



Телефоны группы поддержки кормящих матерей:

МУРМАНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Мурманск 89212750370
 89113032408

Североморск 89212702000
Мончегорск 89212706788
Кировск 89211653388

АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

Архангельск 89214781345
Северодвинск 89212916532

РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ

Петрозаводск 89215215869

*Удачи вам
в воспитании ребёнка
и
коржлении его грудью!*

ЗАЩИТИМ РЕБЕНКА

Несколько советов
для осуществления успешного
грудного вскармливания

Мурманск,
2005

Когда встает вопрос, как кормить своего ребенка, многие мамы решают – буду кормить грудью, а не искусственной смесью.

Почему не всегда и не все мамы могут сделать это одинаково успешно? Как помочь матери в ее желании кормить грудью?

В этой небольшой брошюре мы попытаемся ответить на эти вопросы и дать несколько практических советов.

О пользе и преимуществах грудного вскармливания известно многим. Всемирная организация здравоохранения разработала обучающие семинары для медицинских работников с целью научить их единым подходам, правильному консультированию кормящих мам и членов их семей. Порой неправильные рекомендации и советы препятствуют успешному грудному вскармливанию. Поэтому, консультируясь по вопросам грудного вскармливания, найдите действительного опытного консультанта, который работает в сфере материнства и детства и знает правильные подходы. Вы также можете обратиться в группы материнской поддержки по телефону, несколько полезных телефонов мы предоставим Вам в конце нашей брошюры. Многие мамы хотят кормить грудью, желают дать своему ребенку самое лучшее питание, самое лучшее начало жизни, залог здоровья и лучшего качества жизни в будущем. Но одного только желания и наличия молока в груди порой бывает недостаточно. Необходимы некоторые знания правил и техники кормления грудью, и самое главное формирование уверенности в своей способности кормить грудью.

Что же влияет на Вашу способность кормить грудью?

Очень и очень многое...

Необходима мотивация на грудное вскармливание, другими словами Вы имеете желание кормить грудью, обладаете небольшими знаниями о пользе грудного вскармливания, очень хорошо, если Вам удалось поговорить с женщиной, которая успешно выкормила хотя бы одного ребенка, и она поделилась с Вами своими наблюдениями. Как и всякое достойное дело, грудное вскармливание требует старания, трудолюбия, знания определенных правил. Каждая женщина может кормить грудью, грудь дана женщине в первую очередь для того, чтобы выкормить своего ребенка, а потом уже для красоты и сексапильности. Отсутствие грудного молока – гипогалактия – очень редко встречающееся заболевание.



АВТОРЫ:

Динекина Татьяна Яковлевна,
эксперт Всемирной организации здравоохранения
Сафонова Елена Ивановна,
МУЗ родильный дом № 3,
Учебно-консультативный центр «Мать и дитя»,
эксперт Всемирной организации здравоохранения

Утверждая, что **каждая женщина может кормить грудью**, мы делаем небольшую оговорку, при осуществлении правильных подходов с самого начала, т. е. с периода беременности и родов. И так, во время беременности Вы получаете небольшие знания о грудном вскармливании, рационально питаетесь, не за двоих, а для двоих, чтобы набрать 10–12–14 кг за беременность. “Сидеть на диете”, а тем более худеть во время беременности не рекомендуется, это не принесет пользу Вам и Вашему ребенку. Подготовка сосков во время беременности не рекомендуется. Теперь уже с помощью доказательной медицины обнаружено, что это не приносит пользы.

