

Грудное вскармливание вашего ребенка



UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

Важная информация для начинающих мам



Breastfeeding Your Baby, English

unicef 

Введение

Эта брошюра предназначена для матерей, которые начинают кормить грудью. Здесь вы найдете информацию о том, как можно начать грудное вскармливание, избежав при этом обычных проблем. Отдельно здесь представлен раздел о сцеживании грудного молока. Когда грудное кормление уже установилось – оно происходит очень просто, доставляя огромное удовольствие матери и ребенку. Тем не менее, в первые несколько дней Вам обоим придется учиться этому. Поэтому необходимо будет приобрести определенные навыки и если это потребуется – обратиться к опытной медсестре, акушерке или просто знающему человеку. (Если Вы начали кормить ребенка из бутылочки и хотите перейти на грудное вскармливание – это тоже не поздно сделать, хотя не всегда бывает просто, и часто требует поддержки со стороны акушерки или опытного сторонника грудного вскармливания).

Запомните:

ВАШЕ молоко – идеально подходит для Вашего ребенка. Его состав меняется при изменении потребностей ребенка. Большинство детей не нуждаются в дополнительной пище или питье приблизительно до шести месяцев.

Почему грудное вскармливание это нечто особенное?

Материнское молоко содержит антитела, защищающие Вашего ребенка от инфекций. Такие болезни, как: расстройства кишечника и диарея (гастроэнтериты, которые могут протекать очень тяжело), пневмонии, отиты (воспаления среднего и внутреннего уха), инфекции мочевыводящих путей – встречаются гораздо реже у детей, которых кормят грудью по сравнению с искусственниками или детьми на смешанном вскармливании. Полезные свойства грудного вскармливания будут сохраняться все время, пока Ваш ребенок будет расти. Исследования показывают, что дети, которых кормили грудью, имеют лучшие показатели умственного развития, чем искусственники. У людей, которые в младенчестве находились на искусственном вскармливании выше риск экземы, астмы, диабета и гипертонической болезни, чем у тех, которых кормили грудью. Грудное вскармливание имеет свои преимущества и для кормящих матерей. Оно поможет Вам снизить вес, который Вы набрали за время беременности, а так же будет защищать Вас от рака яичников и молочных желез и сделает Ваши кости более прочными в более позднем возрасте.

Информация, изложенная ниже, поможет Вам с началом кормления.

Расположение ребенка у груди

Ваша позиция

Важно найти удобное положение. Если Вы кормите сидя, постарайтесь:

- Сесть прямо, с удобной опорой для спины.
- Сесть так, чтобы колени были почти под прямым углом
- Поставить ноги на пол всей ступней (если нужно, вы можете воспользоваться подставкой для ног)
- Приготовить несколько подушек, которые можно подложить для опоры под спину или под руку, чтобы было удобнее держать ребенка.



Кормление в положении лежа на боку может быть очень удобным. Особенно, эта позиция подходит для ночных кормлений, т.к. Вы можете отдыхать в то время, пока ребенок занят едой.



Постарайтесь лечь как можно ровнее, положив голову на подушку, а плечо – на матрац.

Повернитесь так, чтобы лежать строго на боку. Для удобства можно использовать две подушки – одну подложить под спину, другую - между согнутыми коленями.

(Позже, когда Ваш малыш будет хорошо есть, Вы сможете обходиться без этих дополнительных подушек .)

