние рекомендации российских и зарубежных специалистов - неонатологов, педиатров, диетологов — еще раз доказывают: новое — это хорошо забытое старое. Научные исследования подтвердили, что лучшая пища для ребенка — материнское молоко. Оно содержит все питательные вещества, необходимые младенцу в первые шесть месяцев жизни.

Возможно, сведения, изложенные в этом буклете, несколько расходятся с Вашими представлениями о кормлении ребенка. Не торопитесь делать выводы. Дочитайте до конца! Буклет предоставляет в Ваше распоряжение ту информацию, которая поможет Вам принять верное решение.

ЧЕМ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ХОРОШО ДЛЯ РЕБЕНКА?

Грудное молоко содержит в оптимальной комбинации все белки, жиры и углеводы, витамины, воду и минеральные вещества, необходимые ребенку. В отличие от смесей, оно усваивается полностью и обеспечивает иммунитет новорожденному.

Дети, получающие грудное молоко, реже простужаются, реже страдают от отита и инфекций, от диареи (поноса) и аллергии, чем дети, вскармливаемые искусственно. Грудное вскармливание дает малышу ощущение близости к матери, теплоты и комфорта.

ЧЕМ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ХОРОШО ДЛЯ МАТЕРИ?

Грудное вскармливание помогает установить близость с малышом. Прикладывание к груди сразу после родов способствует сокращению матки, своевременному отделению плаценты, предотвращению кровотечения.

Женщина, кормящая грудью, подвергается меньшему риску возникновения анемии (малокровия), остеопороза, рака яичников (придатков) и молочных желез. При соблюдении ряда условий естественное вскармливание также помогает предотвратить новую беременность. Этот метод планирования семьи носит название лактационной аменореи (МЛА), и подробнее о нем Вам расскажет Ваш акушер-гинеколог или педиатр.

ЧТО ТАКОЕ ЕСТЕСТВЕННОЕ (ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ГРУДНОЕ) ВСКАРМЛИВАНИЕ?

Естественное вскармливание предполагает кормление ребенка в первые месяцы жизни **только** грудным молоком. Никакой воды, никакого сока, никакого прикорма. В течение первых шести месяцев жизни здоровый ребенок не нуждается ни в какой другой пище, кроме материнского молока*.



КАКОЙ ОСОБЫЙ УХОД ЗА ГРУДЬЮ ТРЕБУЕТСЯ В ПЕРИОД КОРМЛЕНИЯ?

Практически никакого. Если Вы ежедневно принимаете душ, то перед началом и после кормления соски мыть не следует. Мыло и дезинфицирующие средства могут высушить их и сделать болезненными. Не нужно также смазывать соски раствором бриллиантовой зелени (зеленкой) или мазью. Хорошо после кормления оставлять на сосках немного молока. Ваше молоко содержит различные антибактериальные вещества, а потому является самым надежным гигиеническим средством.

* При наличии показаний врач может назначить введение прикорма на более ранних сроках.

КОГДА НУЖНО НАЧИНАТЬ КОРМИТЬ ГРУДЬЮ? КАК ЧАСТО ПРИКЛАДЫВАТЬ РЕБЕНКА К ГРУДИ?

Начинать кормить грудью следует в первый час после родов. Сначала грудь выделяет необходимое ребенку молозиво, которое очень питательно и богато витаминами и антителами. Молозиво — первая природная прививка новорожденному от инфекций. Даже в одной капле молока содержится все, что нужно новорожденному. Через два-три дня начинает вырабатываться молоко. Кормите ребенка по его требованию, но с перерывом днем не более трех часов и ночью не более пяти. Прикладывайте ребенка к груди часто. Чем чаще малыш сосет, тем больше молока вырабатывается у матери. Если ребенок набирает в весе не менее 500 граммов в месяц и мочится не менее шести-восьми раз в сутки, значит, он получает достаточно молока.

КАК ДОЛЖНА ПИТАТЬСЯ КОРМЯЩАЯ ЖЕНЩИНА?

Широко распространен миф о том, что кормящие грудью женщины нуждаются в особой пище. На самом деле Ваш организм может вырабатывать многосоставное грудное молоко из так называемых «простых» продуктов: хлеба, картофеля, моркови, яблок. Главное, чтобы пища кормящей мамы была разнообразной. В ежедневный рацион желательно включить мясо, рыбу, бобовые, овощи, фрукты, кисломолочные продукты. Забудьте разговоры о «запретных продуктах». Есть можно все при условии, что ни у Вас, ни у отца ребенка нет аллергии на какой-то конкретный продукт (в этом случае Ваша чувствительность может передаваться ребенку). Забудьте также рассказы о «червном» или «жидком» молоке, якобы являющемся последствием плохого питания матери. Исследования доказывают, что даже при очень скудном питании в молоке может лишь незначительно снижаться содержание жира и некоторых витаминов. Количество же белков остается неизменным. В любом случае не очень жирное молоко лучше самого «хорошего» прикорма!

ПРЕПЯТСТВУЕТ ЛИ ВЫХОД НА РАБОТУ ИЛИ УЧЕБУ ПРОДОЛЖЕНИЮ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ?

Нет. Молоко сцеживается и может храниться при комнатной температуре в течение восьми часов, в холодильнике — три дня, а в морозильной камере при температуре -18°C — до трех месяцев. Качество при этом не теряется.

Существует несколько способов сцеживания молока: вручную, молокоотсосом, молокоотсосом-шприцем, «теплой бутылкой». Более подробно об этих способах Вам расскажет Ваша патронажная сестра или другой подготовленный специалист. Методику сцеживания молока полезно освоить всем матерям, чтобы ослабить ощущение давления при переполнении или нагрубании груди. Кроме того, Вы всегда сможете оставить свое молоко для ребенка, если Вам по какой-то причине придется с ним на время разлучиться.