

Выпуск №8



vk.com/gv_tula

+7 950 900 55 55

Родителям

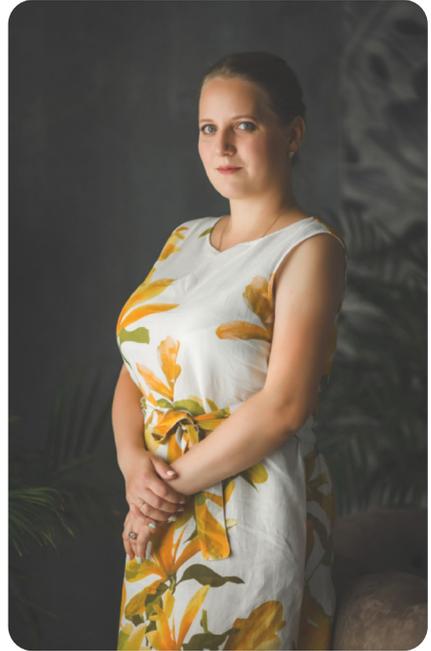
О ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ

Дорогие мама и папа!

Вот и настал ответственный момент. В вашей семье или ожидается, или появился долгожданный малыш. Это светлое и радостное событие, но это и огромная ответственность. Известно, что грудное молоко - «золотой стандарт» детского питания. А сам акт кормления – символ добра и мудрости, терпения и заботы, бесконечной любви и нежности.

Мы искренне надеемся, что данная брошюра поможет вам найти ответы на самые простые и одновременно сложные вопросы и наладить ваше «идеальное» грудное вскармливание.

Руководитель Тульского городского центра грудного вскармливания, консультант по грудному вскармливанию с 2014 года, руководитель общественного движения «МамКомпания» Лариса Чурикова.



Брошюра подготовлена на основе материалов к.м.н. Яковлева Я.Я., в ней использованы материалы ВОЗ/ЮНИСЕФ, Международной молочной лиги (Ла Лече Лига), IBFAN, WABA, AAP, Ассоциации консультантов по естественному вскармливанию (АКЕВ), консультантов IBCLC проекта «Новый уровень»
Составитель: Гришина Д.Р., Супранович Ю.Н., Чурикова Л.А..

В работе над брошюрой принимали участие: Шереметьева И., Виноградова А., Кошко И., Безбородова В., Кузнецова М.

Фото на обложке: Федоров Денис (фотограф), Морозова Марина (модель)

Фото правильного прикладывания: Шварова Екатерина (фотограф), Крыгина Ольга (модель)

Фото поз кормления грудью: Понкратова Наталия, Бойченко Александра, Страх Елена, Кулешова Светлана. (модели)

Тираж: 3000 экз. от 1.12.2023

Возрастное ограничение 12+

Беременность.

Как подготовиться к кормлению грудью?

Специально готовить грудь к кормлению нет необходимости. Рекомендация растирать соски махровым полотенцем, чтобы сделать их грубее, устарела. Растирание или отмачивание сосков в спиртосодержащих растворах стирает защитное вещество, которое выделяется на коже сосков во время беременности и после родов. Кроме того, большинство специалистов по грудному вскармливанию сходятся во мнении, что механическое воздействие на грудь во время беременности не препятствует возникновению трещин, и в целом не влияет на успешность в грудного вскармливания. То же самое можно сказать о специальном закаливании груди.

Во время беременности имеет смысл проверить форму сосков. Плоские или втянутые соски могут немного осложнить захват груди малышом. Узнать, как проверить форму сосков и что делать в таком случае можно у консультанта по грудному вскармливанию или у врача. Однако эта анатомическая особенность встречается нечасто.

Чаще всего будущим мамам с особенной формой сосков рекомендуют:

- на последнем месяце беременности и сразу после родов использовать формирователи соска 15-20 минут несколько раз в день. Перед кормлением недолго подцеживать грудь, т.к. сцеживание ручное или молокоотсосом также вытягивает сосок;
- обращать внимание на правильное прикладывание с самого первого кормления, проявить терпение в обучении ребенка правильно брать грудь;
- ни в коем случае не использовать пустышку и бутылку с соской для докорма;
- быть готовой и не обращать внимания на следующие высказывания, комментарии: «с такими сосками кормить невозможно, лучше и не мучайся»;
- быть уверенной, что ребенок может сосать любую грудь. Любые соски в процессе кормления вытягиваются.

Виды сосков



Как же на самом деле можно подготовиться к кормлению грудью?

1. Во время беременности общаться с кормящими женщинами. Их опыт и положительный пример сослужат Вам добрую службу после родов. Где их найти в Туле? Среди близких подруг, в сообществах МамКомпании в социальных сетях;

2. Читать современную литературу об уходе за ребенком («Ваш ребенок от рождения до 2 лет» Уильяма и Марты Сирс), о грудном вскармливании (Ирина Рюхова «Как подарить малышу здоровье. Кормим грудью», Татьяна Ларионова «Грудное вскармливание», Наталья Разахацкая «Грудное вскармливание»);

3. Если есть какие-либо сомнения в собственной способности кормить грудью, то стараться разрешить их до родов: посетить лекции по грудному вскармливанию;

4. Готовить к кормлению не только себя, но и родственников, мнение которых для Вас важно, рекомендуемую литературу читать совместно. Обсудить с близкими людьми реальную помощь маме во время налаживания процесса грудного вскармливания;

5. Осознавать, что первые полгода при кормлении по требованию младенец в основном живет у мамы на руках, поэтому позаботиться об организации пространства: продумать о местах для кормления.

Папам о грудном вскармливании

Новорожденный малыш требует много внимания к себе – это обусловлено его физиологией. Поэтому первое время молодой маме приходится нелегко, ведь ей нужно удовлетворять все потребности ребенка да еще заниматься работой по дому. В это время как никогда мама нуждается в помощи близких и родных. Как папы, бабушки и дедушки могут помочь кормящей маме?