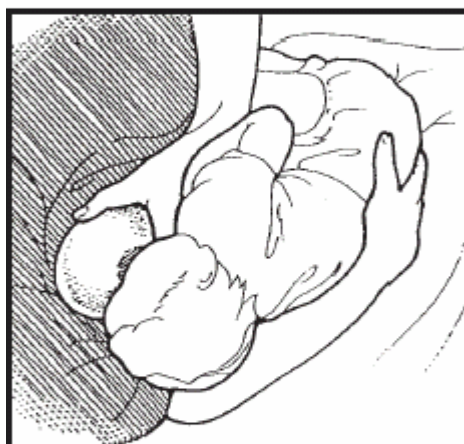
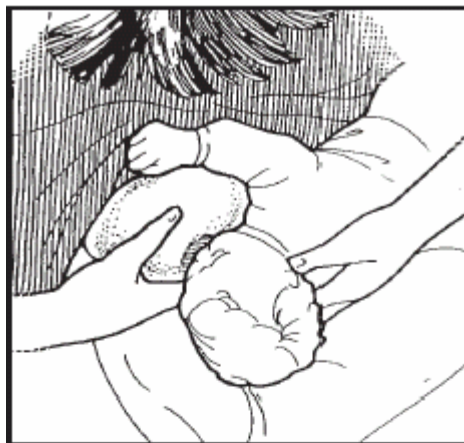
Положение ребенка

Есть несколько способов, как можно держать ребенка у груди. Какой бы из них Вы не выбрали, существует несколько моментов, на которые следует обратить внимание, чтобы быть уверенной, что Ваш ребенок будет хорошо сосать:

1. Ребенка нужно держать близко к себе
2. Он должен быть повернут лицом к вашей груди. Его голова и плечи должны быть на одной линии с туловищем.
3. Кончик его носа или верхняя губа должны располагаться напротив соска.
4. Он должен свободно дотягиваться до груди без того чтобы поворачивать или наклонять голову
5. Когда Вы даете грудь ребенку, всегда помните, что нужно приближать ребенка к груди, а не тянуть грудь к нему

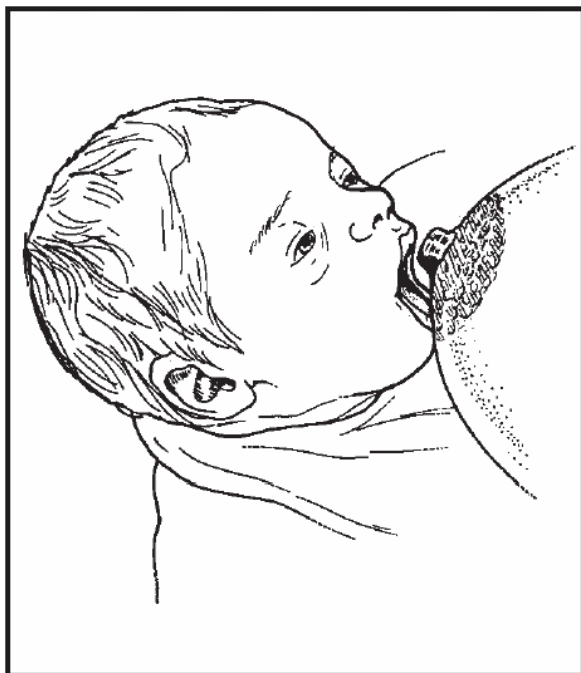
Итак:

- Лицом к маме
- Носиком к соску
- Ребенок – к груди, а не грудь к ребенку



Прикладывание ребенка к груди

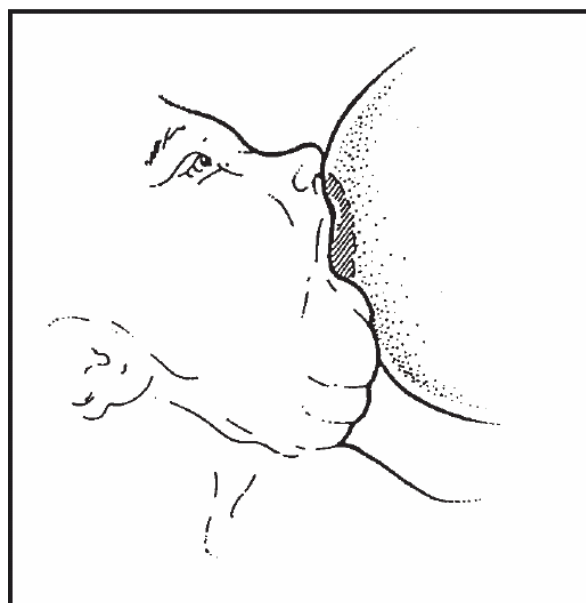
Важно иметь уверенность, что ребенок сосет правильно, в противном случае он может не высасывать нужное ему количество молока и повредить Ваш сосок.



