

Памятка кормящей мамы

Основные принципы успешной лактации

«У новорожденного ребенка есть только три потребности: тепло рук матери, пища из её груди, и чувство защищенности в осознании, что мама рядом.

Грудное вскармливание удовлетворяет все три».

Г.Дик-Рид

Выкладывание новорожденного на живот матери сразу после родов и прикладывание к груди в течение часа после родов.

Это стимулирует быстрое включение механизмов выработки молока; сосание ребенком груди способствует энергичному выбросу окситоцина и, соответственно, более быстрому сокращению матки; оказывает успокаивающее действие на мать; обеспечивает получение новорожденным материнской микрофлоры, а не больничных штаммов.

Исключение «догрудного кормления».

Сосательный рефлекс – врожденный рефлекс малыша, обеспечивающий его выживание. Однако технику эффективного сосания ребенок осваивает на практике, начиная сосать. А принципы сосания бутылочной соски и груди очень различны. Новорожденный еще слишком мал, чтобы освоить две техники сосания и «связать» каждую с определенным предметом (соской или грудью). Если первое, что получил малыш – бутылочка с соской, очень высока вероятность того, что именно «бутылочный» тип сосания малыш освоит и запомнит, как верный. Вот только сосать грудь, не травмируя ее, и эффективно добывать себе молочко так вряд ли получится.

Совместное пребывание мамы и ребенка в роддоме.

Совместное нахождение мамы и малыша сразу после родов – естественное состояние всех млекопитающих. В первые дни после родов происходит становление гормонального фона, запускаются процессы выработки молока. Для нормального запуска этих процессов крайне важным является очень частое прикладывание к груди, телесный контакт мамы и ребенка.

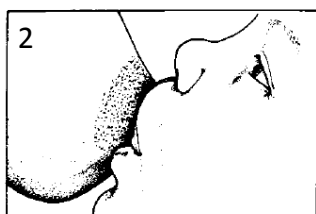
Качественное прикладывание к груди – основа эффективного сосания и отсутствия травм груди.

Как понять, что малыш хорошо взял грудь? Ротик малыша должен быть широко открыт (тупой угол не менее 120 градусов), губы вывернуты, язык закрывает нижнюю десну. Сосок глубоко во рту, ареола (темная зона вокруг соска) снизу видна меньше, чем сверху. Во время кормления Вы не слышите посторонних звуков (причмокивания, щелканья). Обязательно дождитесь, пока ребенок широко откроет ротик, прежде чем давать грудь! Приближайте ребенка к груди, а не «вталкивайте» грудь в ротик ребенку.

При правильном захвате Вы не должны испытывать болезненных ощущений в процессе кормления, сколько бы оно не длилось. Если есть боль – заберите грудь и начните сначала.

ВАЖНО! Не вытягивайте грудь из закрытого ротика – это может сильно травмировать соски. Осторожно вставьте палец в уголок рта ребенка, чтобы нарушить вакуум, дождитесь, когда ребенок приоткроет рот, и только тогда забирайте грудь.

Прикладывание ребенка к груди



1. Качественный глубокий захват.

2. Ребенок приложен НЕправильно. Захват неглубокий. Сосание неэффективное, возможны трещины, боль при кормлении.

Источник рис.: Всемирная организация здравоохранения

Вам должно быть удобно кормить!

Удобное положение ребенка у груди - залог эффективного сосания груди и комфорта матери. Экспериментируйте, подбирайте те позы, в которых вам удобно и кормление не причиняет дискомфорта. Используйте «подручные средства» - подушки, одеяла - чтобы принять наиболее удобное положение.

Кормление по требованию.

Прикладывайте новорожденного к груди на любое беспокойство, ему **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** необходимо сосать грудь очень часто в первые месяцы жизни (не менее 12 раз в сутки).

Женское молоко – идеальная пища для ребенка, которая достаточно быстро переваривается (менее, чем за 1 час), поэтому дети на грудном вскармливании в первые месяцы могут просить грудь каждый час или даже чаще. Это нормальное поведение грудничка! Чем старше ребенок, тем реже он просит грудь. Также потребность в сосании может носить самостоятельный, независимый от пищевого поведения, характер.

Когда пора предложить грудь?

- ✓ Возникшее мышечное напряжение, сжатые кулачки, беспокойство.
- ✓ Попытки присосаться ко всему, до чего получается дотянуться (руки, край пеленки, одежда).
- ✓ Беспокойные «поисковые» повороты головы, открывание ротика, причмокивания, высовывание язычка.
- ✓ Переход из глубокой в поверхностную фазу сна: дрожание закрытых век, беспокойные движения ручками и ножками, видно, что малыш вот-вот проснется. Предложение груди в этот момент часто способствует дополнительному часу сна после очередной порции молока, полученной во сне 😊
- ✓ Плач – последний «аргумент» малыша в просьбе груди, когда все другие были проигнорированы.

Не ограничивайте время кормления.

Кормление заканчивается, когда малыш сам спокойно отпускает грудь и не проявляет желаний приложиться снова. Длительность кормления в первые месяцы может составлять от нескольких минут до 1-1,5 часов. Малыш может даже спать, посасывая грудь. Все это норма!

Кормите ночью!

Ночные кормления очень важны и для ребенка, и для мамы: они наиболее сильно стимулируют выработку достаточного количества молока на гормональном уровне. Чем больше малыш сосет ночью, тем больше он «заказывает» себе молока на следующие сутки. В идеале, с 3 ч. до 8 ч. утра должно быть не менее 2-х кормлений.

Исключительно грудное вскармливание в течение первых 6-ти месяцев жизни.

Ребенок первых месяцев жизни, которого кормят по требованию, не нуждается в дополнительном питании или питье (в том числе воде).

Отсутствие сосательных заменителей груди в уходе за ребенком.

Использование пустышки в качестве заменителя груди может приводить к недостаточному питанию, способствовать неправильному развитию и деформации челюстей, приводить к ухудшению захвата груди, неэффективному сосанию, отказу от груди, являться источником инфекций. У матери это в свою очередь может приводить к болезненному, травматичному сосанию груди и снижению количества молока.

Гигиена груди.

Мытье груди перед каждым кормлением приводит к удалению защитного слоя жиров и пересушиванию кожи. Это может провоцировать появление трещин. Ополаскивания 1-2 раза в день во время принятия душа вполне достаточно.

Дополнительные сцеживания при кормлении по требованию не нужны.

Если ребенок имеет возможность сосать столько, сколько он хочет, молока вырабатывается ровно столько, сколько ему нужно. Закон спроса и предложения. Дополнительные регулярные сцеживания, особенно в первые недели, легко могут запустить гиперлактацию.

Поддержка окружения.

Общение с женщинами, имеющими опыт успешного кормления грудью, помогает молодой маме обрести уверенность в себе и получить практические советы, помогающие наладить грудное вскармливание.

Мельникова Рада, консультант по ГВ
Член РОО СППМ
www.gv-consult.ru
radamelnikova@gmail.com

Источники:

1. Рекомендации ВОЗ/ЮНИСЕФ
2. "Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни". Москва, 2011