- Окажите ей практическую помощь. В первые недели мама почти ничего не может делать по дому, кроме как ухаживать за малышом и кормить его. Если вы возьмете часть домашних забот на себя – купите необходимые продукты, приготовите обед, поможете с уборкой, постираете вещи или погладите белье, - это будет такая грандиозная помощь, лучше которой просто ничего не может быть.

- Позаботьтесь о старших братьях и сестрах в семье.

- Дайте маме эмоциональную поддержку - подбодрите ее.



Иногда она будет чувствовать неуверенность в своих силах: например, может думать, что малышу не хватает молока. Лучшей опорой для нее в минуту сомнений станет ваша вера в ее материнские качества. Убедите маму, что она может успешно кормить грудью – вашу заботу обязательно оценят.

- Если у мамы возникли сложности в кормлении - найдите ей опытного консультанта по грудному вскармливанию. Правильная организация грудного вскармливания важна не только для малыша, но и полезна для здоровья мамы. Грудное вскармливание так же экономит семейный бюджет.

Ваше чуткое внимание к маме и малышу поможет построению гармоничных отношений между всеми членами семьи и успешному налаживанию грудного вскармливания.

Зачем нужно кормить своего ребенка грудным молоком?

Преимущества для вашего ребенка:

- грудное вскармливание – это биологическая норма для вашего малыша;
- грудное вскармливание на 100% обеспечивает потребность вашего ребенка в жидкости;
- грудное молоко защищает ребенка от инфекций и аллергии и снижает риск возникновения аллергии;
- дети на грудном вскармливании во много раз реже подвержены кишечным инфекциям, отитам и ОРЗ;
- только грудное молоко является «живым продуктом» для вашего малыша;
- грудное молоко обеспечивает нормальный рост и развитие ребенка;
- только грудное молоко оптимально сбалансировано по количеству белков, жиров, углеводов, витаминов, железа, кальция, фосфора и других микроэлементов;

- только грудному молоку свойственно присутствие бифидус-фактора, способствующего росту здоровой кишечной флоры у ребенка.

Какие преимущества дает грудное вскармливание женщине:

- уменьшает риск рака молочной железы и яичников;
- при определенных условиях предупреждает новую беременность;
- способствует снижению веса и профилактирует развитие ожирения после завершения грудного вскармливания;
- только кормление грудью обеспечивает маме и ребенку максимальный контакт и комфорт при общении;
- грудное молоко всегда готово к употреблению и не требует приготовления;
- грудное молоко никогда не может «испортиться» или «прокиснуть»;
- грудное молоко бесплатно - вам его не нужно покупать.

***Кормить грудным молоком
в достаточном количестве
могут 97% женщин.
Оставшиеся 3% - это мамы, имеющие
серьезные заболевания
почек, сердца, эндокринной системы.***

Чем же опасно искусственное вскармливание?

- не существует смесей, которые бы полностью заменяли женское молоко по всем параметрам;
- кормление из бутылочки не способствует тесному общению матери и ребенка;
- дети на искусственном вскармливании чаще подвержены кишечным инфекциям, ОРЗ, отитам;
- у детей на искусственном вскармливании чаще нарушается флора кишечника;



- у детей на искусственном вскармливании выше риск аллергии, ожирения и некоторых хронических заболеваний;
- молочные смеси необходимо покупать – стоимость кормления ребенка только смесями может достигать 6000-10000 рублей в месяц;

Решение о назначении смеси вашему ребенку должен принимать лечащий врач!

Как ребенок сосет грудь?

Умение ребенка сосать грудь матери - врожденная способность. Ребенок рождается с рефлексам, которые позволяют ему это делать. Наиболее важные рефлексы:

- поисковый рефлекс (захватывающий рефлекс);
- сосательный рефлекс;
- глотательный рефлекс.



Рефлексы ребенка врожденные, но необходимо, чтобы мама научилась прикладывать ребенка к груди, а ребенок научился правильно брать грудь. Это обеспечивает эффективную лактацию.

Обратите внимание на то, что существует рефлекс, позволяющий ребёнку находить сосок, а также рефлекс, заставляющий его сосать во время прикосновения соска к нёбу. Однако нет рефлекса, помогающего ребёнку удерживать грудь во рту. Как раз этому он должен научиться, в чём ему и требуется помощь мамы.

Правильное прикладывание ребенка к груди - один из факторов успешной лактации. Как же происходит прикладывание и сосание?

Процесс сосания груди включает два действия:

1. Вытягивание груди по форме соски.

Ребёнок захватывает ртом не только сосок, но и ареолу, и участок груди, расположенный ниже. Ребёнок должен вытянуть грудь по форме соски, значительно длиннее, чем сам сосок. Сосок составляет лишь треть «соски». Иногда в момент, когда ребенок только что бросил сосать грудь, можно увидеть, как вытянулась ареола.

2. Прижимание вытянутой ареолы языком к нёбу.

Вдоль языка ребёнка, от его кончика до корня, проходит волна. Волна выжимает молоко из млечного синуса в рот ребёнка так, что он может глотать.

Во время кормления часто можно увидеть кончик языка ребёнка, находящийся над нижней губой. Обратите внимание, что при правильном прикладывании сосок находится между языком и верхней десной ребенка.

Если ребенок неправильно приложен к груди:

- мама может испытывать боль, так как ребенок захватывает только сосок, который оказывается зажат между верхней и нижней десной;
- ребенок не выдавливает молоко из ареолы, а только «жуёт» сосок. Из-за этого появляются трещины на сосках, лактостазы и маститы;
- молоко не вытекает из груди по этим же причинам;
- ребенок беспокоится, нервничает и может даже отказаться от еды;
- ребенок может плохо прибавлять в весе.

Телефон бесплатной горячей линии грудного вскармливания

+7 950 900 55 55 (Есть мессенджеры)

Группа ВК vk.com/gv_tula

Как правильно приложить ребенка к груди?



1. Расположите большой палец над соском, а остальные пальцы под ним, отступив по 2-2,5 см вверх и вниз от соска, слегка сдвиньте пальцы друг к другу, придав им форму буквы «С».