Расположите ребенка возле Вашей груди так, как это описано на стр. 4, добиваясь, чтобы его нос или верхняя губа находились напротив соска. Подождите, пока он откроет рот максимально широко. (Вы можете побуждать его к этому, слегка поглаживая соском по его губам.) Быстро приблизьте ребенка к себе так, чтобы его нижняя губа коснулась груди как можно дальше от основания соска. При этом сосок будет направлен к небу и окажется глубоко во рту ребенка.

Если ребенок приложен к груди правильно, можно заметить, что:

- Его рот широко открыт и заполнен большей частью груди.
- Его подбородок прижат к груди, а его нижняя губа вывернута.
- Если видна ареола (темная кожа вокруг соска), над верхней губой ее должно быть видно больше, чем под нижней.
- Быстрые сосательные движения сменяются медленными, глубокими, с паузами



Кормление не должно быть болезненным. В первое время, пока ребенок не научится сосать, Вы можете испытывать небольшую болезненность или дискомфорт в начале кормления. Эти ощущения исчезают через несколько минут, и кормление становится безболезненным. Если боль не прекращается, то, скорее всего, ребенок приложен неправильно. В этом случае нужно осторожно забрать грудь у ребенка, мягко надавливая на нее пальцами возле его рта. Когда он выпустит грудь, нужно приложить его снова. Если боль продолжается и в этом случае, скажите об этом медсестре, чтобы она помогла Вам.

Главные составляющие успеха

- *Постарайтесь находиться рядом с ребенком, особенно в первое время. Это способ быстро изучить своего ребенка и всегда знать, когда он требует кормления. Особенно важно это по ночам. Если ребенок находится рядом с Вами, Вы можете покормить его, не доставляя особого беспокойства ни ему, ни себе. После кормления его можно быстрее уложить спать дальше.*



- Грудное молоко содержит все питательные вещества и жидкость, необходимые Вашему ребенку. Кормление ребенка другой пищей или допаивание могут быть опасными для него, кроме того, после этого он может проявлять меньший интерес к груди. Если он не будет часто сосать, Ваша грудь не будет вырабатывать молоко в количестве, достаточном для удовлетворения его растущих потребностей. Поэтому, *всегда, когда ребенок голоден – просто дайте ему грудь.*
- Большинство затруднений, которые обычно испытывают кормящие матери в первые несколько недель (такие, как трещины сосков, нагрубание груди или мастит) связаны либо с неправильным прикладыванием ребенка к груди, либо с тем, что он сосет редко. Если Вы будете давать ребенку соску, то ему трудно будет научиться сосать правильно, и он не станет сосать грудь так часто, как нужно. Поэтому, *важно не давать ребенку соску и не кормить из бутылочки.*

Как часто ребенок обычно сосет грудь?

Частота и продолжительность кормлений очень индивидуальны. Например, некоторые дети не хотят часто есть в первые день или два. Наоборот, в дальнейшем они могут просить грудь очень часто, особенно в первые две недели. Это вполне нормально. Если Вы просто позволите ребенку сосать грудь всегда, когда он голоден – Ваша грудь будет вырабатывать молока столько, сколько нужно Вашему малышу. Это происходит из-за того, что сосание ребенком груди посылает сигналы в Ваш мозг, а он подает команду Вашей груди вырабатывать больше молока. Поэтому:

Больше кормлений = Больше сигналов = Больше молока



С каждым разом, когда Вы кормите ребенка – у Вас увеличивается выработка молока. Пока ребенок учится сосать, кормление может быть весьма продолжительным. Многих матерей беспокоит, что их дети сосут очень часто или очень долго. Они считают, что это происходит из-за того, что их ребенку не хватает молока. На самом деле, если ребенок правильно приложен, скорее всего, он получает достаточно молока. Если Вы неуверенны в этом, спросите медсестру или врача.

