

Основы грудного вскармливания



Грудное молоко – лучшее питание, которое может дать мама своему малышу.

Оно содержит все необходимые витамины и минералы, легко усваивается, значительно повышает иммунитет, обеспечивая полноценное развитие и рост ребенка.

На протяжении всего периода вскармливания состав грудного молока меняется, соответствуя потребностям малыша.

Молозиво

Выделяется сразу после родов (а бывает, что и в третьем триместре беременности) – густая, вязкая жидкость желтоватого цвета. В молозиве содержатся вещества, которые стимулируют развитие кишечника ребенка, подготавливая его к перевариванию зрелого молока.

Очень важно приложить малыша к материнской груди в первые 30 минут после рождения (как правило, это происходит уже в родовом зале).

Раннее прикладывание поможет маме и малышу установить тесный эмоциональный контакт уже с первых минут его жизни.

В результате прикладывания к груди сразу после родов, ребёнок может получить первые ценные капли молозива. Они содержат иммуноглобулины, защищающие организм.

Молозиво дает новорожденному все необходимое в первые несколько дней жизни, несмотря на то, что выделяется в небольшом количестве. А густая консистенция и медленное вытекание молозива из груди помогают ребенку научиться сосать, глотать и дышать одновременно.

К пятидневному возрасту малыш осваивается и начинает просить грудь чаще. А у мамы начинается выработка молока.

У новорожденного объем желудка всего 30-35 мл, поэтому он не может съесть много за одно кормление и часто просит есть.

Чтобы получить достаточно молока во время кормления, ребенок должен правильно захватить грудь, но это не всегда дается легко.

Грудное вскармливание является наиболее естественным способом кормления малыша, но чтобы его освоить, вам обоим может потребоваться время и практика. Понимание того, каким должен быть правильный захват (или прикладывание к груди) очень поможет Вам во время установления грудного вскармливания.



В первые дни и недели после рождения ребенка постарайтесь получить как можно больше рекомендаций и поддержки. Не стесняйтесь задавать вопросы и просить помощи у медперсонала в роддоме, если Вы ещё не выписались домой, а после обращайтесь к участковому доктору и медсестре, или к консультанту по вопросам грудного вскармливания в детской поликлинике, чтобы он проверил, правильно ли Ваш малыш захватывает грудь.

Верные действия в начале грудного вскармливания позволят избежать проблем в будущем.

Неправильный захват будет не только расстраивать малыша и причинять ему дискомфорт, но и может стать причиной воспаления сосков.

Кроме того, ребенок не сможет нормально опорожнять грудь, будет плохо набирать вес, а у Вас снизится выработка молока и увеличится риск закупорки молочных протоков и мастита. И так:

Как правильно кормить ребенка грудью?

Правильное прикладывание малыша к груди можно назвать половиной успеха.

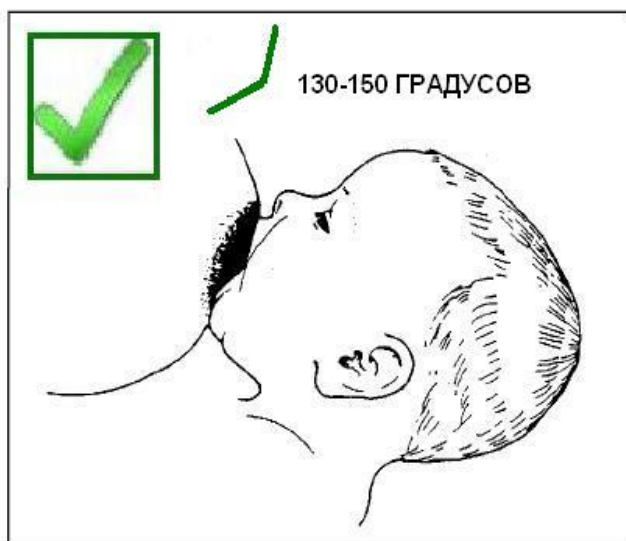
Во время кормления очень важно то, как мама держит малыша и как он захватывает грудь.

- Расположите ребенка так, чтобы не только лицо, но и все его тело было повернуто к Вам, а голова находилась на уровне Вашей груди.
- Аккуратно поднимите и поддерживайте грудь ладонью так, чтобы большой палец находился сверху, а остальные четыре снизу. Чтобы не пережать молочные протоки, пальцы должны находиться за пределами границ ареолы.
- Дотроньтесь соском до нижней губы малыша и дождитесь, пока он широко откроет рот

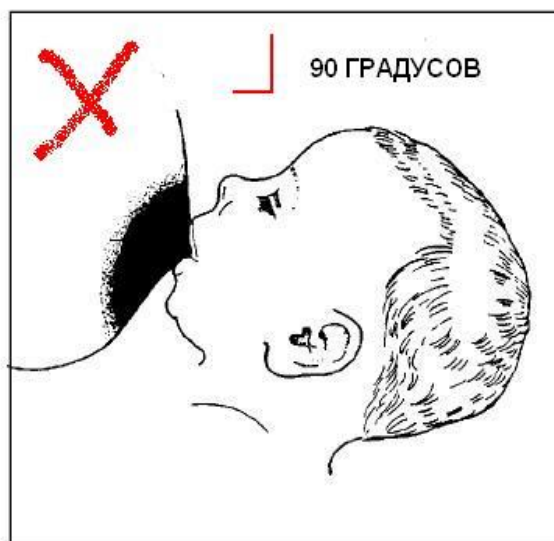
(можно сбрызнуть несколько капель молока в рот ребёнка).