2. Поднеся ребенка к груди, расположите его на уровне соска. Его животик должен быть прижат к вашему. Затем коснитесь соском губ ребенка.



3. Нужно дождаться, чтобы ребенок широко открыл рот и выдвинул язык вперед.



4. Только после этого позвольте ребенку взять грудь полным ртом. Не нужно торопиться. Ребенок сам должен взять грудь.



5. Сосок и большая часть околососкового кружка скроются во рту.

Губы будут вывернуты наружу. Подбородок прижат к груди. Если внимательно посмотреть, можно увидеть язык над нижней губой.

Внешние признаки правильного прикладывания:

- 1.** Рот ребенка широко открыт, губы вывернуты наружу. Особенно заметно, что нижняя губа вывернута назад и подбородок ребенка касается материнской груди.
- 2.** Большая часть ареолы находится во рту у ребенка.
- 3.** При сосании ребенок производит два одновременных движения: нижняя челюсть движется вверх и вниз. Иногда может быть виден язык над нижней губой. Этим движением ребенок выжимает молоко из молочных протоков.
- 4.** При сосании ребенок делает сначала краткие быстрые движения, но затем меняет ритм, переходя к постоянному глубокому сосанию. В ходе кормления ребенок делает паузы.
- 5.** Щеки ребенка округлены, а не втянуты. Иногда могут двигаться уши.
- 6.** Можно услышать, как ребенок глотает молоко, но не «чавканье» или «чмоканье».

Грудное вскармливание в роддоме

Значение первых дней после родов как для мамы, так и для ребенка сложно переоценить. Первое прикладывание, прилив молока, ночные кормления, уход за грудью, позы для кормления, техника сцеживания – «уроки», полученные в роддоме, могут пригодиться надолго.



Важно не только настроиться на грудное вскармливание, но и знать, как правильно его наладить.

Еще во время беременности в груди образуется молозиво, которое идеально подходит в качестве первой пищи малыша. Молозиво – это густая сладкая жидкость от светло-желтого до ярко-оранжевого цвета. Приложить малыша к груди рекомендуется в первые минуты после его появления на свет. Главным преимуществом этого является заселение полезной микрофлоры

рой стерильного от рождения желудочно-кишечного тракта ребёнка и плавный запуск механизма пищеварения. Многие составляющие молозива помогают дальнейшему росту и адаптации организма малыша. Полезность молозива можно увидеть исходя из его свойств: оно очищает кишечник малыша от первородного кала - мекония; выводит из организма излишки билирубина; включает иммунитет малыша.

Количество вырабатываемого грудью молозива невелико, но достаточно для ребенка. Во-первых, оно обладает большой питательной ценностью. Во-вторых, размеры желудка новорожденного очень малы (в первый день жизни он вмещает 5-7 мл, на третий - 22-27 мл, к десятому дню достигает объема 60-81 мл). Поэтому ребенок не нуждается ни в чем, кроме молозива в эти дни.

Молозиво сменяется молоком на 2-8 день после родов, в зависимости от индивидуальных особенностей, вида родоразрешения, количества и продолжительности прикладываний к груди.

Приход молока может сопровождаться подъемом температуры у мамы, наполнением груди, появлением болезненных ощущений. Самое главное в данный момент - кормить малыша как можно чаще и дольше.

Если грудь сильно налилась в перерыве между кормлениями и приложить малыша затруднительно, то соблюдайте следующий алгоритм действий:

1. Смягчите ареолу. Для этого поставьте пальцы одной руки вокруг соска и мягко надавите к грудной клетке. Через 30-60 секунд переставьте пальцы на другие точки вокруг соска, повторите. На одну грудь может уйти несколько минут, прежде чем ареола станет мягкой, чтобы малыш смог захватить её.

2. Приложите малыша. Убедитесь, что он захватил грудь правильно и глотает молоко.

3. Используйте сцеживание только тогда, когда малыш уже съел, сколько мог, и заснул, а Вы всё ещё ощущаете неприятную наполненность в груди. Любое сцеживание не должно вызывать у Вас болезненных ощущений.

4. Если грудь мягкая, но Вы испытываете дискомфорт - используйте приятный прохладный компресс, чтобы снять его.

Крайне важный аспект налаживания лактации – это **правильное прикладывание**. Механизм сосания ребёнку знаком по внутриутробной жизни, рефлексы сосания и глотания - есть, а вот навыков обращения с маминной грудью пока нет. Поэтому задача мамы обучить и себя, и ребёнка правильному положению у груди, нужно только проявить немного терпения. Это поможет установлению лактации, снижению физиологической потери веса у малыша.

Общее число прикладываний должно составлять не менее 12-14 в сутки.

Сегодня почти во всех роддомах практикуется совместное пребывание матери и ребенка и кормление по требованию.

Но если все-таки малыша приносят по расписанию, во время кормлений дайте ему хорошенько опорожнить обе груди по очереди.

Бывают случаи, когда мама с ребенком разлучены. В таком случае, стоит приложить все усилия, чтобы запустить и поддержать выработку молока сцеживаниями, пока не появится возможность кормить малыша. Сцеживайте обе груди каждые 1,5-2 часа днём и каждые 3 часа ночью. Узнайте, позволяют ли условия пребывания малыша давать ему Ваше сцеженное молоко.

Если у вас возникнут трудности на этапе налаживания грудного вскармливания, обращайтесь к консультантам!

Позы для кормления

Существуют несколько базовых положений для кормления, сложившихся за многовековую практику кормления мамами всего мира.

В какой бы позе вы не кормили, соблюдайте два общих правила, которые позволят вам испытать удовольствие от грудного вскармливания, а малышу - сосать эффективно.



1. Во время кормления затылок, спина и попка ребенка должны образовывать прямую линию, а животик - прижат к вашему животу.

2. Придерживайте ребенку голову (под шею), но не давите на затылок.



Классическая колыбелька

Это наиболее комфортная для малыша поза, в которой он может принять положение, близкое к тому, в котором пребывал в мамином животике. Головку ребенка следует расположить в локтевом сгибе, второй рукой обхватить за попку или чуть выше для поддержки спины.

