



## **Сборка полезной информации по грудному вскармливанию (чек-листы для мамы)**

### **Чек-лист принципов успешной лактации для мам: как обеспечить достаточное грудное вскармливание**

Принципы успешной лактации: полезный чек-лист для мамы

Узнайте принципы успешной лактации и следуйте нашему чек-листу для мам, чтобы создать комфортные условия для кормления вашего малыша грудью и укрепить связь между вами с вашим малышом.

Грудное вскармливание — это не только удобный и экономичный способ питания младенца, но и полезный источник антител и питательных веществ для его организма. Однако, не все мамы могут с первых дней обеспечить регулярное кормление ребенка грудью.

Есть секреты и принципы, которые помогут молодым мамам обеспечить достаточное грудное вскармливание и избежать неприятных ситуаций. Они включают в себя правильный подход к прокладкам, уходу за грудью и правильному кормлению.

В данной статье мы собрали чек-лист, который поможет мамам легче достичь успешной лактации и не столкнуться с недостатком молока в первые дни кормления. Мы обсудим правильную подготовку к грудному вскармливанию, секреты увеличения молокоотдачи и другие важные моменты, которые помогут вам обеспечить ребенка всем необходимым для роста и развития.

### **Подготовьтесь заранее**

Приготовьте все необходимые принадлежности перед родами, чтобы ничего не мешало вам на первых этапах грудного вскармливания. Приобретите кресло для кормления, бутылочку с водой, банку крема для груди. Найдите опытного консультанта по грудному вскармливанию в своей местности.

### **Дайте ребенку сосать сразу после рождения**

Начните кормить своего малыша как можно раньше после рождения. Недоношенные или больные дети могут нуждаться в особенных мерах для начала грудного вскармливания, но обычно кормление можно начать в первые часы жизни.

### **Кормите по требованию**

Кормите ребенка, когда он голоден. Не придерживайтесь строгого расписания, потому что у детей может быть разный аппетит в разное время дня. Дети, получающие грудное молоко, как правило, едят чаще и меньше, чем дети на искусственном вскармливании.

## **Будьте уверены, что ребенок правильно держит грудь**

Важно правильно приложить ребенка к груди, чтобы он мог взять ее полностью в рот, а вы не чувствовали боли при кормлении. Необходимо обратить внимание на положение ребенка и угол прикладывания.

## **Поддерживайте свое здоровье**

Выпивайте достаточно воды, сократите потребление кофеина, убедитесь, что ваш рацион содержит достаточно питательных элементов. Если вы заболели или принимаете лекарства, обратитесь к врачу или консультанту по грудному вскармливанию. Рекомендуется не курить и не употреблять алкоголь в период лактации.

### **• Итого**

Придерживаясь этих простых, но важных принципов, вы сможете успешно и комфортно грудно кормить своего малыша. Но не стесняйтесь обращаться за помощью, если у вас возникли проблемы, ведь грудное вскармливание может стать одним из самых приятных и значимых воспоминаний вашей материнской жизни.

## **Подготовка к грудному вскармливанию**

Процесс подготовки к грудному вскармливанию начинается задолго до рождения ребенка. Во-первых, важно создать благоприятные условия для ребенка при выборе места родов. В идеале это должно быть медицинское учреждение, где есть возможность немедленного контакта между матерью и ребенком.

Во-вторых, необходимо отправиться на курсы подготовки к грудному вскармливанию, проводимые квалифицированными специалистами. Во время курсов вы узнаете все о правильной технике кормления, процессе лактации и ответы на самые распространенные вопросы и трудности, с которыми может столкнуться мама в первые дни и недели после рождения ребенка.

И наконец, важно сделать все необходимые покупки до рождения ребенка. Купите удобный кресло-качалку, навесную люльку или кенгуру, чтобы обеспечить комфортный доступ к груди в любом месте и время суток. Купите грудные подушки для улучшения положения тела во время кормления и грудные сборы для предотвращения застоя молока и других проблем, связанных с лактацией.

## **Создание комфортной атмосферы для успешного грудного вскармливания**

### **Создание соответствующей атмосферы во время кормления**

Для успешного грудного вскармливания необходимо обеспечить комфортную атмосферу для мамы и ребенка во время кормления.

1. Выберите спокойное и уютное место для кормления, где нет посторонних звуков и шума;
2. При необходимости, используйте подушку для кормления, чтобы обеспечить правильное положение ребенка и снять нагрузку с рук мамы;
3. Обеспечьте удобную температуру помещения, чтобы мама и ребенок не перегревались или не мерзли;

4. Включите приятную музыку или звуки природы, чтобы создать расслабляющую атмосферу;
5. После кормления помогите ребенку отрыгнуть и дайте ему время для отдыха.

Создание уютной и спокойной атмосферы во время грудного вскармливания поможет маме и ребенку расслабиться и насладиться этим прекрасным процессом. Кроме того, такая атмосфера способствует улучшению лактации и повышению качества молока.

#### Определение правильного положения ребенка к груди

Правильное положение ребенка к груди является одним из важнейших условий успешного грудного вскармливания. Во время кормления маме необходимо следить за правильностью положения груди и малыша.

- Ребенок должен быть уложен на бок и прижат к груди мамы. Голова должна быть выровнена с телом, а не повернута в сторону.
- Грудь мамы должна быть сцеплена двумя пальцами за ореол, а сосок направлен к небу.
- Ребенок должен захватывать сосок всей губной поверхностью, при этом подбородок должен касаться груди.
- Пуговина ребенка должна быть находиться на уровне грудной клетки мамы, чтобы кровь хорошо циркулировала в теле малыша.

