РУКОВОДСТВО

Грудное вскармливание

Грудное вскармливание

Дар на всю жизнь!

- Первые шесть месяцев жизни ребенку нужно только грудное молоко. В шесть месяцев начинайте предлагать Вашему малышу твердую пищу помимо грудного молока.
- Грудное вскармливание – здоровые дети. Дети на искусственном вскармливании более склонны к ушным инфекциям, расстройству кишечника и аллергиям. «Искусственники» чаще набирают лишний вес, страдают тучностью или диабетом.
- Грудное молоко всегда чистое, безопасное и имеет нужную температуру.
- Грудное вскармливание полезно для мамы! Оно помогает быстрее восстановиться после родов и сбросить набранный при беременности вес.
- Кормящие мамы реже болеют диабетом, некоторыми видами рака и сердечными заболеваниями.
- Грудное вскармливание – это удобно: кормить грудью вне дома легко! Не нужно брать с собой бутылочки, мыть их, или готовить смесь.
- Грудное вскармливание безопаснее для окружающей среды. Не нужно ни упаковки, ни бутылочек, ни сосок, ни мыла для их мытья.

Педиатры рекомендуют кормить грудью детей хотя бы первый год жизни и далее, по желанию мамы и ребенка.

О чем:

- Отличное начало жизни
- Найдите удобное положение
- Практические советы по захвату груди
- Поддержка родных, друзей и папы малыша – незаменима
- Вопросы и ответы по грудному вскармливанию

Отличное

начало жизни

Грудное вскармливание задумано природой.
Пусть малыш следует своим инстинктам.
Ему нужно лишь немного помочь.

- Скажите врачу и медсестрам в роддоме, что планируете кормить грудью, и попросите не давать ребенку бутылочек и сосок.
- Как можно скорее после родов покормите малыша грудью. Скажите врачу и медсестрам, что первые час-два после рождения малыша хотите подержать его рядом с собой.
- Узнайте, есть ли в роддоме консультант IBCLC, сертифицированный в соответствии со стандартами Международного экзаменационного комитета консультантов по лактации, который мог бы дать Вам полезный совет.
- Навык кормления приходит с опытом – как если бы вы, например, разучивали новый танец. По мере взросления ребенка будет все легче.
- Попробуйте описанные далее положения. Расслабьтесь, дайте себе и малышу привыкнуть к кормлениям.
- Если нужна помощь или у Вас возникли вопросы о грудном вскармливании, можете обратиться в ближайшее отделение WIC.

Найдите удобное

Положение

Лежа на спине

В полном согласии с природными инстинктами

- Удобно уляпесь. Если хотите, подложите подушки.
- Держите ребенка «кожей к коже» или оденьте легко (не пеленайте).
- Положите малыша на живот, дайте дотянуться до груди. Наслаждайтесь!
- Тело малыша лежит на Вашем; если нужно, возьмите подушки или одеяла.

Колыбель крест-накрест

Подходит для совсем маленьких детей.

- Поддерживайте тело и шею малыша.
- Положите ребенка поперек своего туловища, животом к животу.
- Заведите его ножки себе за бок.
- Ребенок сосет грудь, противоположную руке, на которой он лежит.

«Замок»

Подходит женщинам с большой грудью.

Подходит мамам близнецов или после кесарева

- Положите рядом с собой несколько подушек, на них – руку.
- Положите малыша на подушку, заведите его ножки себе под мышку.
- Держите ребенка под спинкой, поддерживая рукой шею.
- Держите малыша той же рукой, какую грудь он сосет.

Лежа на боку

Подойдет после тяжелых родов и для ночных кормлений.

- Если нужно, подкладывайте подушки.
- Сначала расположите носик ребенка напротив соска, как и в других положениях.
- Поддерживайте малыша рукой, с помощью подушки или свернутого одеяла.

Колыбель

Самый распространенный вариант для младенцев постарше.

- Положите себе на колени подушку.
- Положите ребенка на бок, прижав животиком к своему животу.
- Расположите его головку на своей руке, чтобы носик был напротив соска.
- Поместите находящуюся внизу ручку ребенка под свою грудь.

Захват

Практические советы

Захват – это то, как малыш берет грудь. Хороший захват позволит Вам:

- Видеть, что ребенок получает достаточно молока
- Избегать повреждения сосков
- Стимулировать выработку молока в груди

Поначалу многим мамам и малышам требуется помощь и ободрение. Не стесняйтесь просить о помощи. Вот наши советы:

- Найдите удобное положение, в котором у Вас будет достаточная опора. Плотно прижмите малыша к себе.
- Поместите его носик напротив Вашего соска. При этом головка ребенка откинется назад, а сосок попадет в рот. Широко открытым ртом малыш захватит темную область вокруг соска (ареолу).