Обратная колыбелька

Позиция поможет в кормлении новорожденного крохи, который еще не научился хорошо захватывать сосок. Она обеспечивает лучшую фиксацию головы, при которой ротик находится к груди максимально близко. Ребенок удерживается рукой противоположной той груди, из которой мама будет кормить.

Положение лежа.

Идеально для совместного сна и отдыха. Кормление в такой позе помогает женщине отдохнуть, можно даже поспать рядом с малышом, ведь в первые дни жизни он сосет достаточно долго. При кормлении следите за тем, чтобы ребенок все время находился на боку. Для женщин с небольшой грудью удобно использовать подушку для поддержки ребенка или собственную руку, так малыш легко достанет до соска.

Поза «из-под руки».

Эта поза наиболее удобна для мам с особыми (плоскими и втянутыми) сосками, после кесарева сечения, чтобы не оказывать давления на болезненный живот.

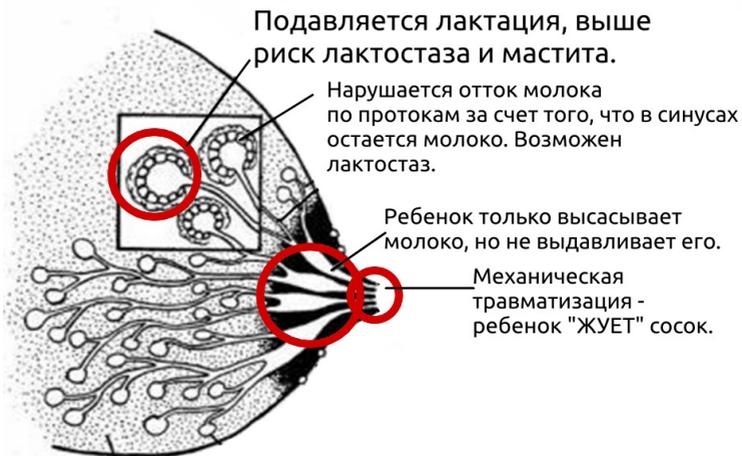


Поза полезна для профилактики лактостазов. Возьмите ребенка рукой, заведите его ножки за вашу спину. Поверните малыша животиком к вашему боку и зафиксируйте головку и шейку ладонями. При этом локоть придерживает попку.

Важнейшим критерием выбора той или иной позы является комфорт матери.

Показанные выше позиции – базовые. На их основе вы можете изобретать свои. Проверочным признаком того, что вы выбрали правильное положение, является отсутствие дискомфорта и болей в спине. Удобная поза позволит вам без труда реализовать важную рекомендацию – не ограничивать время пребывания ребенка у груди.

Неправильное прикладывание



Из-за неправильного прикладывания у ребенка могут быть низкие прибавки в весе, колики, срыгивания; у мамы могут быть трещины, мастит и снижение лактации.

Больше статей о грудном вскармливании:

на сайте мамкомпания.рф

в группе ВК vk.com/gv_tula

Признаки неправильного прикладывания:

1. Ребенок сосет, «жует» губами, деснами только сосок.
2. Вся ареола видна снаружи.
3. Рот ребенка открыт нешироко и губы втянуты или вытянуты «трубочкой».
4. Губы и десна прижаты к соску, а не к околососковому круку.
5. Подбородок не прижимается к груди.
6. Язык расположен неправильно, препятствует проникновению соска в рот ребенка.
7. Щеки втянуты.
8. Ребенок издаёт различные звуки: «чавкает», «чмокает».
9. Как правило, не слышно глубоких глотков.



Как узнать, хватает ли вашему ребенку грудного молока?

В первые 6 месяцев жизни большинство детей не нуждаются ни в какой другой пище и питье, кроме грудного молока. В вашем молоке содержатся все необходимые вещества и достаточное количество воды для ребенка.

Несмотря на это, наиболее распространенной причиной прекращения лактации и/или начала введения молочных смесей является жалоба мам на нехватку грудного молока. На самом деле неспособность вырабатывать молоко встречается очень редко. Проведенные исследования показали, что эта проблема бывает у 1-2 из 10 000 кормящих мам. При правильно организованном грудном вскармливании большинство мам могут кормить своих детей исключительно грудным молоком примерно 6 месяцев. В большинстве случаев жалобы мам на нехватку грудного молока основываются на субъективных признаках - ребенок «недоволен», «плачет больше, чем нужно», «хочет, чтобы его кормили чаще», «долго сосет грудь», «сосет пальцы» и т. д. Некоторые мамы считают, что в возрасте 1-2 месяцев у них «заканчивается» молоко, так как «грудь перестала наполняться». Также существуют мифы о том, что молоко у мамы может быть «синим, прозрачным», «слишком жидким», «слишком жирным» и т. д. Все домыслы и мифы о нехватке молока могут привести к прекращению грудного вскармливания и

переводу ребенка на молочные смеси. Поэтому прежде чем давать ребенку какую-то дополнительную пищу, задумайтесь -

«Нужна ли она ребенку? Не будет ли вредна?»

При подозрении на недостаток молока взвесьте ребенка. Здоровый ребенок на исключительно грудном вскармливании в первые 6 месяцев жизни должен прибавлять не менее 500-600 граммов ежемесячно. Прибавка больше 600-1000 граммов у ребенка на грудном вскармливании также будет нормой. Говорить о недостатке грудного молока можно только при снижении прибавок в массе тела у вашего ребенка менее 500 граммов в месяц.

Что делать, если ребенку действительно недостаточно молока?

Если по объективным признакам вы определили, что ребенку недостаточно грудного молока, необходимо посоветоваться



с вашим врачом о необходимости введения докорма. Так же вы можете обратиться к консультанту по грудному вскармливанию.

Важно помнить, что оптимальным выбором для докорма в порядке убывания значимости будут: сцеженное грудное молоко, донорское грудное молоко, адаптированная молочная смесь, не адаптированная молочная смесь, молоко животных.