Если ребенок кормится правильно, его головка и тело будут находиться в одной линии. Если его голова повернута на бок или сильно опущена, то это может свидетельствовать о том, что младенец затрудняется дышать и проглатывать молоко.

Правильное положение ребенка к груди не только обеспечивает комфортное кормление, но и способствует установлению нормального гормонального баланса в организме младенца.

#### Контроль за правильным захватом груди

Правильный захват груди младенцем – это один из важнейших моментов успешной лактации. Для этого мама должна обеспечить комфортное положение при кормлении и правильное прикладывание ребенка к груди.

Когда младенец прикладывается к груди, губки должны быть выпуклыми и раскрытыми, а язык ребенка должен быть поднят к горнему небу. Грудь должна быть полностью в ротике младенца, при этом сосок должен быть максимально глубоко во рту.

Чтобы облегчить захват груди, маме необходимо поддерживать вертикальное положение ребенка и направить его носик к груди. Также важно, чтобы ребенок мог свободно двигать головку и руками, не пережимая сосуды и нервы в шее.

- Проверьте, что губки младенца раскрыты.
- Убедитесь, что язык ребенка поднят к горнему небу.
- Обеспечьте полное прилегание груди к роту младенца.
- Поддерживайте вертикальное положение ребенка и направление его носика.
- Позвольте ребенку свободно двигать головкой и руками.

#### Установление правильной частоты кормления

**Кормление младенца грудью должно происходить по требованию ребенка.** Это означает, что малыш должен сосать грудь, когда он голоден, а не по графику. Такие кормления помогают установить правильную частоту кормления и поддерживать достаточное вскармливание.

**Количество кормлений в день может варьироваться в зависимости от возраста ребенка.** В первые 2-3 месяца жизни младенца рекомендуется кормить не менее 8-12 раз в сутки. К 3-4 месяцам этот показатель уменьшается до 6-8 кормлений в сутки, а к 6 месяцам — до 5-6 кормлений.

**Важно помнить, что ребенок может запросить грудь не только из-за голода, но и из-за желания получить комфорт и утешение.** В таких случаях кормление должно происходить по требованию младенца, чтобы улучшить его эмоциональное и психологическое состояние.

- **Как понять, что ребенок голоден и нуждается в кормлении?** Младенец может проявлять следующие признаки: ртом ищет грудь, выкладывает язык, начинает сосать руки, плачет и испытывает недостаток энергии.
- **Как проверить, что малыш сыт после кормления?** У младенца должны быть мокрые памперсы, он должен активно двигаться и реагировать на окружающие звуки и свет.

Постепенное увеличение продолжительности кормления

Для успешной лактации маме необходимо постепенно увеличивать продолжительность кормления ребенка. Начать можно с 5-10 минут на каждой груди и постепенно увеличивать время до 20-30 минут на каждой груди. Это поможет молочным железам подготовиться к более продолжительным периодам выработки молока и позволит ребенку получить все необходимые питательные вещества.

Важно помнить, что время кормления может варьироваться в зависимости от возраста ребенка. Новорожденный может потреблять меньше молока и чаще кушать, в то время как старший ребенок может кушать менее часто, но большими порциями. Поэтому для каждого возраста определенная продолжительность кормления будет оптимальной.

Не стоит забывать и о частоте кормления. В соответствии с возрастом ребенка и его потребностями, мама должна определить регулярность кормления. Недостаточное количество кормлений может привести к недостатку молока, а перекормление может привести к перенасыщению ребенка и отказу от груди. Поэтому важно следить за реакцией ребенка на кормление и опираться на его потребности.

- Начинайте медленно и постепенно увеличивайте продолжительность кормления.
- Определите оптимальную продолжительность кормления для каждого возраста ребенка.
- Следите за частотой кормлений и опирайтесь на потребности ребенка.

Следование режиму кормления и отслеживание питательности молока

**Правильный режим кормления** – один из главных принципов успешной лактации. Для этого необходимо кормить ребенка часто, но маленькими порциями. Рекомендуется кормить ребенка сразу после пробуждения, а также каждый раз, когда он выражает желание сосать грудь.

**Отслеживание питательности молока** может помочь маме понять, получает ли ребенок достаточное количество пищи. Отслеживайте вес своего малыша, чтобы убедиться, что он набирает вес и растет нормальными темпами. Также полезно отслеживать количество мочи и кала, которые вырабатывает ребенок.

- Молоко должно быть жирным и кремообразным. Если оно выглядит водянистым или слабонапитанным, может потребоваться изменение режима кормления или дополнительная консультация со специалистом.
- Если ребенок долго кормится на одной груди и не хочет переключаться на другую, это может свидетельствовать о том, что молоко недостаточно питательно.
- Помните, что только вы можете определить, достаточно ли ваш ребенок ест. Если есть сомнения, обратитесь к врачу или консультанту по грудному вскармливанию.

Правильный подход к перекорму и недоеданию ребенка

Правильное вскармливание новорожденного ребенка очень важно для его здоровья и развития. Однако некоторые мамы могут столкнуться с проблемой перекорма или недоедания ребенка. В этом случае необходимо правильно оценить ситуацию и принять соответствующие меры.

