

1. Раннее прикладывание

Очень важно приложить ребенка к груди сразу после рождения. Ребенок кладется маме на живот «кожа к коже». Не надо сразу пытаться дать ребенку грудь. Пусть он полежит, отдохнет. Вскоре ребенок будет готов приложиться к груди и, возможно, даже попытается ползти к груди. Затем он начнет ее обнюхивать и облизывать и только потом попытается захватить. Хорошо, если мама и малыш проведут вместе около часа. При этом происходит стимуляция выработки окситоцина, а значит и выработки молока. Окситоцин помогает маме расслабиться, способствует легкому рождению плаценты и уменьшает послеродовые кровотечения. А малыш получает иммуноглобулины, которые содержатся в молозиве. Это защищает его от инфекций и помогает скорейшему формированию собственной микрофлоры. Малыш заселяется материнскими бактериями, которые для него не опасны. Если не заселить кожу и слизистые мамиными бактериями, то на пустое место заселятся бактерии больницы, которые чужды детскому организму и могут быть опасны для него.

2. Совместное пребывание мамы и ребенка

Это необходимо для успешной организации ГВ и последующего вскармливания. Мама и ребенок адаптируются друг к другу, мама учится распознавать сигналы своего ребенка и удовлетворять его потребности. Когда малыш рядом с мамой, и сосет грудь без ограничений, в организме мамы усиливается выработка гормонов, отвечающих за лактацию. В идеале, ребенок вообще не должен разлучаться с мамой, а все необходимые медицинские процедуры можно провести в ее присутствии.

3. Кормление по требованию

Не смотрите на часы – смотрите на ребенка. Давайте грудь на каждый писк, каждое беспокойство ребенка. Большинство нужд ребенка отпадают сами собой, когда мать берет его на руки и прикладывает к груди. У мамы на руках, с грудью во рту ребенок согреется, утешится, насытится, напьется, покакает, выпустит газики, уйдет боль.... На беспокойство ребенка реагируйте немедленно, не ждите, пока он расплачется по настоящему. Не бойтесь избаловать ребенка. О баловстве пока не может идти и речи. Это жизненно-важная потребность ребенка – быть у мамы на руках и сосать грудь. Позвольте делать ему это столько, сколько ему хочется. Частые кормления стимулируют выработку молока, тогда как кормление по часам приводит к сокращению молока. Кормление по требованию предполагает и требования мамы тоже. Если ваша грудь переполнена, или малыш слишком долго спит и редко сосет, мама предлагает грудь сама. Не бойтесь перекармливать ребенка. Грудным молоком перекармливать невозможно. Грудное молоко переваривается в течение 15-20 минут и желудок ребенка готов к

получению следующей порции (тогда как смесь переваривается за 4 часа).

4. Исключительно грудное вскармливание

Это означает, что ребенку не следует давать ничего, кроме груди. При неограниченном доступе к груди, ребенку не нужны ни вода, ни глюкоза, ни чай. Пусть маму не смущает, что пока нет молока. Небольшое количество молозива в первые дни способно удовлетворить все потребности малыша в питании. Молозиво очень питательно, к тому же содержит большое количество иммуноглобулина, который защищает ребенка. Из-за небольшого содержания в молозиве воды, оно бережет почки ребенка. Так же молозиво обладает легким слабительным эффектом и помогает хорошо очищать организм ребенка от мекония и тем самым снижает риск возникновения желтушки. И впоследствии, до 6 месяцев ребенку не нужно ничего кроме молока.

5. Удобная поза

Маме необходимо удобно устроиться, что бы во время кормления она могла расслабиться, ведь кормления могут быть долгими. Если мама будет располагаться в неудобной позе, то она быстро устанет, и будет получать от кормления не удовольствие, а негатив. Комфортно должно быть и малышу. Нужно следить, что бы он лежал удобно, был тесно прижат к маме, что бы ему не нужно было тянуться к груди и прилагать усилия, что бы удержать сосок во рту. Ребенок должен быть развернут к маме, что бы ему не приходилось поворачивать голову в сторону груди.

6. Правильный захват

Это один из самых важных аспектов. Неправильный захват может принести множество неприятностей (боль во время кормления, трещины сосков, лактостазы, недостаток молока). Поэтому очень важно изначально правильно приложить малыша к груди и затем следить, что бы захват оставался правильным. Признаки правильного захвата: ротик ребенка широко открыт; кроме соска захвачена большая часть ареолы, причем со стороны нижней губки больше, чем со стороны верхней; губки ребенка вывернуты, на нижней дёсенке можно увидеть язычок; носиком и подбородком малыш касается маминой груди; щеки надуты, при сосании не слышно цокающих звуков; после сосания сосок выглядит округлым, не сплюснутым и не скошенным. Запомните, при правильном захвате мама не должна испытывать боли. Если боль есть, ее не надо терпеть - нужно срочно править захват.

7. Ночные кормления

Ночные кормления необходимы, особенно в первые месяцы. Ночью происходит наибольшая выработка пролактина, который отвечает за производство молока. Поэтому, что бы молочка было достаточно, нужны прикладывания в ночное время или хотя бы в подутренние часы (с 3 до 6). Что бы ночные кормления не были в тягость, спите вместе с ребенком. Кладите его в свою кровать и кормите с удобством. Совместный сон сам по себе очень полезен для мамы и ребенка.