В родильном доме в течение первого часа ребенок должен быть приложен к груди. Именно в первый час ребенок лучше всего обучается грудному вскармливанию. Причем, не имеет значения родили Вы самостоятельно или Вам была произведена операция кесарева сечения. Ведь Вы соглашались на операцию не ради самой операции, а только для того, чтобы ребенок и Вы были в максимальной безопасности, и по каким-то причинам роды через естественные родовые пути невозможны. Ваш ребенок должен получить все то, что получит ребенок, рожденный через естественные родовые пути, а именно:

- первый контакт с мамой, для обеспечения защиты и лучшего привыкания (прогрессивные неонатологи называют это “мягкой адаптацией”) к новым совершенно иным условиям жизни. Контакт должен быть “кожа к коже”, т. е. голенький ребенок выкладывается на голый теплый мамин живот, на головке у ребенка шапочка, на ножках носочки и он укрыт теплой пеленкой. Ребенок так должен лежать длительное время, пока не проявит интерес и не захочет сосать грудь, но не менее 30 минут;
- первое прикладывание к груди должно быть осуществлено в течение первого часа и Ваш ребенок должен получить первые капли молозива, этого эликсира жизни, первой биологической прививки, способной защитить от инфекций, аллергии, развития желтухи и многого другого.

Совместное пребывание мамы и ребенка

Некоторые противники совместного пребывания говорят о том, что маме трудно пребывать совместно с ребенком, ей необходимо отдохнуть. Эти люди совсем не думают о ребенке или считают его существом ничего не чувствующим, эдаким “маленьким кусочком мяса”, который можно положить в корзинку и забыть о нем до выписки или делать с ним все, что считают нужным только медицинские работники.

А между тем, 9 месяцев мама и ребенок находились вместе, между ними возникла и существует так называемая симбиотическая связь, они не могут друг без друга. Что делает ребенок, находясь один в детской комнате? Он плачет и ищет мать, боится, вокруг все новое, чужое, незнакомое... В матке было темно – здесь яркий свет; там было тесно, он постоянно касался ручками и ножками стенок матки – здесь большой пространственный объем, пустота; там была вода – здесь сухая среда; там слышался голос матери – здесь чужие голоса. Ребенку страшно, одиноко, дискомфортно. Находясь в матке, он и питался по-другому, питание постоянно поступало по пуповине, не надо было заботиться о нем, а теперь хочется сосать, питаться.

Но молоком не пахнет, а только чужие запахи: запахи дезинфицирующих растворов, других людей. Если ребенок находится отдельно от мамы, очень часто он начинает получать искусственную смесь или глюкозу, то есть осуществляется вмешательство в естественный ход жизни, причем, необоснованное вмешательство, в котором ни он, ни его мама не нуждаются, и неизвестно, как это вмешательство отразится на его дальнейшей жизни и его взаимоотношениях с мамой.

Кормление по требованию, а не по часам

Только при кормлении по требованию ребенок может удовлетворить свою потребность в пище, жидкости, сосании и психологическом комфорте. Некоторые авторы называют это беспорядочным кормлением. Почему? Неужели умение мамы откликаться на потребности ребенка мы будем называть беспорядком? А кто установил тот порядок, тот "математический подход" к потребностям ребенка?

Опять же вернемся к пониманию той связи, которая существует между мамой и ребенком. Для осуществления этой связи необходимо кормление по требованию ребенка, как только он захочет быть рядом с мамой, то ли для получения пищи, то ли для питья, а может быть он испугался чего-то и хочет почувствовать себя защищенным, в безопасности.

По каким сигналам мама узнает, что ребенок хочет сосать?

- Просыпается, начинает кряхтеть или издавать другие призывные звуки.
- Поворачивает головку в поисках груди.
- Открывает ротик, выпускает слюни.

Некоторые мамы говорят: "а он не плачет, я и не даю ему грудь", не надо ждать, когда ребенок расплачется, при плаче ребенок расстраивается, теряет до 10% энергии, потом хуже берет грудь и насыщается.

Есть дети, так называемые "ленивые сосуны", которые любят спать и редко просят грудь.