## **Перекорм**

Перекорм может привести к недостатку углеводов и жиров в рационе ребенка, что может привести к затруднениям в пищеварении и избыточному набору веса. Чаще всего перекорм вызывается попыткой «донакормить» ребенка после кормления. Чтобы этого избежать, родители должны следить за сигналами, которые дает ребенок во время кормления: признаками насыщения являются отсутствие интереса к груди, расслабление, сонливость и т.д.

## **Недоедание**

Недоедание у грудного младенца может приводить к замедлению его физического и умственного развития. Основные причины недоедания — это плохой захват груди и недостаточное количество молока. Для решения этой проблемы мамы могут принимать дополнительные меры, такие как увеличение количества кормлений, правильное крепление ребенка к груди и использование дополнительных средств для стимуляции лактации.

- Следите за сигналами насыщения у ребенка во время кормления.
- Заинтересуйтесь использованием дополнительных средств для стимуляции лактации.
- Обратите внимание на правильное крепление ребенка к груди.

Корректное вскармливание — это важный фактор в развитии ребенка, поэтому следует внимательно следить за его рационом, отношением к кормлению и сигналам, которые дает малыш во время кормления.

Уход за грудью в период лактации

Во время лактации грудь становится особенно важным органом для мамы и ее ребенка. Правильный уход за грудью способствует успешной лактации и сохранению здоровья мамы и ребенка.

**Чистота** – это один из важных аспектов ухода за грудью в период лактации. Регулярное мытье груди и смена бюстгалтеров помогает предотвратить развитие инфекций, воспалений и дискомфорта во время грудного вскармливания.

**Мягкость** – это еще один принцип ухода за грудью в период лактации. Мама должны носить комфортные бюстгалтеры, которые не сдавливают грудь и не вызывают дискомфорта во время вскармливания. Также важно помнить, что жесткие массажеры и щетки могут повредить нежную кожу груди.

**Поддержка** – это еще один важный аспект ухода за грудью в период лактации. Матери должны использовать подушки для груди, чтобы снизить дискомфорт и обеспечить комфортное положение для ребенка во время грудного вскармливания. Также важно выбирать правильное положение для кормления, чтобы избежать нарушения нормальной работы груди и сосков.

- Правильный уход за грудью в период лактации – это залог успешной лактации и здоровья мамы и ребенка.
- Берегите грудь от инфекций и воспалений, носите мягкие и комфортные бюстгалтеры.
- Используйте подушки для груди и выбирайте правильное положение для кормления.

**Вывод:** Уход за грудью является важной составляющей в процессе лактации. Только правильный уход позволит обеспечить достаточное грудное вскармливание и сохранить здоровье мамы и ребенка.

Подготовка к возможному отсутствию матери при кормлении

Для мам, которые планируют оставлять ребенка на время, важно заранее подготовиться к возможному отсутствию при кормлении грудью. Предварительная подготовка поможет снизить стресс и увереннее чувствовать себя в отсутствие ребенка.

- **Выражайте молоко заранее.** Если ребенок будет находиться без вас на протяжении нескольких часов, необходимо выразить достаточное количество молока заранее, чтобы его хватило на время вашего отсутствия.
- **Обучите кормящих членов семьи технике кормления грудью.** Если вы планируете оставить ребенка с бабушкой или няней, необходимо заранее обучить их технике кормления грудью, чтобы они могли правильно приложить ребенка к груди.
- **Запаситесь необходимыми принадлежностями.** Помимо выраженного молока, необходимо подготовить все необходимые принадлежности для кормления ребенка, такие как бутылочки, пустышки, салфетки.

Подготовка к возможному отсутствию матери при кормлении является важным шагом для обеспечения бесперебойного грудного вскармливания ребенка. Помните, что заранее подготовленная мама сможет чувствовать себя увереннее и находиться с преимуществом в любой ситуации.

Вопрос-ответ:

**Как часто нужно кормить грудью новорожденного?**

Новорожденный должен кормиться грудью как минимум 8-12 раз в сутки, в том числе по требованию. Если ребенок хочет есть чаще, его лучше покормить, так как этот период благоприятен для стимуляции лактации.

## **Как выявить, что молоко в достаточном количестве?**

Следует обратить внимание на признаки того, что ребенок получает достаточное количество молока. Это наличие мочи и кала в необходимом количестве, увеличение веса, активность и окраску ребенка. Каждый ребенок индивидуален, поэтому важно понимать, что для одного ребенка достаточное количество молока может быть меньше, чем для другого.

## **Как правильно прикладывать ребенка к груди?**

Для правильной лактации важно правильно прикладывать ребенка к груди. Для этого следует убедиться, что ребенок открыто захватывает сосок и ареолу, поднимает голову, улыбается и активно сосет. Если такого поведения нет, то следует наладить контакт между матерью и ребенком и постепенно научить его правильному прикладыванию.

## **Какая роль гормонов в лактации?**

Гормоны играют важную роль в процессе лактации. Гормон пролактин способствует разработке молока и его выработыванию, гормон окситоцин отвечает за сокращение мышц грудной железы и выпуск молока. Если уровень гормонов нарушен, то возможна проблема с лактацией.

## **Какая роль общения мамы с ребенком в лактации?**

Общение мамы с ребенком важно для успешной лактации. Необходимо регулярно держать ребенка на руках, говорить с ним, кормить по требованию. Чем больше мама будет общаться с ребенком, тем проще будет наладить процесс лактации.