8. Смена груди

Существуют различные мнения о смене груди. Можно кормить в течении 2х часов одной грудью, а можно за одно кормление менять грудь неоднократно. Первую грудь ребенок должен сосать не менее 20-30 минут, после чего ему можно предложить вторую. Главное – не давать вторую грудь, пока ребенок не опорожнил как следует первую. И тот и другой способ предусматривает, что бы ребенок получил не только «переднее» молочко, богатое водой, лактозой, минералами и белками, но и «заднее» молочко, богатое жирами, витаминами, ферментами, факторами роста, сытости и сна.

9. сцеживание

Молоко вырабатывается по потребности. Не нужно сцеживать остатки после кормления. Это лишняя трата времени и может привести к гиперлактации. Сцеживание необходимо в следующих случаях:

- 1) у мамы проблемы с грудью (трещины сосков, лактостаз, мастит) ,
- 2) избыток молока или гиперлактация (в этом случае сцеживание нужно прекращать постепенно,
- 3) временное отлучение, когда маме необходимо пройти лечение не совместимое с ГВ,
- 4) временное разлучение мамы и ребенка,
- 5) мама выходит на работу,
- 6) необходимо создать запас молока.

10. Уход за грудью

Не следует мыть грудь перед каждым кормлением. Достаточно один раз в день принять общий душ. Для мытья груди не используйте мыло. Оно смывает естественную смазку с сосков, сушит кожу и способствует появлению трещин. Почаще устраивайте груди воздушные ванны. Если у вас между кормлениями подтекает молоко, положите в лифчик одноразовые или многоразовые специальные впитывающие прокладки или чистые тряпочки, сложенные в несколько раз. Прокладки нужно менять достаточно

часто, что бы грудь всегда оставалась сухой.

11. Как определить, хватает ли ребенку молока

Существует только 2 достоверных способа определить, хватает ли ребенку молока. Это так называемый «тест на мокрые пеленки» и контроль прибавки веса. Суть 1-го метода в том, что бы посчитать сколько раз за сутки писает ваш ребенок. Просто считайте пописы. И все! Если ребенок писает не менее 10 раз для девочки и 12 раз для мальчика, значит молока у вас достаточно. Нужно отметить, что в первые 2 недели количество пописов должно быть не меньше количества прожитых дней от рождения.

Прибавка веса определяется раз в неделю, не чаще. Контрольные взвешивания (до и после кормления) не показательны. Они нервируют и мать и ребенка.

Наполненность и, тем более, размер груди тоже не показатель количества молока. Примерно к 1,5 месяцам происходит становление лактации и грудь может быть мягкой, не переполняться и даже казаться пустой. Это не значит, что у вас нет молока, это значит, что молока столько, сколько нужно вашему ребенку, нет излишков, да они вам и не нужны. Когда молока потребуется больше, ребенок сам отрегулирует его количество – будет прикладываться чаще, сосать интенсивнее и насосет столько, сколько нужно.

12. Вес ребенка

В первые дни после рождения ребенок теряет вес. Если потеря веса не более 7% беспокоится не о чем. Прибавка считается от минимального веса. До 6 месяцев минимальная прибавка веса - 500 гр. в месяц или 125 гр. в неделю. После 6 мес. ребенок начинает больше двигаться, соответственно прибавки уменьшаются. Минимум - 300 гр. в месяц. Верхняя граница прибавки веса может быть до 2х кг.

13. Бутылки, пустышки

Даже одна бутылочка может навредить грудному вскармливанию. Пустышка вообще лишний предмет. При необходимости дать докорм по медицинским показаниям или лекарство, бутылочку, можно легко заменить чашкой, ложкой или шприцом без иглы.

Одна из опасностей бутылочки состоит в том, что извлечь из нее жидкость легче, она практически сама течет в рот. После этого малыш не хочет трудиться и добывать молоко из груди, когда его с легкостью можно получить из бутылки. Это провоцирует отказ от груди. Вторая опасность бутылки в том, что сосание груди и сосание бутылки происходят совершенно по-разному. Происходит путаница сосков и малыш начинает сосать грудь, как бутылку, захват портится и.... см. п.5

14. Стул ребенка на ГВ

В первые дни стул ребенка черного цвета и густой. Это выходит меконий. Затем цвет и консистенция кала меняется. Обычно стул ребенка на ГВ кашицеобразный, горчичного цвета. Так же стул может быть с зеленью, слизью, крупинками. Это не должно пугать, не нужно бежать по врачам, сдавать анализы и лечить несуществующую болезнь. Таким образом проявляется дисбиоз кишечника. При рождении ЖКТ ребенка стерилен. Затем он заселяется микрофлорой. Обычно это происходит приблизительно к 6 месяцам, после чего уже можно вводить ребенку прикорм. Раньше 6 месяцев этого делать не стоит. ЖКТ ребенка просто не готов к этому.

У ребенка на ГВ в первые месяц-полтора опорожнение кишечника происходит практически после каждого кормления, затем происходит урежение стула. У некоторых детей стул урежается до 1 раза в несколько дней и это не запор. Просто грудное молоко очень хорошо усваивается. Если ребенок получает только грудное молоко, ребенка ничего не беспокоит, стул мягкий- не стоит беспокоиться.

15. Питание кормящей мамы

Кормящей маме можно есть все, что она ела до рождения ребенка. Совершенно не обязательно сидеть на строгой диете. Существуют продукты, которые потенциально опасны и на них нужно обратить внимание. Это цельное молоко, экзотические продукты (те, которые мама не ела раньше), консервы и консерванты, общеизвестные аллергенные продукты. Вводите продукты постепенно и понемногу и смотрите на реакцию малыша.

Автор статьи: **Татьяна Юсова, консультант АКЕВ**

Источник: [АКЕВ](#)

{jcomments on}