Давая докорм на грудном вскармливании, используйте небутылочные способы докорма – давайте его из обычной ложки, с помощью шприца без иглы, из чашки.

*Если у вас возникли проблемы или вопросы -
напишите или позвоните на горячую линию
по грудному вскармливанию
+7 950 900 55 55*

Когда маме необходимо сцеживание молока из груди?

- если нет возможности частого прикладывания к груди из-за болезни ребенка или мамы;
- при раздельном нахождении мамы и ребенка в роддоме;
- при возникновении лактостаза или мастита;
- для облегчения состояния при наполнении и нагрубании молочной железы с целью лучшего прикладывания ребенка в первые дни после родов;
- во время адаптации ребенка к соскам необычной формы;
- при временном отказе ребенка от груди;
- для стимуляции лактации в период лактационных кризов;
- для создания запаса грудного молока при выходе мамы на работу или учебу.

Вы должны знать, как сцеживать грудное молоко. Но при правильно организованном грудном вскармливании вам эти знания могут вообще не пригодиться.

Наиболее физиологично сцеживание руками. Но вы можете использовать современные молокоотсосы.



При кормлении по требованию, когда ребенок прикладывается к груди не реже 10-15 раз в сутки, рутинные сцеживания не нужны, так как могут привести к избыточной выработке молока.

Сцеживание



Поместите большой и первые два пальца на границу ареолы или в 2,5-3 см от соска. Поставьте пальцы в положение 12 и 6 часов. Избегайте сжимания груди – пальцы не должны находиться в 12 и 4 часовой позиции.



Надавите к грудной клетке. Большую грудь надо сначала приподнять. Действуйте всеми пальцами одновременно.



Скатице пальцы к соску, одновременно оставляя их на месте. Выдавите молоко. Периодически повторяйте эти действия, чтобы выдавить все молоко из протоков. «Поставили, надавили, скатили, выдавили; поставили, надавили, скатили, выдавили». Перемещайте пальцы по кругу, чтобы сцедить молоко из всех протоков.

Необходимо помнить, что количество сцеженного молока не показывает, достаточна ли лактация у мамы. Никогда мама не сможет сцедить из груди молока больше, чем его высасывает ребенок. Поэтому нельзя определить по объему сцеженного молока, хватает ли ребенку питания.

Как и сколько хранить грудное молоко

Если вы планируете использовать молоко в ближайшее время.

Сцеженное молоко хранится при комнатной температуре (+23-25°C) 4 часа, поэтому, если докорм планируется в этом интервале, убирать в холодильник его нет смысла. Такое молоко можно давать новорожденному не подогревая, т.е. комнатной температуры.

Если вы планируете использовать молоко в течение недели.

Молоко следует хранить в холодильнике, перед использованием разогревать на водяной бане или под струей теплой воды до температуры не более 36,6°C. Так сохраняется больше ферментов и иммунных факторов в молоке.

Если вы планируете использовать молоко более чем через неделю.

Молоко следует поместить в тару для замораживания (контейнер, стеклянная банка, пакеты для хранения молока), обязательно отметить на таре дату сцеживания. Сначала поместить сцеженное молоко в холодильник до полного охлаждения. Затем переложить в морозильную камеру. Сроки хранения молока при температуре в морозилке $-13...-18^{\circ}\text{C}$ – 3-4 месяца, при температуре -18°C и ниже – 6-12 месяцев.

Для разморозки молоко положить в холодильную камеру до полного оттаивания. Затем подогреть на водяной бане или под струей теплой воды до температуры не более $36,6^{\circ}\text{C}$.

Чего делать нельзя:

Разогревать просто на плите – при соприкосновении с горячим дном кастрюли разрушаются полезные вещества.

Разогревать в микроволновой печи – под действием микроволн разрушается очень много полезных веществ, а так же образуются так называемые горячие зоны, которые могут остаться и после перемешивания.

Повторно охлаждать или замораживать уже подогретое молоко из холодильника или морозильной камеры.

Использовать молоко, если появился характерный запах скисшего молока. При этом мыльный запах и изменение цвета молока не является признаком его негодности. Это действие ферментов в молоке.



Совмещение работы или учебы и грудного вскармливания

Часто бывает так, что маме в скором времени после рождения малыша нужно выходить на учебу или работу. Как мы все знаем, частое и длительное отсутствие дома негативно влияет на начало и продолжительность

грудного вскармливания. Но, тем не менее, сохранить и наладить успешное кормление грудью можно! Для этого важно наладить систему сцеживания.

Как часто следует сцеживаться после выхода на работу/учебу?

До достижения ребенком возраста шести месяцев требуется сцеживание приблизительно каждые три часа, если нет возможности кормить малыша на работе. Например, при восьмичасовом рабочем дне, ребенка не будет рядом с вами примерно 10 часов (работа, обеденный перерыв, дорога на работу и обратно). В течение этого периода необходимо сцеживание минимум 3 раза, плюс до работы и сразу после возвращения домой. Если перед уходом и по возвращении домой есть возможность приложить малыша - то это лучше, чем сцеживания.

Как только малыш начнет хорошо воспринимать твердую пищу, можно уменьшить количество сцеживаний.

Сколько молока нужно оставлять малышу каждый день?

Дети в возрасте от 6 недель до 6 месяцев, находящиеся на грудном вскармливании, потребляют приблизительно 30 мл молока каждый час в отсутствие мамы. Поэтому при отсутствии дома в течение 10 часов необходимо оставлять 300-350 мл молока.

Важно помнить, что только 1/3 часть от суточного объема потребляемого молока будет сцеженным, остальную часть малыш получит при кормлении грудью, когда мама вернется домой. Многие дети меняют режим кормления, получая основные калории при кормлении вечером и ночью.

Пустышка и грудное вскармливание

Будущая мама вместе с «приданным» часто покупает соску-пустышку, и неудивительно: в народном сознании она прочно ассоциируется с образом младенца. Однако с ней все не так просто!