Маме надо знать правило, если ребенок спит днем более 3 часов, его надо разбудить и предложить грудь. Как разбудить малыша? Его можно распеленать, помассировать спинку, стопы, умыть, поговорить с ним, а затем предложить грудь. Конечно, это относится к грудным детям, у которых процесс грудного вскармливания устанавливается, спустя некоторое время у ребенка вырабатывается определенный биоритм, и он просит грудь через определенные промежутки

времени. Но дети растут "не линейно", а "скакками", и где-то к месяцу, а затем к 3 месяцам ребенок начнет чаще просить грудь. Это не молока у Вас стало меньше, а потребности ребенка увеличились, и ребенок знает, чтобы получить больше молока надо чаще сосать, что он и делает. Частые сосания стимулируют большее выделение молока у мамы.

Ночные кормления очень важны

Ночные кормления особенно важны для детей до года. Гормон, который регулирует выделение молока, больше вырабатывается ночью. Поэтому для поддержания хорошей лактации необходимо кормить ночью. Противники этого метода возражают, что ребенок – это маленький человек, а ведь мы, взрослые, не встаем и не принимаем пищу ночью. Кто же будет против этого возражать. Но взрослые и грудные дети живут по разным законам, ребенок быстро и интенсивно растет, если бы мы росли в таком же темпе, как грудные дети, мы вырастали бы с девятиэтажный дом (как динозавры), но этого не происходит, с годами процесс роста замедляется, а потом и вовсе прекращается. Для быстрого и интенсивного роста ребенок нуждается в ночном кормлении, есть дети, которые больше насыщаются ночью.

Гормон, который регулирует выделение молока, обладает мягким снотворным эффектом. Если мама проснулась ночью и покормила ребенка, она потом быстро уснет.

О пустышках и сосках

Детям, которые находятся на грудном вскармливании, лучше не давать сосок и пустышек, особенно когда идет процесс становления грудного вскармливания. Он протекает по-разному, у одной женщины процесс грудного вскармливания налаживается к 5 суткам, а у другой к 20–30 суткам. В это время важно не помешать этому творческому процессу.

Ведь механизм сосания соски и груди различный. Ребенок по-разному открывает ротик, подводит язычок. Если ему дают то соску, то грудь, происходит "путаница сосков". Порой возникают медицинские показания, когда необходимо допаивать или докармливать ребенка, для того, чтобы не нарушить процесс грудного вскармливания, делать это надо из чашки или из большой ложки. Дети легко обучаются пить из чашки, а механизм этого процесса приближен к механизму сосания груди. Чашечку лучше использовать маленькую (кофейную или из детского игрушечного набора). В чашечку наливают сцеженное грудное молоко. Мы не пишем здесь о чистоте рук, посуды и поверхностей – это подразумевается. Ребенка берут на руки, слегка приподняв головку, и подносят чашечку к губам. Чашечку подводят под верхнюю губку и слегка наклоняют ее, чтобы молоко коснулось губ ребенка, и ребенок начинает "лакать". Не надо вливать молоко в рот ребенка, он успешно справится сам, даже недоношенные детиправляются с этим хорошо.

Правильное прикладывание ребенка к груди

Расположение ребенка у груди

Голова ребенка и его туловище должны находиться на одной прямой линии. Ребенок не сможет легко сосать или проглатывать молоко, если его головка искривлена или согнута.

Его лицо должно быть обращено к груди матери, нос напротив соска. Ребенок захватывает грудь снизу.

Туловище ребенка плотно прижато к телу матери.

Мать должна поддерживать снизу всего новорожденного ребенка, а не только плечи и голову. Детей постарше (в возрасте 4 месяцев и больше) можно поддерживать за верхнюю часть туловища.

Признаки правильного положения ребенка у груди

- подбородок ребенка касается груди матери;
- рот широко открыт (это важно, если грудь большая, и менее существенно, если грудь небольшая);
- нижняя губа ребенка вывернута;
- его щеки округлены или "растекаются" по груди матери;
- большая часть околососкового кружка находится надо ртом малыша, а не под ним;
- грудь принимает округлую форму во время кормления;
- ребенок захватывает не только сосок, но и большую часть ареолы.