Когда Вы и Ваш ребенок привыкните к грудному кормлению, оно будет очень простым и удобным. Ваше молоко всегда готово к употреблению и имеет нужную температуру. Вы можете совершенно не беспокоиться о том, когда покормить ребенка. Он сам Вам сообщит об этом

Пока Вы кормите грудью, нет необходимости употреблять в пищу специальные продукты, но, как и всегда, старайтесь, чтобы Ваша диета была сбалансированной. Также нет необходимости исключать какие-либо продукты из Вашего рациона.

Продолжение грудного вскармливания

Грудное вскармливание не мешает Вам и Вашему малышу вести активную полноценную жизнь. Вы можете кормить грудью почти где угодно. Если выбрать подходящий покррой одежды, можно кормить ребенка, не демонстрируя окружающим свою грудь. Сначала Вам будет немного неловко, но потом Вы станете чувствовать себя увереннее. Большинство окружающих даже не заметят, что Вы кормите грудью. Попробуйте заняться этим дома перед зеркалом. В любом возрасте у детей бывают дни, когда они растут особенно интенсивно. Обычно это сопровождается повышенным аппетитом. В такие дни Вам придется кормить Вашего ребенка чаще, чем обычно. Кормление по требованию поможет вашей груди быстро начать вырабатывать больше молока, чтобы догнать возросшие потребности Вашего ребенка. Еще раз вспомним, что:

Больше кормлений = Больше сигналов = Больше молока



Иногда Вам придется отлучиться и оставить ребенка дома. Может быть, Вы решите выйти на работу, не прекращая грудного кормления. В этих случаях, рекомендуется сцеживание, чтобы кто-нибудь мог кормить ребенка грудным молоком в Ваше отсутствие. В этой брошюре Вы найдете информацию о сцеживании (стр.9)

Никогда не следует спешить вводить прикормы, пока ребенок не будет к этому готов. Все дети разные. Обычно, в возрасте около шести месяцев ребенок начинает тянуться к некоторым предметам и брать их в рот. Это сигнал готовности ребенка к получению твердой пищи.

До шести месяцев грудное молоко содержит все необходимое Вашему ребенку, а так же защищает его от болезней. Многие матери продолжают кормить детей и после этого возраста, рекомендуется - до двух лет и больше. Грудное вскармливание будет продолжать приносить пользу Вам и Вашему малышу до тех пор, пока у Вас обоих есть желание продолжать его.

Сцеживание молока

Когда Вам может потребоваться сцеживание:

- Если нужно помочь ребенку захватить грудь полнее.
- Если грудь сильно наполнена, и Вы испытываете дискомфорт.
- Если Ваш ребенок слишком мал, чтобы сосать грудь.
- Если Вам надо оставить ребенка на час или два (например, чтобы сходить в ЗАГС или на прием к врачу).
- Если Вы выходите на работу.

Методы сцеживания молока

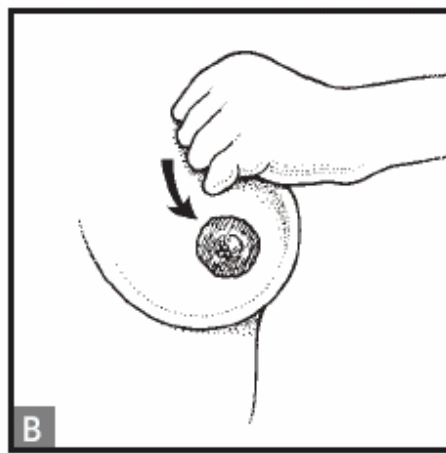
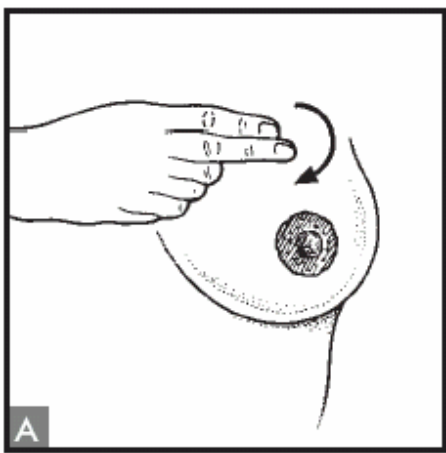
Существуют три метода сцеживания:

- Сцеживание вручную
- С помощью ручного молокоотсоса
- С помощью электрического молокоотсоса

Какой бы метод Вы не выбрали, прежде чем приступить к сцеживанию, нужно тщательно вымыть руки. Вся посуда, части молокоотсоса должны быть промыты горячей водой с мылом и простерилизованы.

Помогите молоку легче вытекать:

- Постарайтесь удобно устроиться и максимально расслабиться. Можно сесть в тихой комнате и выпить что-нибудь теплое.
- Поместите ребенка возле себя. Если это не представляется возможным, смотрите на его фотографию.
- Перед сцеживанием примите теплую ванну или душ. Вместо этого можно приложить к груди нагретое полотенце.



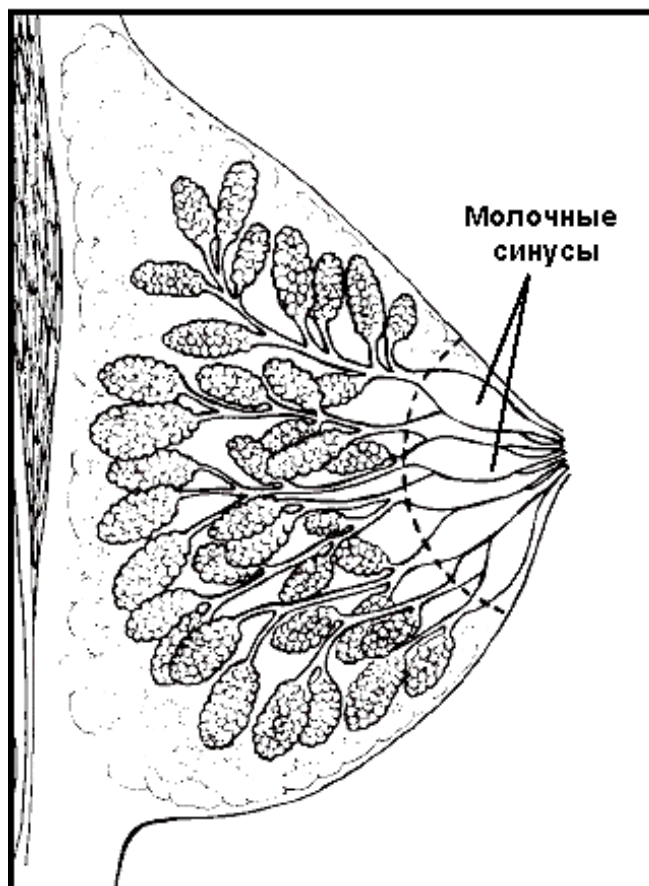
- Прodelайте легкий массаж груди. Это можно делать либо кончиками пальцев (А), либо сжатым кулаком (В). Массаж нужно делать мягкими круговыми движениями от основания груди к соску. Старайтесь, чтобы рука не скользила по груди, так как это может повредить кожу.
- После этого слегка помассируйте соски, мягко сжимая их между указательным и большими пальцами. Это помогает выбросу гормонов, стимулирующих выработку и высвобождение молока.

По мере того, как вы приобретете опыт, Вы заметите, что сцеживание уже не потребует такой тщательной подготовки. С опытом сцеживать грудь станет проще.