## **Какие продукты следует исключить из рациона при лактации?**

При лактации следует исключить продукты, которые вызывают у мамы и ребенка аллергические реакции. Эти продукты могут варьироваться в зависимости от конкретных особенностей организма каждой мамы и ребенка. Об этом следует проконсультироваться с врачом.

## **Поиск помощи при проблемах с лактацией**

К сожалению, не все мамы могут справиться с проблемами, связанными с лактацией, самостоятельно. Если у вас есть проблемы с грудным вскармливанием, не стесняйтесь обращаться за помощью.

**Лактационные консультанты** — профессиональные консультанты, которые помогают мамам решить проблемы при грудном вскармливании. Они могут оценить позицию ребенка при кормлении и сделать рекомендации по улучшению этой позиции, помочь решить проблемы с захватом груди, обеспечить консультации по частоте кормления и диете.

**Группы поддержки при грудном вскармливании** — это сообщества мам, которые поддерживают друг друга в процессе грудного вскармливания. В таких группах вам могут предоставить советы по уходу за грудью, поделиться информацией о полезных продуктах

и упражнениях при лактации, а также дать психологическую поддержку в период кормления.

**Врачи и родильные дома** — врачи могут помочь в случае серьезных проблем, связанных с лактацией. Они могут назначить лекарства, при необходимости, и предоставить рекомендации по расписанию кормления для увеличения объема молока.



### **Планируете кормить малыша грудью, но не знаете, как делать это правильно?**

Вот несколько важных рекомендаций по грудному вскармливанию для мам, у которых нет опыта.

Купите специальный крем для сосков — это очень полезная вещь в первые несколько кормлений.

Запаситесь вкладышами - прокладками для кормления . Будьте готовы покупать их оптом.

Приобретите несколько удобных бюстгалтеров на время кормления грудью.

Купите удобные футболки для кормления грудью, если с ними вам будет комфортнее.

Запаситесь капустой! Оказывается, прикладывание охлажденных капустных листьев может уменьшить болезненные ощущения в груди.

Обратитесь за советом к врачу, подругам и родственницам, у которых есть опыт кормления грудью.

Задумайтесь о том, чтобы взять пару уроков по грудному вскармливанию, пока беременны.

Заранее узнайте контакты консультантов по грудному вскармливанию или службы поддержки лактации на случай, если что-то не будет получаться.

Узнайте, в каких местах собираются и обмениваются опытом молодые и опытные мамы.

Следите за своей диетой — это важно в период грудного вскармливания.

Для пополнения энергии в период кормления грудью выбирайте полезные перекусы.

Уточните у вашего доктора - возможно, Вам нужно регулярно принимать витамин Д

Пейте больше воды.

Задумайтесь о покупке молокоотсоса, чтобы в случае Вашего отсутствия малыша могли покормить не только вы.

Купите подушку для кормления грудью — с ней удобнее.

Подготовьте пеленки, салфетки или тряпочки для срыгиваний - они требуются часто, особенно при кормлении по требованию.



## Рекомендации ВОЗ по грудному вскармливанию с пояснениями

Всемирная организация здравоохранения, пожалуй, самая авторитетная организация, в том числе и в вопросах естественного вскармливания. ВОЗ проводит множество исследований по ГВ, разрабатывает и внедряет специальные курсы для медицинских работников на эту тему, даёт возможность организовывать группы поддержки кормящих матерей и проводит много других мероприятий по пропаганде естественного вскармливания.

Как такового краткого перечня рекомендаций в официальном документе на тему ГВ у ВОЗ нет, но есть методичка – небольшая книжка, содержащая подробное руководство для консультантов по ГВ и сотрудников здравоохранения.

В этой статье мы вкратце рассмотрим основные рекомендации ВОЗ по грудному вскармливанию и немного разберём их.

### **Прикладывание к груди сразу после рождения, а также обеспечение контакта «кожа к коже» матери и новорождённого**

Рекомендуется это делать в первый час после рождения. Роды являются большим стрессом как для роженицы, так и для младенца. Контакт «кожа к коже» заключается в том, чтобы раздетого малыша положить на голый торс матери. В этом положении их нужно накрыть одеялом, чтобы не замёрзли, так как у новорождённого ещё отсутствует терморегуляция.

Такой контакт даёт возможность новорожденному получить бактерии матери и запустить работу иммунной системы. Кстати, этот метод широко используется для выхаживания недоношенных деток. Вместе с ранним прикладыванием это помогает стабилизировать психологическое и эмоциональное состояние обоих, и даёт возможность скорее наладить процесс ГВ. Так новорожденный адаптируется к окружающему миру, ведь он чувствует тепло мамы, её запах, слышит её сердцебиение.

Если по каким-то причинам в первый час это сделать не удалось, то приложить младенца нужно как можно раньше. Если малыш сразу же после рождения не хочет брать грудь, это нормально. Поисковые движения у малыша начинаются спустя 15-20 минут после рождения.

### **Совместное пребывание матери и новорождённого в одной палате**

Это также важно для того, чтобы укрепить связь мать-дитя. Малыш всегда находится под присмотром матери, при любой потребности она сможет быстро её удовлетворить, будь это голод, смена подгузника или же просто желание быть в безопасности.

Представьте, ребенок 9 месяцев — всю свою жизнь, на минуточку — неразлучно был с вами. Новорожденный просто не готов к отлучке матери.