Если:

- подбородок ребенка не касается груди;
- рот открыт не широко (особенно, если грудь большая);
- губы ребенка вытянуты вперед или его нижняя губа завернута внутрь;
- его щеки напряжены или западают при сосании груди;
- большая часть околососкового кружка расположена подо ртом ребенка, а не над ним, либо же расположена симметрично;
- грудь во время кормления напрягается или вытягивается, **то женщине требуется помочь специалиста по грудному вскармливанию.**

Поддержка груди

Пальцы руки матери должны свободно лежать на грудной клетке под грудью так, чтобы указательный палец ее руки служил опорой для основания груди. Большим пальцем можно слегка касаться груди. Это может улучшить форму груди, и ребенку будет легче ее захватить. Не нужно придерживать грудь слишком близко к соску. Если у матери большая низко висящая грудь, то поддержка может способствовать выделению молока, так как ребенок может захватить в рот большой участок груди. Если у матери небольшая высокая грудь, то ее не обязательно поддерживать. В начале кормления мама может коснуться соском губ ребенка, чтобы он открыл рот. Следует подождать, пока ребенок широко

откроет рот, а затем приблизить его к груди. Надо, чтобы рот младенца был широко открыт, чтобы он мог хорошо захватить грудь. Нельзя силой заставить ребенка сосать. Мать должна поднести к груди ребенка, а не грудь к ребенку и не сама придвигаться к нему.

Поддержка груди "ножницами" затрудняет прикладывание к ней ребенка и мешает ему эффективно сосать, может заблокировать ток молока.

Отказ от груди

Ваш ребенок отказывается от груди? Главное – не паникуйте! Вы не первая, кто столкнулся с этой проблемой.

Успокойтесь. Постарайтесь понять причину отказа. Не поддавайтесь широко распространенному мнению, что у Вас резко исчезло молоко или оно "испортилось". Возможно, ребенок заболевает, у него заложен нос. Может, Вы начали принимать какие-то новые лекарства или имеются затруднения с техникой кормления грудью. Часто дети, до этого хорошо сосавшие грудь, могут отказаться от кормления, если происходят изменения в укладе жизни, расстраивающие ребенка: разлука с матерью (например, она вышла на работу), ребенка отдали в ясли, появилось новое ухаживающее лицо, перемены в быту, изменение запаха матери (например, новые духи или дезодорант). Иногда матери только кажется, что ребенок отказывается: новорожденный вертит головкой из стороны в сторону, приложившись к груди, как бы говоря «нет», более старший ребенок часто отвлекается на шум, свет, что-то новое. Постарайтесь снова вернуть ребенку удовольствие от кормления грудью. Вернитесь к прежнему образу жизни. Если Вы вынуждены работать, постарайтесь использовать для общения с ребенком все свободное время. Больше находитесь с ним в кожном контакте. Спите вместе. Предлагайте грудь сонному ребенку, в различных позициях. Обратитесь за помощью в «Группу поддержки», консультанту по лактации, педиатру. На период восстановления

кормления можно докармливать ребенка сцеженным грудным молоком из чашки. Если Вы не запаникуете и не начнете кормить ребенка смесью, через несколько дней все придет в норму.

Мыть ли грудь перед каждым кормлением

Нет необходимости мыть грудь перед каждым кормлением водой с мылом или обрабатывать каким-то раствором. Достаточно перед кормлением выдавить несколько капелек молока и обработать ими сосок и околососковый кружок. Частое мытье способствует сухости, болезненности сосков. Вполне достаточно, если один раз в день Вы будете принимать душ или мыться «до пояса».

О сцеживании

Выписываясь из родильного дома, Вы должны уметь сцеживаться. Но делать это необходимо только в нескольких случаях. Во-первых, если после кормления, при обследовании молочной железы, Вы обнаруживаете уплотнения или болезненность. Во-вторых, если Вы собираетесь куда-то уйти и хотите оставить немного молока, на случай, если ребенок будет беспокоиться до Вашего возвращения.