Мой ребенок плохо брал грудь. В WIC мне посоветовали сменить положение, и все получилось. Спасибо вам!

—Мама из WIC

- Следите, чтобы первыми с грудью соприкасались подбородок и нижняя губа ребенка. Коснувшись груди, подбородок вжимается в нее.

О том, что захват хороший, а ребенок получает молоко, говорит следующее:

- Обе губки вывернуты наружу, не завернуты внутрь.
- Щеки надуваются.
- Вы слышите или видите, как ребенок глотает молоко.
- Вы не испытываете болевых ощущений при кормлении.

Поддержка

родных, друзей и папы малыша – незаменима

Малыши привязываются к папе, когда он проявляет любовь, заботу и внимание.

- Ограничьте количество и время посещений, особенно в роддоме, пока мама и малыш привыкают к грудному вскармливанию.
- Держите малыша «кожа к коже»
- Изучайте обычное поведение своего ребенка, особенно по части плача и сна. Сотрудники WIC помогут вам.
- Поощряйте маму теплыми словами; скоро станет легче.
- Прислушивайтесь к желаниям мамы.
- Если она хочет, чтобы ей помогли в налаживании грудного вскармливания, обеспечьте ей эту помощь.
- Пусть бабушка забирает из школы старших детей.
- Помогайте готовить, убирать, стирать и делать другие домашние дела.
- Попросите друзей привезти что-нибудь поесть.

Вопросы ответы

Вопросы и ответы по грудному вскармливанию

Появится ли у меня молоко сразу после рождения ребенка?

Да. Хотя грудь еще мягкая, она уже вырабатывает небольшое количество молозива, Ваше первое молоко

Это первое молоко, густое и желтоватое. Оно поможет малышу научиться сосать и глотать – только это ему пока и нужно.

Несмотря на то, что этого первого молока у Вас может быть немного, молозиво богато белком, витаминами и антителами, защищающими ребенка от болезней.

Как часто следует кормить ребенка?

- Как только он проголодается.
- Новорожденного кормите 10 раз в сутки и чаще.
- Если малыш много спит, иногда следует его будить для кормления.
- Пусть ребенок сам решает, когда ему поесть и когда закончить трапезу.

Хватит ли у меня молока, чтобы прокормить ребенка?

- Да. Чем больше Вы будете кормить, тем больше его будет вырабатываться. Использование молочной смеси, даже в маленьких количествах, приведет с снижению количества вашего молока.
- Желудок у новорожденного совсем маленький – размером примерно с его кулачок, поэтому кормить его нужно часто.
- Через несколько дней молока станет больше.
- Если Вы решите использовать соску, подождите пока ребенку не исполнится один месяц, и не наладится грудное вскармливание.
- Через несколько дней грудь становится плотной, появляется чувство наполненности. Спустя несколько недель это начинает проходить, грудь становится мягче. Это нормально. Выработка молока подстраивается под потребности ребенка. Молоко у Вас НЕ ПРОПАЛО.

Что такое «скачки роста»

- Скачки роста – это короткие отрезки времени, в которые Ваш ребенок растет быстрее, ест больше и может быть более капризным.
- Скачки роста часто случаются в возрасте 7-10 дней, 2-3 недель, 6 недель и 3 месяцев.
- Нужно настроиться на то, что Ваш ребенок будет нуждаться в Вас и кормлении чаще обычного. Не стоит волноваться: Ваш организм знает, что делать, и у Вас появится больше молока.

Как определить, наедается ли ребенок?

- Ваш ребенок наедается, если Вы наблюдаете увеличение его веса и количества использованных им подгузников.
- Большинство детей немного теряет в весе в первые дни жизни. После 4 дней, Ваш малыш должен начать восстанавливать в весе, достигая своего веса при рождении в возрасте 10-14 дней.
- Данная схема показывает, какое количество подгузников должен использовать малыш в первую неделю жизни.
- Это нормально, если малыш использует ***больше*** подгузников, чем указано на схеме, но если Ваш малыш использует ***меньше***, обратитесь к своему врачу.
- В 6-8 недель количество дефекаций снижается – это нормально. Ребенок все еще мочится не реже 5 раз в день.