Мама так же может не бояться, что её кроху могут докормить смесью, дать пустышку или запеленать, что делают в детских отделениях. Сейчас совместное пребывание начало практиковаться в роддомах чаще. В послеродовых палатах стоят специальные кровати-кюветы, в которые можно положить новорождённого. Благодаря им, у женщин есть возможность отдохнуть после родов, при этом детка будет рядом. А еще лучше, освоить позу для кормления лежа и брать ребенка спать рядом. При организации правильной позы это безопасно.

### **Правильное положение у груди**

Пожалуй, это является основой для начала ГВ. Чтобы грудничок эффективно сосал и опорожнял молочные железы важно, чтобы он правильно захватил сосок. Заключается это в нескольких правилах:

- Рот младенца должен быть широко открыт. Так будет удобно захватить сосок вместе с ареолой, чтобы при сосании у женщины не возникало дискомфорта. Если ротик будет открыт не так широко, то при прикладывании и сосании женщина будет чувствовать боль, на сосках могут появиться трещины и про это молоко будет течь гораздо хуже, а значит младенец не будет получать нужного количества молока.
- Сосок должен быть направлен не прямо в рот ребёнка, а вверх. В таком положении малыш захватит большую часть ареолы снизу, чем сверху, а сосок будет направлен к небу, после чего включится сосательный рефлекс и кроха начнёт кушать.
- У малыша губки вывернуты наружу, даже можно увидеть слизистую.
- Носик прижат к груди матери. На кончике носа множество нервных окончаний, прижавшись носом, ребенок чувствует маму, ее запах. К тому же прижатый нос позволяет контролировать правильность прикладывания.
- Дополнительно к этому язычок ребёнка должен находиться сверху десны. Если же это не получается сделать, то следует проконсультироваться со специалистом на предмет укорочённой уздечки и при необходимости устранить проблему.
- Механизм сосания молочной железы состоит из того, что кроха сначала выдавливает молочко волнообразным движением язычка от кончика к основанию, а затем высасывает его вакуумом, что значительно отличается от сосания бутылочки, где не нужно прикладывать таких усилий.

Помимо правильного захвата, при котором мать не испытывает дискомфорта и боли, важно то, в каком положении находится грудничок. Есть несколько положений, в которых мама с лёгкостью сможет покормить своего кроху. С ними можно ознакомиться в этой статье:

Главные вопросы о том, как кормить новорожденного

### **Кормление по требованию**

Да, действительно, сейчас очень часто можно услышать рекомендации кормить по часам, что пришло к нам с советских времён и до сих пор матери не знают как правильно поступить.

Находясь в утробе плод получал питание через плаценту в любое время, потому и ВОЗ рекомендует кормить по требованию:

«грудное вскармливание по требованию – то есть так часто, как этого хочет ребенок, днем и ночью».

Так же малышу нужна грудь не только для еды, поэтому прикладываться к ней может для других потребностей — почувствовать себя в безопасности, успокоиться или заснуть.

Не стоит переживать, что грудничок постоянно её просит, частота прикладываний может достигать до 4 раз в час. Если кроха раскапризничался или у него что-то болит, дайте ему грудь и вы увидите как быстро успокоится!

### **Продолжительность кормления определяет ребёнок**

Когда младенец правильно приложен, то дискомфорта не испытывает ни он, ни мать. При таком условии длительность кормления зависит от крохи. Когда он наелся или уснул, то сам её отпустит. Не нужно отнимать её самостоятельно.

Есть мнение, что одно кормление должно занимать не более 30-40 минут, что является не физиологичным. Это тоже пришло к нам с советских времён, когда молодая мать не могла позволить себе находиться с грудничком постоянно.

Единственный момент, когда грудь следует забрать у малыша — если не правильно её захватил и мать ощущает дискомфорт, но сразу же предложить её снова, правильно приложив. Ну или если вам очень нужно в туалет, то мучайтесь, оторвите малыша на минутку от груди, решите свой вопрос и возвращайтесь, если ребенок будет возмущаться — выслушайте его и снова предложите грудь.

### **Ночные кормления обязательны**

От старшего поколения можно услышать, что кормить ночью нельзя, так как желудок должен отдыхать. На самом деле ночные прикладывания очень важны и для мамы и для дитя.

Материнское молоко всасывается в основном в кишечнике, а в желудке непосредственно створаживается. Так же в молоке есть вещества, которые помогают желудку переваривать его.

Ночью малыш добирает все то, чего не хватило днём, а для новорождённого кормления ночью являются наиболее полноценными. Для того, чтобы молоко вырабатывалось, необходим гормон пролактин, для выработки которого необходима стимуляция молочных желез, то есть сосание младенца. И в основном это происходит с 3 часов ночи до 7 утра.

Таким образом, если мать кормит грудничка хотя бы несколько раз за ночь, то это обеспечит достаточное количество молока на весь день.

### **Ребёнок на ГВ до 6 месяцев не нуждается в допаивании водой**

Это хотелось бы прокомментировать цитатой с сайта ВОЗ:

«Если поить младенцев водой, это подвергает их риску диареи и недоедания. Вода может быть загрязнена и стать причиной инфекционных заболеваний у младенцев. Это также может привести к тому, что он будет пить меньше грудного молока или ГВ прекратится слишком рано, что станет причиной недоедания. Если давать младенцам воду вместо грудного молока, это также может привести к тому, что впоследствии у матери будет меньше молока.

Грудное молоко более чем на 80% состоит из воды, особенно молоко, которое поступает в начале каждого кормления. Таким образом, обычное прикладывание позволит ребенку удовлетворить жажду, обеспечит дальнейшую защиту ребенка от инфекций и обеспечит его правильный рост.