Какой бы метод Вы не выбрали, сцеживаться непрерывно из одной груди можно только в течение нескольких минут, пока молоко легко вытекает или пока не покажется, что оно «закончилось». Тогда нужно сцедить другую грудь. После этого – вернуться к предыдущей груди и начать сцеживание заново. Продолжайте менять грудь, пока молоко не перестанет сцеживаться или будет выделяться медленными каплями.

Ручное сцеживание

Это самый простой и доступный метод. Особенно он подходит, когда Вам нужно сцедить грудь для уменьшения неприятных ощущений в ней (тяжести, болезненности). Инструкции, приведенные ниже, дадут Вам теоретические знания, но лучший способ научиться этому - собственная практика.



За ареолой (темным околососковым кружком) расположены млечные синусы. Это анатомические структуры, напоминающие небольшие мешочки, где собирается молоко.

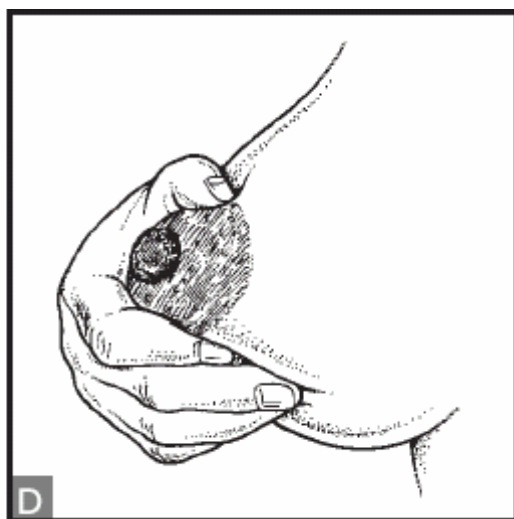
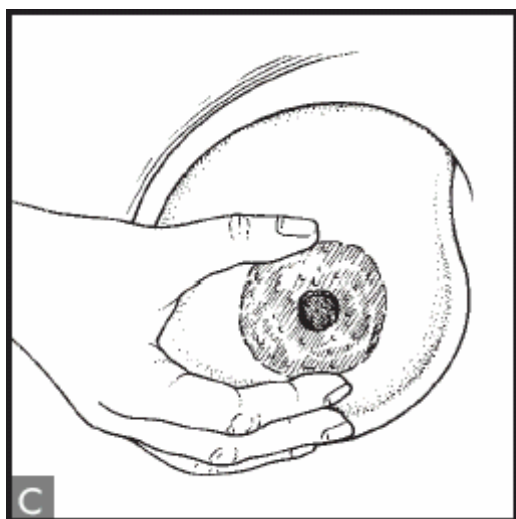
Их можно прощупать под кожей в виде маленьких горошин. Молочные синусы - это именно то место, откуда Вы будете сцеживать свое молоко.

Каждая грудь разделена на 15 долек, молоко из которых поступает в свой отдельный синус.

- Не следует сцеживать молоко, сжимая сосок, поскольку этот прием не будет эффективным и может причинить боль.
- Сцеживаясь, старайтесь, чтобы пальцы не скользили по груди, т.к. ее тонкая кожа легко травмируется.
- При сцеживании молоко свободно течет в течение одной-двух минут.
- Важно менять позицию пальцев вокруг груди, чтобы опорожнить все дольки.
- Сцеживать молоко нужно в достаточно емкую стерильную посуду. Идеально подходит мерный стакан или кружка.
- С опытом можно будет сцеживать одновременно обе груди.