1. Пустышка сокращает грудное вскармливание. Выработка молока зависит от того, как правильно, хорошо и часто малыш сосет грудь. Если ребенок сосет соску вместо груди – это быстро повлечет за собой снижение выработки молока из-за уменьшения стимуляции груди.

2. Пустышка портит прикладывание и способствует травмам сосков. При правильном сосании ребенок добывает молоко, создавая вакуум и одновременно активно работая нижней челюстью. Чтобы хорошо взять мамину грудь, малышу нужно широко открыть ротик, а чтобы дать ребенку соску, совершенно не требуется открывать рот широко. При сосании соски в большей степени работают другие группы мышц, и координация их происходит по-разному.

3. Пустышка приводит к отказу от груди. Взаимодействие с материнской грудью разнообразнее, чем взаимодействие с соской. Малыш, получающий только материнскую грудь, через некоторое время привыкает к ее особенностям. А если ребенок привык к постоянному засыпанию с пустышкой, «поведение» материнской груди, непредсказуемое по сравнению с постоянством соски, заставляет кроху нервничать. Поэтому случается, что малыш отрывается от материнской груди (где молоко-то есть), и к материнскому недоумению начинает плакать. Получив же соску – успокаивается.

4. Пустышка портит прикус. Ротовой аппарат недавно появившегося на свет крохи активно растет и развивается, любой предмет, помимо груди, негативно влияет на формирование челюсти, зубов, форму неба. Соска создает во рту непредусмотренное природой давление, которое приводит к подвижкам зубов.

5. Пустышка увеличивает риск инфекций. Неправильное формирование челюстно-лицевого аппарата из-за непредусмотренного природой давления на небо провоцирует частые отиты. У малышек, сосущих соску, молочница во рту встречается вдвое чаще, чем у тех, кому родители пустышку не дают.

Лактостаз и мастит

Лактостаз - это уплотнение в груди, которое возникает из-за затруднения оттока молока и связано с закупоркой протока предположительно жировой капелькой. Доля молочной железы становится твердой на ощупь, болезненной при прикосновении, над больным участком может наблюдаться покраснение. Лактостаз может сопровождаться повышением температуры.

Главной причиной возникновения лактостаза является неэффективный отток молока из груди, который чаще всего связан с неправильным прикладыванием. Кормление из бутылочки и использование пустышки приводят к неправильному захвату, что провоцирует возникновение «застоя».



Что делать, если появился лактостаз?

1. Обеспечьте хороший отток молока из молочной железы. Для этого старайтесь чаще прикладывать ребенка к той груди, где возникли проблемы.

2. Сцеживайте до облегчения молоко из «заболевшей» груди после кормления и в перерывах, даже если это болезненно.

3. Проверьте, не давит ли вам бюстгальтер или другая одежда. «Косточки» бюстгальтера могут давить на один участок груди и мешать течению молока.

4. Слегка массируйте болезненный участок груди, пока ребенок сосет.

5. Перед кормлением приложите теплый (не горячий!) компресс к больному участку, а после кормления – прохладный, например, из слегка отбитых листьев капусты, лежавших в холодильнике.

Помните: наиболее эффективное средство борьбы с лактостазом – это частые сосания груди ребенком.

Если вы применяли все указанные меры и в течение 20-24 часов и не заметили улучшения в состоянии, то немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Мастит – это воспалительные изменения ткани молочной грудной железы. Внешне – это горячая плотная опухоль, не имеющая четких границ, болезненная при прикосновении, любом изменении положения тела. Часть груди над опухолью часто ярко-красного или багрового цвета, температура повышена (но! бывают случаи мастита без температуры), общее самочувствие плохое. Мастит требует обязательно лечения медикаментами. Врач может вам порекомендовать прием антибиотиков, безопасных для ребенка. В этом случае кормление не прекращают.

Грудное вскармливание при болезни мамы

Нередко случается так, что в период кормления грудью мама испытывает недомогание, чувствует себя нездоровой, сталкивается с необходимостью принимать лекарственные препараты. Что же нужно делать кормящей маме, если она заболела? Все зависит от того, какое у нее заболевание и какое требуется лечение.

Раньше бытовало мнение о том, что кормление при простуде опасно для ребенка, а грудное молоко при высокой температуре «портится», «перегорает».

Последние исследования опровергают эти мифы. ВОЗ напрямую рекомендует женщинам продолжать грудное вскармливание при вирусных инфекциях. Во-первых, с молоком матери ребенок получает защитные

антитела, вырабатываемые материнским организмом против вируса. Тогда же, как прерывание кормления лишает организм малыша необходимой иммунной поддержки, и шансы заболеть у малыша увеличиваются. Во-вторых, отлучение ребенка от груди во время болезни матери может спровоцировать застой молока, осложнением которого очень быстро станет мастит. В-третьих, с грудным молоком на фоне высокой температуры ничего не происходит, оно не сворачивается, не «перегорает» и не прокишает, как это часто утверждается.

Если у мамы заболевание, вызванное патогенными микроорганизмами (например, мастит, отит, ангина, пневмония) и ей показано лечение антибактериальными препаратами, то подбираются антибиотики, совместимые с грудным вскармливанием.

Однако, чтобы доказать, что препарат безопасен, необходимо провести дорогостоящие исследования, и компании-производители экономят деньги, и пишут в инструкции «несовместимо с грудным вскармливанием». К счастью, сторонние организации эти исследования проводят и составляют соответствующие справочники, которыми и руководствуются консультанты.

Важно искать в справочнике не название препарата, а его действующее вещество, т.к. разные производители могут называть одно и то же по-разному.

Так же **НЕ являются противопоказаниями** к грудному вскармливанию следующие болезни: **грипп; ветрянка; ротавирус; отравление; цитомегаловирус; гепатит А и В; стафилококк и стрептококк у матери; рак молочной железы (при окончании полного лечения); инфекции мочевыводящих путей.**

Бывают случаи, когда нужно временное ограничение кормления грудью:

- простой герпес, если пузырьки герпеса высыпали на груди. Если же высыпания у мамы на других местах – кормить можно, грудное молоко не заразно;
- абсцесс молочной железы (возможность кормления зависит от локализации и места разреза);
- прием лекарств, несовместимых с грудным вскармливанием – если невозможно подобрать совместимые препараты.