Младенцам в возрасте до 6 месяцев вода не требуется, даже в жарком климате. Это одна из причин, по которой ВОЗ рекомендует, чтобы в течение первых 6 месяцев жизни дети находились исключительно на грудном вскармливании.»

### **Отсутствие сосок, пустышек и бутылочек**

Несмотря на маркетинг, который говорит нам о том, что уже давно существуют «пустышки и соски, которые идеально заменяют материнскую грудь», хотелось бы сказать, что это все неправда. Все это не только отличается по качеству, но даже механизм сосания соски и молочных желез совершенно разный.

Для того, чтобы поесть из бутылочки не нужно прикладывать много усилий, молоко/смесь льются оттуда сами. Вот почему бывают случаи, когда детки отказались от ГВ в пользу бутылочки после одного раза. Если есть необходимость докормить грудничка, то рекомендуется это сделать из несосательных предметов – шприца (без иглы), ложки, чашки.

### **Кормления должны быть полноценными**

Материнское молоко делится на переднее и заднее. Заднее имеет большую жирность по сравнению с передним, поэтому чтобы грудничок насытился не нужно его прикладывать к другой груди, пока не опорожнил первую. Чаще всего деткам хватает одной молочной железы, чтобы насытиться.

Недостаточная жирность грудного молока: мифы и реальность

### **Гигиена молочных желез**

От наших мам и бабушек можно услышать, что мыть их с мылом необходимо перед тем как покормить и сразу же после. Раньше это сравнивали с мытьём рук перед едой. Но как показывают исследования, эти действия излишни.

После родов, на ареолах появляются полезные бактерии, которые являются антисептиками и помогают сформировать здоровую микрофлору кишечника новорождённого. Для женщины такая излишняя чистоплотность тоже вредна тем, что нежная кожа ареолы и сосков будет сухой и появятся трещины.

Мыть грудь перед кормлением не нужно. Если же проблем никаких нет, то вполне достаточно ежедневного приёма душа 1-2 раза в день.

### **Частые взвешивания не обоснованы**

На приёме у врача мамы, чьи детки не много набирают в весе, часто слышат о том, что необходимо контролировать вес грудничка путём взвешивания до и после кормления. На самом деле, такие действия не являются информативными, так как каждый раз грудничок высасывает разное количество материнского молока.

Если вы обеспокоены маленькими прибавками в весе, необходимо сначала правильно организовать процесс ГВ, а взвешивать не чаще одного раза в неделю. более часто — просто способ понервничать.

### **Исключить дополнительные сцеживания**

При правильной организации ГВ, грудное молоко выделяется по принципу «спрос-предложение». Поэтому дополнительные сцеживания приведут к увеличению его выработки. А более подробно на тему сцеживания можно прочитать здесь:

Нужно ли сцеживать молоко после кормления?

### **Исключительное грудное вскармливание до 6 месяцев, без введения прикорма и других жидкостей**

Действительно, младенец на полном грудном вскармливании ни в чем другом не нуждается. Опять же раннее введение прикорма осталось с нами с советского времени, когда детей отдавали в 2-3 месяца в ясли. Таким образом деткам было необходимо начать усваивать обычную еду как можно раньше.

Сейчас первый прикорм целесообразно вводить не ранее достижения ребёнком 6 месяцев.

Вот что об этом пишет ВОЗ:

«Грудное молоко способствует сенсорному и когнитивному развитию и защищает младенца от инфекционных и хронических заболеваний.

Исключительно грудное вскармливание сокращает смертность детей грудного возраста, вызванную такими общими болезнями детского возраста, как диарея или пневмония и способствует более быстрому выздоровлению.»

А значит молодым матерям не следует спешить и делать ввод прикорма слишком рано для грудничка, ведь ЖКТ ещё не готов к взрослой пище.

### **Поддержка кормящих матерей**

Нередко мамочки бывают не уверены, правильно ли действуют по отношению к грудничку. К тому же общество, к великому моему сожалению, больше заточено на критику, чем на поддержку. Маме именно нужна поддержка. Для этого можно найти других мам с положительным опытом, которые имеют результат, которого хочется

достичь, и с ними общаться! Ведь поддержка со стороны имеет большое влияние на успех женщины в вопросах ГВ.

Именно для этого у ВОЗ и ЮНИСЕФ разработана программа для медицинских работников, которые могут помочь кормящим женщинам наладить ГВ, а в случае возникновения проблем их устранить.

Кроме этого, поощряют создание групп поддержки, в которых кормящие матери смогут получить помощь и рекомендации, а так же узнают преимущества естественного вскармливания. Такие группы создаются по всему миру и вступать в них лучше как можно раньше!

### **Уходу за ребёнком нужно учиться**

Я нахожу этот пункт крайне важным. Ведь вопросы питания нового человека неотрывно связаны с вопросами ухода, построением симбиоза мать-дитя и своевременного отделения, которые оказывают огромное влияние на дальнейшую жизнь всей семьи.

От этого зависит, будет ли ваше материнство радостным, сможете ли вы избежать проблем, которые связаны с широким распространением мифов об уходе за детьми в нашем обществе.

### **Сохранять ГВ до 1,5-2 лет, а при желании мамы и малыша можно дольше**

Сколько же ходит мнений о том, до какого возраста это допустимо! После того как детям исполняется годик часто слышим, что молоко «перегорает», становится «пустым», «ничего полезного в нем уже нет».