Обведите кружком, сколько подгузников использует Ваш малыш:

Возраст ребенка	Мокрые подгузники	Использованные для дефекации подгузники
1 день		
2 дня		
3 дня		
4 дня		
5 дней		
6 дней		
7 дней		

В первую неделю изменится стул Вашего ребенка:

День 1–2
Черный, густой и клейкий

День 3–4
Зеленовато-желтый и менее клейкий

к 5 дню
Горчичного или желтого цвета, зернистый и водянистый

У Вашего малыша будет больше и больше мокрых подгузников.

Как понять, что ребенок голоден?

Научитесь замечать эти признаки еще до того, как малыш заплачет:

- Тянет ручки ко рту
- Сгибает ручки и ножки
- Причмокивает
- Морщит губки

Не ждите, пока малыш заплачет. Плачущего ребенка накормить труднее.

Как понять, что ребенок сыт?

Пусть ребенок сам решит, сколько ему нужно есть.

- Сосание замедляется или прекращается
- Ручки расслабляются
- Малыш выпускает грудь изо рта
- Малыш засыпает

Что такое нагрубание молочных желез?

При нагрубании молочных желез грудь набухает и болит, возможно, из-за пропущенного или отложенного кормления. Грудь становится очень твердой, и ваш малыш, возможно, не сумеет взять грудь. Позвоните своему Консультанту по грудному вскармливанию из WIC или наставнику для получения совета и помощи.

Ниже приведены примеры, которые могут помочь:

- Примите теплый душ или наложите теплый компресс перед кормлением.
- Сцедите вручную или с помощью молокоотсоса небольшое количество грудного молока, чтобы грудь стала мягче, и малышу было легче ее взять.
- Если грудь слишком твердая, и малыш не может ее захватить, позвоните своему Консультанту по грудному вскармливанию из WIC и спросите о размягчении ареолы давлением.
- После кормления положите на грудь компрессы со льдом, чтобы уменьшить набухание. Можно использовать пакеты с замороженным горохом.
- Не переходите на молочную смесь, не пропускайте кормления и не переставайте кормить грудью. Все это только усугубит проблему нагрубания.

Во избежание нагрубания груди следует кормить новорожденного 10 раз в сутки и чаще.

Как кормить в общественных местах?

- Подложите уголок одеяльца под лямку бюстгальтера и укройте ребенка.
- Попробуйте носить ребенка в слинге. Правильно надетый слинг позволяет кормить ребенка на ходу в магазине или на прогулке.
- Наденьте свободную блузу поверх облегающей майки. Подняв майку, вы сможете покормить малыша, прикрыв его и грудь блузой. И никаких лишних вещей с собой!
- Тренируйтесь дома с ребенком перед выходом, чтобы чувствовать себя комфортно.
- По законам штата Калифорния вы имеете право кормить грудью в общественных местах.

Нужно ли мне следить за своим рационом в период грудного вскармливания?

- Не обязательно употреблять какие-либо особые продукты во время грудного вскармливания. Лучше всего питаться разнообразной здоровой пищей. Однако, у Вас будет "хорошее" молоко, даже если Вы не едите "правильные" продукты каждый день.
- WIC предлагает кормящим матерям более расширенный продуктовый набор по сравнению с теми, кто не кормит грудью. Спросите Вашего консультанта из WIC, что включено.
- Употребляйте достаточно жидкости, чтобы утолять жажду. Повышенное потребление жидкости не приведет к увеличению количества молока.
- Ограничьте потребление кофе, чая, колы, энергетиков и других напитков, содержащих кофеин. Иначе ребенок будет вести себя беспокойно.
- Согласно Американской Академии Педиатрии, кормящая мама может иногда позволить себе алкогольный напиток. Но не следует пить большое количество или слишком часто, так как это может навредить Вашему ребенку. Алкоголь проникает в грудное молоко; если Вы употребили алкогольный напиток, подождите от 2 до 3 часов перед вскармливанием.

По поводу приема лекарств, курения, алкоголя и по другим интересующим вас вопросам обращайтесь к консультанту WIC.

Я хочу кормить грудью, ведь это создает прочную связь между ребенком и мной. Кроме того, только я могу дать это малышу. Это на пользу нам обоим.

—Мама из WIC

С WIC семьи растут здоровыми!

WIC – Ваш надежный помощник в налаживании грудного вскармливания.

CDPH

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

California Department of Public Health, California WIC Program

Это учреждение работает по принципу равных возможностей.

1-800-852-5770 #910256 Russian Rev 02/17