Таким образом, почти во всех случаях заболевания мамы можно, а иногда и нужно, продолжать кормить грудью. И даже если случай требует временного прекращения грудного вскармливания, мама может поддерживать лактацию, чтобы после выздоровления снова его возобновить.

ВАЖНО: Консультанты не назначают лекарственных препаратов, они только проверяют их на совместимость с грудным вскармливанием.

Прикорм

Что же такое прикорм?



Прикорм – это любая более плотная, чем грудное молоко пища, которая дополняет рацион растущего ребенка после 6 месяцев жизни. Нужно обратить внимание, что твердая пища значительно дополняет грудное молоко во втором полугодии жизни, но не является основой рациона ребенка. Главной она становится примерно после года, когда грудное молоко является приятной добавкой и возможностью дольше сохранить психо-эмоциональный контакт мамы и ребенка.

Примерно в возрасте 6-8 месяцев исключительно грудное вскармливание у большинства детей уже не может обеспечить полностью потребности растущего организма. Пищеварительная система ребенка созревает до такой степени, что может воспринимать не только грудное молоко, но и более плотные пищевые продукты.

Какие продукты используются для прикормов?

В целом нужно выделять всего три основных прикорма – *каши, овощи и мясо*.

Каша и овощи. Первым прикормом у ребенка с возраста 6 месяцев может быть каша или овощи. Традиционно принято, что в качестве первого прикорма каши используются у детей с низкими прибавками в массе тела, а овощи при склонности ребенка к запорам. Если первой вводят кашу, то вторым прикормом будут овощи. И наоборот.

Первыми из каш необходимо вводить в питание ребенка безглютеновые (рисовая, гречневая и кукурузная), чтобы не формировалась



непереносимость этого белка. Следует исключить манную кашу как постоянный продукт питания грудного ребенка.

Это объясняется низкой пищевой ценностью и высоким содержанием глютена в манной крупе. Манная каша может использоваться ближе к году для разнообразия. Другие глютен-содержащие каши могут быть в рационе ребенка с 8 месяцев.

Овощной прикорм представляет собой пюре из доступных продуктов: *кабачков, картофеля, капусты, тыквы, моркови*. Наиболее «нейтральным» можно считать кабачок. Обладая невысокой калорийностью, сравнимой с фруктами, кабачок лучше переносится детьми. Капусту можно использовать различных сортов – белокочанная, брюссельская, кольраби, цветная. В картофеле высоко содержание крахмала, который у некоторых детей способствует газообразованию. «Цветные овощи» вводятся во вторую очередь. Не следует в каши и овощи добавлять цельное коровье или козье молоко.

Вместо этого можно добавлять сцеженное грудное молоко или адаптированные смеси для улучшения вкуса, но не для разведения этих блюд.



Мясо. В качестве мясного прикорма используются нежирные сорта мяса. Наиболее безопасными для начала введения являются *мясо кролика, индейки, телятина, свинина*. Если у ребенка нет склонности к аллергическим реакциям, то первым может быть введен любой сорт мяса. Не следует первыми вводить куриное мясо и рыбу. Рыба – необходимый продукт в рационе ребенка. Однако в связи с высокой аллергенностью, блюда из рыбы должны вводиться ближе к году.

Как давать прикормы?

Необходимо соблюдать постепенность и последовательность введения прикормов.

Первый прикорм начинают вводить по 0,5-1 чайной ложке с выходом на полный объем в 120-150 г (максимально 200 г) на одно кормление в течение 10-14 дней. При этом следует использовать только один продукт прикорма. После этого при хорошей переносимости необходимо постепенно вводить другие продукты этого прикорма. Новые продукты можно давать отдельно или смешивая с уже введенными.

Второй прикорм можно начинать вводить не ранее, чем через 3-4 недели после первого. Принцип его введения такой же.

Третьим прикормом традиционно является мясной. Особенность введения мяса заключается в том, что его, как правило, добавляют в каши или овощи. Обычно объем мяса составляет 50-70 г в сутки. После введения 50-70 г одного сорта мяса можно вводить и другие сорта. Мясо необходимо давать младенцу ежедневно. После введения трех основных прикормов необходимо формировать режим питания ребенка, который принят в семье. В возрасте около 8 месяцев ребенок должен получать густую пищу не менее 3 раз в день.

Использование в питании грудного ребенка **соли и сахара** является нецелесообразным. Это является пищевым стереотипом взрослого человека, который нельзя применять к грудному ребенку.

Давать прикорм до или после кормления грудью? В этом вопросе необходимо подходить индивидуально, ориентируясь на желания ребенка.

В настоящее время достаточно широко используются промышленные прикормы для грудных детей, которые считаются более качественными и экологически чистыми. Если нет возможностей их покупать, то для прикорма возможно использовать местные продукты.

При введении какого-либо нового продукта требуется оценить переносимость его ребенком. Для этого чаще всего достаточно контролировать самочувствие ребенка, его стул и аллергические реакции. При появлении диспепсического стула, срыгиваний, высыпаний на коже или явного беспокойства ребенка вводимый продукт отменяется. Повторные попытки введения прикорма необходимо отложить на 1-2 недели, в течение которых возможно кормление ребенка только грудным молоком.

Длительность грудного вскармливания

Завершение грудного вскармливания - один из важнейших этапов физического и психического развития ребенка. Завершить кормление грудью возможно двумя путями: по инициативе мамы, и тогда его называют «отлучением от груди», и по инициативе ребенка, тогда его называют «самоотлучением».

Полезно ли молоко после 1 года?

Безусловно, да. С точки зрения физиологии, 500 мл вашего молока после года удовлетворяют вашего ребенка:

- в энергии на 23%
- в белках на 43%
- в кальции на 36%
- в витамине А на 75%
- в витамине В12 на 94%
- в витамине С от 60 до 93%

А это, согласитесь, не мало, учитывая, как мало едят детки на втором году жизни.