Как долго кормить ребенка?

Ребенок сосет грудь так долго и так часто, как он сам этого хочет. Если Вам кажется, что Ваш ребенок очень часто или подолгу сосет грудь, надо проверить правильность прикладывания к груди или обратиться к консультанту, или в группу материнской поддержки.

Давать ли ребенку воду и соки?

Ребенку до 6 месяцев нет необходимости давать дополнительную воду или соки. Переднее молоко, которое

ребенок получает в начале кормления, на 90% состоит из воды, поэтому ребенок полностью удовлетворяет свою потребность в воде. Дача дополнительной воды уменьшает количество выпитого ребенком молока, и ребенок будет хуже прибавлять в весе. Соки даются только детям, которые находятся на искусственном вскармливании, детям, получающим грудное молоко, нет необходимости давать соки. Грудное молоко богато витамином «С» и другими витаминами.

Кормление грудью и болезнь матери

Многие матери прекращают кормить грудью, если заболевают. Они боятся заразить ребенка, кто-то следует советам родственников или медицинских работников, недостаточно хорошо осведомленных в вопросах кормления грудью. Помните, что в момент появления у матери первых симптомов заболевания, ребенок уже может быть инфицирован. Отлучение от груди только ухудшит его состояние. На самом деле при большинстве инфекций, грудное молоко не только защищает ребенка, но и помогает легче и быстрее выздороветь, если ребенок все-таки заболел. Это происходит благодаря наличию в молоке защитных антител. Если необходимо медикаментозное лечение, скажите своему лечащему врачу, что кормите грудью, и он подберет безопасный для ребенка препарат. Большинство широко используемых препаратов в обычной дозировке безопасны при кормлении грудью.

Немного о прикормах

Малышу уже исполнилось 6 месяцев – пора вводить прикорм. О правилах и последовательности Вам подробно расскажет врач. Коснемся лишь некоторых небольших, но очень важных тонкостей! Вы должны отметить у ребенка наличие «пищевого интереса» – желание тянуться к пище взрослых и пробовать ее. Это значит, что пищеварительная система ребенка готовится к приему новой пищи. У большинства

детей это совпадает с появлением первых зубов. Постепенность и отсутствие насилия – главные требования! Помните, что грудь остается для ребенка самой желанной и вкусной едой. Поэтому широко распространенное мнение – сначала прикорм, а потом уже грудь – здесь не работает! Если малыш хочет грудь, а Вы настойчиво толкаете ему пюре – рискуете навсегда привить отвращение к новой пище! Простое правило: грудь можно давать до, во время и после прикорма – когда малыш захочет. И не думайте, что после груди он будет плохо есть – скорее наоборот! Можно добавлять во все виды нового питания грудное молоко – так ребенок охотнее съест новую еду. Ешьте сами ту пищу, которую даете ребенку: в грудном молоке будут вырабатываться ферменты, способствующие ее перевариванию. Не увлекайтесь консервами и красивыми баночками и коробочками! Вы же сами не живете на тушканке и шпротах? Готовьте натуральные овощи, фрукты, крупы – они гораздо полезнее!

К вопросу отлучения от груди

Ничто прекрасное не может длиться вечно! Рано или поздно наступает момент, когда малыш вырастает и не нуждается больше в кормлении грудью. У некоторых детей это происходит спонтанно: постепенно они все меньше и меньше просят грудь, и, наконец, в один прекрасный день кормление грудью прекращается. Но бывает и по другому: ребенку два, три, порою четыре года, а он все сосет и сосет. Косо смотрят родственники и соседи, а ты думаешь: все, надо как-то это прекращать. А как? Неуклюжие попытки сводятся к тому, что малыш сосет еще больше, словно боясь потерять самое важное в жизни. Что же делать? В последнее время мы все чаще слышим этот вопрос. Давайте успокоимся, расслабимся и подумаем вместе. Ну, во-первых, для прекращения кормления нужно как минимум два важных фактора: настойчивое желание матери и согласие ребенка. Кто решил, что кормление грудью должно прекращаться