На самом же деле, оно идеально адаптировано для грудничка в любом возрасте. А вот и мнение ВОЗ:

«Грудное молоко является также важным источником энергии и питательных веществ для детей в возрасте 6-23 месяцев. Оно может обеспечивать половину или более всех энергетических потребностей ребенка в возрасте 6-12 месяцев и одну треть энергетических потребностей ребенка в возрасте 12-24 месяцев.»

Прежде чем отлучить грудничка в возрасте до двух лет, проконсультируйтесь со специалистами и примите взвешенное решение.



## **ПРИНЦИПЫ УСПЕШНОЙ ЛАКТАЦИИ: ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ**

### **МАМЫ**

Материнское молоко — «золотой стандарт» питания в грудном возрасте и первый натуральный пищевой продукт для новорожденного ребенка. Практически каждая женщина способна к лактации. Лишь 4 % женщин не могут кормить детей грудью: они страдают истинной гипогалактией. В то же время существуют абсолютные и временные противопоказания к грудному вскармливанию.

<p>Преимущества грудного вскармливания для матери</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Предупреждает послеродовое кровотечение.</li> <li>• Легче устанавливается связь между мамой и ребенком.</li> <li>• Уменьшается риск развития послеродовой депрессии.</li> <li>• Укрепляется костная ткань, снижается риск развития онкологических заболеваний яичников и груди в пред- и климактерический период.</li> <li>• Освобождается дополнительное время для отдыха, общения с ребенком.</li> <li>• Кормление грудью дешевле, чем искусственными смесями.</li> </ul>
<p>Польза грудного вскармливания для ребенка</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Снижает риск детской смертности.</li> <li>• Способствует гармоничному росту и развитию, более высокому уровню IQ, лучшей остроте зрения.</li> <li>• Антиинфекционные факторы в молоке защищают от желудочно-кишечных и респираторных инфекций, в том числе от новой коронавирусной инфекции, если у мамы есть антитела к ней.</li> <li>• Реже развиваются функциональные нарушения желудочно-кишечного тракта: срыгивания, колики, запоры, либо с ними гораздо легче справиться.</li> <li>• Снижается риск развития аллергии, ожирения, сахарного диабета 2-го типа.</li> <li>• Некоторые вещества грудного молока помогают регулировать сон и бодрствование ребенка, а также аппетит и насыщение.</li> <li>• Контакт с матерью устанавливается гораздо легче и формируется на всю жизнь.</li> </ul>
<p>Когда нельзя кормить грудью</p>	<p>Противопоказания со стороны женщины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Туберкулезная инфекция в открытой форме.</li> <li>• ВИЧ-инфицирование.</li> <li>• Тяжелые соматические болезни.</li> <li>• Острые психические состояния.</li> <li>• Герпетические высыпания на молочной железе или соске (до момента их исчезновения).</li> <li>• Несовместимость грудного вскармливания и лекарств.</li> </ul> <p>Противопоказания со стороны ребенка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обменные наследственные заболевания, скрининг на которые проводится в роддоме. Если вам нельзя кормить малыша грудным молоком, врач скажет об этом вскоре после его рождения.</li> </ul>

— Когда приходит молоко?

— Уже во время беременности в женском организме происходит гормональная перестройка, которая в дальнейшем способствует естественному вскармливанию. В конце срока беременности и в течение 3–4 дней после родоразрешения выделяется молозиво, на 4–5 сутки приходит переходное молоко, со 2–3 недели вырабатывается зрелое молоко.

Считается, что женщина должна прикладывать младенца к груди в роддоме и с первых дней жизни давать ему молозиво, насыщенное большим количеством белков, углеводов, иммуноглобулинов (антиинфекционных факторов) и других полезных веществ.

Зрелое молоко состоит из переднего и заднего молока. Передняя порция содержит больше углеводов и воды, а также дает гормон грелин, который отвечает за стимуляцию аппетита. Задняя порция несет больше жиров и белка и поставляет гормон лептин, который отвечает за насыщение молоком. Кроме этого, в молоке много минералов, витаминов, гормонов, ферментов, необходимых для нормального развития младенца. Чтобы грудное питание было сбалансированным при установившейся лактации, за одно кормление малыш должен получать и переднюю, и заднюю порции — это значит, что есть ему нужно из одной груди.

Советую маме не переживать, если грудь полностью не опустошена, — в разных порциях молока просто чуть-чуть разное соотношение полезных веществ, но они все равно попадут в детский организм. Когда ребенок бросает грудь, значит, он наелся, но, если ему будет не хватать, он продолжит сосать. И не волнуйтесь: функциональные нарушения желудочно-кишечного тракта гораздо ярче протекают у грудничков, чьи мамы слишком эмоциональны и беспокойны.



## Чек-лист: как наладить лактацию в первые дни

### 1. Прикладывание к груди сразу после родов

— В это время у женщины начинает выделяться гормон любви и привязанности — окситоцин, а также гормон лактации — пролактин. Они стимулируют выработку и подачу молока. Не стоит забывать, что в начале становления лактации пролактина вырабатывается больше именно в ночное время, поэтому ночные кормления обязательны.

### 2. Совместное пребывание матери и новорожденного

— В роддомах стали практиковать совместное нахождение матери с ребенком после родов, что также работает на лактацию. Мама сама ухаживает за малышом, а при необходимости ей помогает медицинский персонал.