Кроме того, ваше молоко помогает дозревать всем системам организма - нервной системе, головному мозгу, челюстно-лицевому аппарату.

В состав молока входят антистрессовые и болеутоляющие гормоны, антитела, предохраняющие от заболеваний (наибольшей концентрации они достигают к 1,5 годам) и некоторых инфекций, которые перенесла мать, уникальные полиненасыщенные кислоты, регулирующие процессы возбуждения и торможения в ЦНС.

Психологический аспект долгокормления

Самый главный фактор кормления грудью после года – это доверительные отношения между матерью и ребенком, это средство утешения, общения и положительных эмоций для обоих.

Российские ученые доказали, что дети находящиеся на длительном кормлении показывают гораздо более лучшие результаты в тестах на развитие речи и правильного развития навыков. У детей которых рано отлучают от груди, может спровоцироваться задержка эмоционального развития и они будут более зависимыми от родителей. Так же возможность дать ребенку грудь в моменты расстройств поможет матери легче пережить пору психологических кризисов. Продолжая кормить ребенка после года вы обеспечиваете легкий и приятный для обоих способ успокоиться и расслабиться, благодаря ощущениям любви, заботы и нежности, испытываемым в такие моменты.

Питание кормящей мамы



Одним из самых распространенных мифов в грудном вскармливании является утверждение, что мама должна сидеть на строгой диете. Давайте его развенчаем!

Материнское молоко содержит абсолютно все необходимые каждому конкретному ребенку питательные вещества. При этом организм кормящей мамы обеспечивает в первую очередь потребности малыша, и если в маминой диете не хватает каких-то питательных веществ, то компенсироваться они будут за счет ресурсов материнского организма, и у самой мамы могут возникнуть проблемы со здоровьем. Поэтому каждой женщине нужно знать, что, полноценно питаясь, она заботится главным образом о собственном здоровье, а уж ребенок получит то, что ему нужно.

Основных принципов питания кормящей мамы мало: есть надо столько, сколько хочется (лактация - весьма энергоемкий процесс, на нее тратится дополнительно 500-900 ккал); обязательно нужно пить по жажде; питание должно быть разнообразным (недопустимо есть одну гречку с сухариками).

Не существует продукта, который, оказавшись в мамином меню, всегда приводил бы к негативным последствиям у любого ребенка. Есть просто некоторые группы продуктов, при употреблении которых осложнения более или менее вероятны. И если у ребенка колики, то это лишь признак незрелости кишечника, а не реакция на мамино меню.

Самый популярный аллерген, вызывающий реакции у детей до года - белок коровьего молока. Кроме него существует «большая восьмерка аллергенов», с употреблением которых, маме нужно быть максимально аккуратной: молоко животных, арахис, орехи, яйца, морепродукты, рыба, соевые продукты, пшеница и другие глютенсодержащие злаки.

Кроме того, есть перечень продуктов, при употреблении которых в организме высвобождается гистамин, отвечающий за все конкретные проявления аллергии. К этой категории относятся такие продукты как: шоколад, кофе, какао, цитрусовые, экзотические овощи и фрукты, соленья, маринады, пищевые добавки, усилители вкуса и красители, мед. Непосредственно аллергических реакций они не вызывают, но являются спусковым механизмом для аллергенов, находящихся в организме.

Исключать совсем эти продукты из рациона женщины не нужно, кроме тех случаев, когда есть наследственный фактор (аллергия у мамы или отца ребенка). Употреблять их можно в разумных количествах, наблюдая за реакциями со стороны малыша. В случае подозрения на аллергическую реакцию продукт убирают из употребления на 2 недели и, если состояние ребенка пришло в норму, то вводят в рацион повторно через 3-4 месяца и с особой осторожностью. Если спустя 10-14 дней состояние ребенка существенно не улучшилось, то причину следует искать в другом месте.

Помните, что от пищевой аллергии страдают всего 5-6% детей до года, большинство из них (не менее половины) - реагируют именно на коровье молоко. Кроме того аллерген может быть получен и от другого раздражителя: табачного дыма, пыли, пыльцы растений, шерсти животных, бытовой химии и т.д. Поэтому, при подозрении на аллергию у ребенка, следует не только ограничить материнское меню, но и оценить другие факторы, действующие на ребенка.



**Большая
восьмерка
аллергенов**

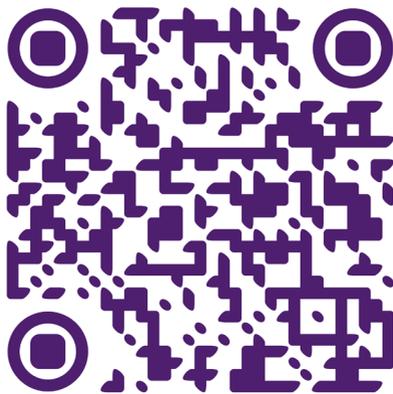


Послесловие

Мы надеемся, что данная информация помогла вам с малышом наладить грудное вскармливание. Мы не прощаемся, а приглашаем продолжить с нами этот не простой и увлекательный путь материнства.

Что у нас еще для вас есть:

- 1.** Постоянно действующая акция «Подарки за рассказы о родах»: напиши свой рассказ (можно анонимно), пришли его нам любым удобным способом и получи подарок. Подробности акции на сайте мамкомпания.рф
- 2.** Полезный и интересный контент: новости, статьи, исследования.
- 3.** Душевное общение в чате телеграм с бывшими форумчанками и новыми участницами. Обнимем, поддержим, подскажем.
- 4.** Встречи с психологами и другими интересными и полезными специалистами
- 5.** Экологические мероприятия для вас и ваших детей
- 6.** Культурно-развлекательные мероприятия
- 7.** Добровольчество и волонтерство для вас и ваших детей 8+



[мамкомпания.рф](https://mamcompany.ru)

vk.com/mamcompany

ok.ru/mamcompany

+7 953 433 38 39 (по всем вопросам)