Техника ручного сцеживания

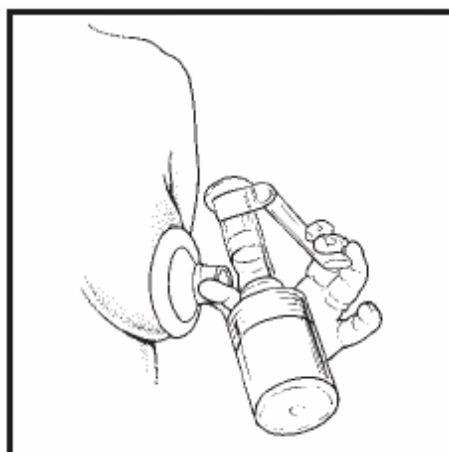
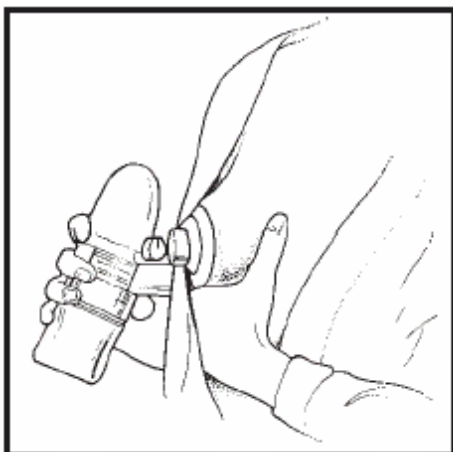
1. Поместите указательный палец ниже соска, приблизительно на границе околососкового кружка. Большой палец - напротив указательного сверху, так же на границе ареолы. Под пальцами нужно прощупать молочные синусы. Если ареола большая – пальцы размещают немного ближе к соску. Если маленькая – дальше. Остальными пальцами можно поддерживать грудь. (С)
2. Мягко отодвиньте пальцы кзади, не отрывая их от кожи.
3. Продолжая немного оттягивать грудь, – легко сожмите ее, сближая большой и указательный пальцы, выдавливая молоко по направлению к соску. (D)
4. Ослабьте давление, чтобы молоко вновь собралось в синусах, и повторите пункты 2, 3



Как только у вас проявится определенный навык, шаги 2-4 будут занимать буквально несколько секунд. При этом сцеживание станет ритмичным, и молоко, которое вначале отделялось каплями, будет бить струйками.

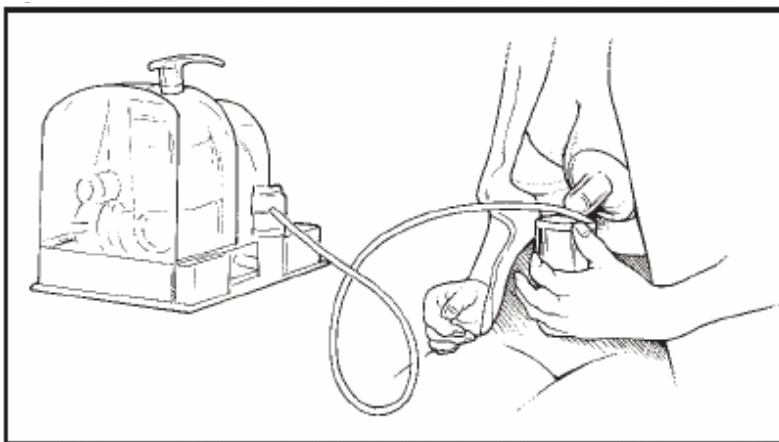
Ручные молокоотсосы

Ручные молокоотсосы лучше всего использовать, пока грудь сильно наполняется. Существует множество конструкций этих устройств, которые немного отличаются друг от друга. Некоторые из них приводятся в действие вручную, другие – работают от батареек. Все они имеют воронкообразный раструб, соответствующий по форме и размеру соску и ареоле. Каждая женщина предпочитает пользоваться молокоотсосом, который лучше для нее подходит, поэтому, желательно, перед покупкой испробовать молокоотсос на себе.



Электрические молокоотсосы

С их помощью грудь сцеживается легко и быстро т.к. эти устройства работают автоматически. Особенно, этот метод сцеживания подходит для случаев, когда есть необходимость сцеживаться часто и продолжительное время, например, если ребенок находится в отделении реанимации и интенсивной терапии. В этом случае необходимо сцеживать грудь не менее 6-8 раз в сутки (в т.ч. ночью), чтобы поддержать выработку моло-



Этот способ дает возможность сцеживать одновременно две груди. Он быстрее других приводит к увеличению выработки молока. Вам потребуется двойной набор чашечек-присосок, соединенных шлангом через Т-образный тройник.