### 3. Свободное вскармливание

— Мама кормит ребенка грудью по требованию: он ест, сколько хочет и когда захочет. Однако свободное вскармливание не должно переходить в беспорядочные кормления. Каждая мама должна понимать, что ребенок может беспокоиться не только из-за голода, у него могут быть и другие потребности, и проблемы. С причинами плача поможет разобраться врач-педиатр.

### 4. Исключить дополнительное питание

Не давать новорожденным, получающим грудное вскармливание, никакое питание или питье кроме грудного молока, за исключением случаев медицинских показаний.

## 5. *Исключить бутылочки и соски*

Не давать новорожденным, находящимся на грудном вскармливании, никаких успокаивающих средств и устройств, имитирующих материнскую грудь.

## 6. *Сохранять лактацию при временном отказе от грудного вскармливания*

Показывать матерям, как кормить грудью и как сохранить лактацию, даже если они временно отделены от своих детей.

— Когда ГВ приостанавливается на период лечения мамы, ребенка переводят на адаптированную молочную смесь — и ни в коем случае не на цельное коровье или козье молоко. За счет сцеживания в период приема лекарств мама успешно поддержит лактацию и после прекращения лечения сможет вернуться к кормлению грудью

— Как часто возникают проблемы грудного вскармливания — застой, дефицит грудного молока или лактационный криз? Что делать для увеличения лактации и как мама может помочь себе?

### Лактостаз

— Каждая женщина может столкнуться с нарушением оттока молока при повышенной его выработке. Лактостазу способствуют неправильное прикладывание ребенка к груди, редкие кормления, сдавливание груди нижним бельем, стрессы. При этом появляются болевые ощущения, чувство распирания в молочной железе, возможно повышение температуры до субфебрильных цифр, но это еще не инфекционный процесс. В молочной железе могут прощупываться уплотнения, обычно с обеих сторон.



## Чек-лист: основные правила поддержки лактации при лактостазе

- Обязательно продолжить кормить грудью.
- Перед прикладыванием рекомендуется теплый душ либо теплый компресс, легкий массаж молочной железы сверху вниз, от центра к периферии.
- Чередовать прикладывания к груди, чаще прикладывать малыша и чередовать это со сцеживанием молока, особенно в часы сна ребенка — то есть грудь должна работать постоянно.
- При больших приливах молока возможно кратковременное небольшое ограничение потребления жидкости.
- Соблюдать правила естественного вскармливания, использовать различные позиции, например, кормить из-под руки, располагая ребенка подбородком в сторону застоя и уплотнения молока.
- Носить мягкое комфортное нижнее белье, чтобы не сдавливать молочные железы.

Все эти мероприятия очень важны, поскольку лактостаз может стать причиной мастита. Но проблема решаема, и об этом нужно помнить. Когда самостоятельно справиться с ситуацией не получается, необходимо обратиться к специалисту. Если с лактостазом затянуть, может потребоваться помощь хирурга.

### Лактационный криз: периоды, сроки

Лактационные кризы при грудном вскармливании — это кратковременное снижение выработки грудного молока, которое встречается у 2/3 женщин: таких случаев очень много. Но состояние проходит, не угрожая жизни малышам.

Лактостаз объясняется гормональными перестройками после родов, а также интенсивным ростом младенца, когда количество молока не может увеличиваться теми же темпами, что и потребности в нем. Также эти кризы называют скачками роста.

Когда бывает лактационный криз: на 4—6 неделе, на 3, 4, 7 и 8 месяце грудного вскармливания. Длительность их всего 3—4 дня, затем количество молока нормализуется.



### Чек-лист: что делать, если развился лактационный криз

- Увеличить количество кормлений.
- Прикладывать ребенка к обеим молочным железам.
- Одно кормление начинают с левой груди и продолжают с правой, но следующее кормление начинают уже с правой груди, а после прикладывают малыша к левой.
- Необходимы физический и психологический покой, а также правильное питание, достаточное количество жидкости, сна.

— Влияет ли рацион кормящей мамы на дискомфорт в животике, высыпания у грудничка? Есть ли какие-то ограничения по питанию при естественном вскармливании?

— Считается, что кормящая женщина может питаться так же, как она питалась во время беременности. Единственное, в первые месяцы грудного вскармливания не следует употреблять продукты, которые могут спровоцировать развитие аллергических реакций, а также не стоит увлекаться гамбургерами, газированными напитками и иными не самыми полезными напитками и блюдами. Специальная диета кормящей маме, которая только что

родила, не нужна, у нее должно быть правильное сбалансированное питание без ограничений.

— Как долго кормить ребенка грудным молоком?

— В соответствии с современными рекомендациями исключительно грудное вскармливание должно продолжаться в течение первых 6 месяцев жизни с последующим постепенным введением первого прикорма монокомпонентными овощными пюре или кашами. Вместе с прикормом ребенок постепенно сам перейдет на режим с более длительными перерывами между сосанием груди.

Если ребенку на исключительно грудном вскармливании не начато введение прикорма после четырех месяцев, необходимо обсудить с педиатром целесообразность назначения препаратов железа для профилактики железодефицитной анемии до введения продуктов питания, обогащенных железом.

Как долго надо кормить грудью? ВОЗ рекомендует кормить грудью до 2 лет.

Грудное вскармливание — это залог будущего здоровья ребенка. Но если с ГВ возникают проблемы, помните, что в большинстве своем они временные и с ними можно справиться. Важно вовремя обратиться к грамотным специалистам, которые помогут наладить лактацию.