в год? Ведь природа не знает, что этот срок настал, и организм продолжает вырабатывать молоко прекрасного качества. Поэтому кормление ребенка до двух лет и более считается абсолютно нормальным и приветствуется. Усложняет дело то, что современные молодые женщины в большинстве своем никогда не видели, как ведет себя ребенок в возрасте старше года, все еще сосущий мамину грудь. Нормальное, генетически обусловленное, физиологически и психологически обоснованное поведение ребенка они воспринимают, как что-то невероятное, чему нужно как можно скорее положить конец. К сожалению, родственники, подруги, врачи и даже многие детские психологи, также никогда не видевшие "бегунка" на грудном вскармливании, не могут оказать маме необходимой поддержки. Если Вы все-таки решили, что пора прекращать кормление грудью, определитесь, готов ли к этому Ваш малыш, так как отлучение ребенка при его «неготовности» может нанести непоправимый ущерб его здоровью и психике. Как же выглядит грудное вскармливание малыша старше года? Какое поведение можно считать естественным и правильным? Например, вот такое: Малыш прикладывается к груди для того, чтобы уснуть (ночью или днем), и прикладывается при пробуждении – утром и после дневного сна. Он сосет ночью несколько раз, преимущественно в ранние утренние часы до момента пробуждения. В течение дня он может запивать из маминой груди свои завтраки, обеды и ужины. Малыш прикладывается к груди, когда ему необходимо утешение по какому-либо поводу (больно, страшно, устал). Он может приложитьсь, если хочет пить. Малыш первым делом прикладывается к маминой груди, если мама входит в дом после долгого отсутствия. Он часто прикладывается, когда ему скучно и нечем заняться или когда мама принимает неподвижную позу, например, садится разговаривать по телефону. Если у малыша появляется потребность приложитьсь, его бывает сложно от этой идеи отвлечь. Малыш, ведущий себя подобным образом, к отлучению от груди не готов. Большинство детей в возрасте от 1 года до 2,5-3 лет именно так себя и ведут.

Как же ведет себя малыш, готовый к отлучению от груди? Постепенно дневных прикладываний становится все меньше. Ребенок почти не нуждается в утешении у груди при решении каких-то своих проблем. Если днем ребенок просит грудь, а мама предлагает подождать и отвлекает его каким-то занятием, он долго не вспоминает о своем желании пососать. Малыш уже не запивает еду молоком, он может уснуть днем с другим человеком. Если на ночь, в отсутствие мамы, его попробует уложить спать другой человек, малыш засыпает без проблем. В течение ночи малыш прикладывается редко или не прикладывается совсем, а утром, при пробуждении, его часто можно отвлечь от мысли о сосании. У ребенка, готового к отлучению от груди, в течение суток остается 1-3 прикладывания.

Время отлучения от груди всегда наступает и само отлучение проходит спокойно, если окружающие ребенка взрослые люди не торопятся и не совершают неестественных действий. Возраст, подходящий для отлучения от груди, во всех парах мама-малыш свой – так как нет одинаковых мам и малышей. Кто-то из детей готов к отлучению от груди в полтора года, а кто-то нуждается в прикладываниях до 3,5-4 лет. Наберитесь терпения и помните, что Вы даете ребенку самое лучшее начало в жизни: залог его здоровья, долголетия, любви к людям и к жизни!

Поддержка семьи

Для того чтобы долго и успешно кормить грудью, необходима поддержка семьи. Кормить грудью можете только Вы, а Ваша семья должна взять на себя многие домашние дела. Помощь по дому очень важна для кормящей женщины и для поддержания ее физического здоровья, и для хорошего морального микроклимата.

И в заключение хочется пожелать Вам успеха в кормлении грудью, а в случае затруднений или вопросов звонить консультантам или в группу материнской поддержки.