Если Вы используете ручной или электрический молокоотсосы, тщательно соблюдайте инструкции завода-изготовителя

Хранение молока в домашних условиях

Грудное молоко может храниться в холодильнике при температуре 2-4°C в течение 3 - 5 дней. Если у Вас нет термометра в холодильнике, то молоко, которое Вы не собираетесь использовать в течение 24х, часов целесообразнее просто заморозить. В морозильной камере замороженное молоко может храниться до 3-х месяцев. Для замораживания молока в домашних условиях, годится любая пластиковая посуда с герметичной крышкой, выдерживающая стерилизацию. Не забудьте прикрепить к контейнеру с молоком этикетку с датой замораживания и своевременно использовать его. Если Вы замораживаете молоко для кормления недоношенного ребенка или в связи с его болезнью, посоветуйтесь с лечащим врачом. Перед употреблением молоко следует медленно разморозить при комнатной температуре или в обычной камере холодильника. Оттаявшее молоко можно хранить в холодильнике в течение суток. Когда оно нагреется до комнатной температуры, его нужно использовать сразу или вылить. Повторное замораживание не допускается. Грудное молоко нельзя размораживать в микроволновой печи, т.к. в этом случае оно прогревается неравномерно и может вызвать ожог слизистой рта у ребенка.

Где получить дополнительную информацию?

Ваш участковый или лечащий врач, патронажная и детская медсестра могут ответить на любые Ваши вопросы по грудному вскармливанию ребенка. Кроме того, существуют телефонные добровольные группы поддержки грудного вскармливания, куда можно позвонить в любое время суток. О том, как связаться с группой поддержки в Вашем регионе, Вы можете найти на последней странице этой брошюры.

На что влияет грудное вскармливание?

Защищает от
кишечной инфекции
и расстройств
кишечника

Защищает от
пневмонии и
астмы

Защищает против
воспаления
среднего уха

Уменьшает
риск диабета

Лучшее развитие
мозга

Уменьшает
запах от
подгузников

Уменьшает
риск
аллергическ
их
проявлений
на коже и
экземы

Лучшее
формирование
зубов

Меньше риск
остеопороза
(ломкости костей)
в пожилом
возрасте

Снижает риск раннего рака
молочной железы



Инициатива ВОЗ-ЮНИСЕФ «Больница, доброжелательная к ребенку»

Фонд помощи детям Организации Объединенных Наций, ЮНИСЕФ - ДЕТСКИЙ ФОНД ООН, охватывает своей работой каждую точку земного шара, чтобы помочь каждому ребенку.

Совместно с ВОЗ Всемирной Организацией Здравоохранения им был учрежден почетный статус «Больница, доброжелательная к ребенку». Это звание присваивается роддомам, которые проводят всемерную поддержку и поощрение грудного вскармливания. Родившие в этих роддомах матери продолжают кормить грудью так долго, как они хотят этого. Мамы, которые решили кормить грудью, без колебаний выбирают эти роддома. Только эти роддома обеспечат каждой матери и каждому ребенку с самого рождения все условия для начала и продолжения грудного вскармливания



Группа поддержки естественного вскармливания:

ул Магистральная 29
тел. +7(3812)67-34-13

Г.ОМСК
МУЗ РОДДОМ №2

Больница, доброжелательная
к ребенку

Авторские права на текст брошюры принадлежат ЮНИСЕФ.
Оформление обложки, фотографий, оригинал-макет: Nancy Durrell McKenna.

Перевод английского текста, изготовление макета на русском языке: Водяников Леонид Геннадьевич – врач-неонатолог МУЗ роддом №2 г.Омск., тел. +7(913)6-79-81-26

Октябрь 2006 г

**Baby
Welcome**

supporting breastfeeding and
the Baby Friendly Initiative