- Вложите сосок ребёнку в ротик так, чтобы он касался нёба. При этом нижняя губа ребенка должна быть вывернута наружу и располагаться не под соском, а под ареолой, подбородок прижат к груди, язык выдвинут вперед, принимая чашевидную форму.
- В таком случае язык малыша будет совершать надавливающие движения на млечный синус (место, где скапливается молоко) и стимулировать рецепторы, отвечающие за выработку молока.

1 ПРАВИЛЬНО



2 НЕПРАВИЛЬНО



Если во время кормления Вам стало больно, то явно что-то пошло не так. Введите кончик мизинца в уголок рта ребенка и прервите сосание, освободив грудь, а затем повторно приложите его к ней.



Всегда давайте ребенку ту грудь, из которой Вы не кормили его в предыдущий раз (но не ранее чем через 2 часа).

Это необходимо для того, чтобы он получил не только «переднее» молоко, которое выделяется в начале процесса, но и «заднее».

«Переднее» молоко полупрозрачное, в нем много лактозы (молочного сахара) и воды, оно утоляет жажду ребенка. А «заднее» – белого или желтоватого цвета, более жирное, содержит ферменты, активизирующие пищеварительные процессы. Оно насыщает малыша, а также уменьшает боли в животе, вызывающие колики, за счет содержания в нём ферментов.



Будить ли малыша, чтобы накормить?

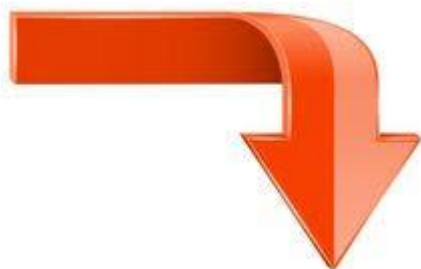
Если малыш хорошо развивается и прибавляет в весе, то не нужно специально будить его. Сейчас большинство специалистов отдадут предпочтение свободному вскармливанию: ребенку дают грудь, только когда он потребует.

У большинства малышей индивидуальный ритм кормления устанавливается на 3-4 неделе жизни.

Кормление пройдет лучше, если ребенок окончательно проснется. Поэтому прежде, чем подносить его к груди, поговорите, поиграйте с ним, смените подгузник (разбудите его).

Если мама правильно кормит малыша грудью, то она не будет испытывать никакой боли в области сосков, а после окончания кормления ребенок будет расслабленным и довольным, и даже может заснуть.

Постарайтесь кормить малыша грудью как можно дольше, ведь это так важно для его здоровья!



Комфортные позиции для грудного вскармливания

Дело в том, что каждая мама и каждый малыш уникальны, поэтому в выборе позиции ориентируйтесь только на Ваши личные ощущения и опыт.



Позиция «Колыбелька»

Это одна из самых известных позиций, поэтому ее часто называют «классической». Расположитесь поудобнее. Например, сядьте в кресло, которое будет поддерживать Ваши руки и спину. Попытайтесь не напрягать плечи. Поверните малыша к себе всем телом, чтобы его лицо находилось около груди, а ротик - напротив соска. Одной рукой поддерживайте ребенка за голову и плечи, другой – за ягодицы. Чтобы Ваша рука не уставала, можно использовать для опоры подушку.

Малышу будет сложно сосать грудь и глотать молоко, если его голова повернута в сторону или он держит перед собой руку. Чтобы рука не мешала, опустите ее вниз, дайте малышу «обнять» себя за талию.



Позиция «Из подмышки»

В этой позиции малыш располагается сбоку от мамы, как бы выглядывая из-под ее руки. Позиция «Из подмышки» облегчает жизнь многим мамам.

После кесарева сечения она дает возможность кормить малыша сидя, избегая давления на живот.

Позиция поможет мамам, которые испытывают трудности из-за большого размера груди или плоских сосков.

Она позволяет контролировать положение головы малыша, чтобы он мог правильно взять грудь.

Позиция актуальна, если у Вас подвижный ребенок и удержать его в других позициях сложно.

Также эта позиция замечательно подойдет и для кормления близнецов или недоношенных детей.

Разместите подушки сбоку от себя, чтобы поддержать Ваш локоть и спинку ребенка. Положите малыша на уровне своей талии. Поместите голову ребенка в ладонь вашей руки, поддерживая затылок между большим и безымянным пальцами.

Подталкивать голову ребенка к груди не следует. Если ему будет неудобно, то можно подложить между ладонью и головой ребенка мягкое одеяло или плед.



Позиция «Перекрестная колыбелька»

Эта поза для кормления по сравнению с обычной «Колыбелькой» позволяет лучше контролировать, правильно ли ребенок захватывает грудь.

Она также будет хороша для недоношенных малышей.

Положение ребенка должно быть тем же самым, что и в традиционной «Колыбельке», но в данном случае для поддержки головы малыша будет использоваться не локтевой сгиб, а ладонь руки, противоположной той груди, из которой Вы будете кормить.

Положите туловище ребенка на предплечье второй руки.

Поверните тело малыша к Вашему телу так, чтобы его голова и туловище находились на одной прямой линии.



Позиция «Лежа на боку»

Это комфортная позиция для кормления в ночное время, а также если маме после родов не рекомендовано сидеть.

Лягте на бок, используя подушку для поддержки головы, а другую подушку подложите под спину.

Как вариант одну руку можно согнуть под головой, а другой придерживать грудь.

Положите малыша рядом с Вами на кровать таким образом, чтобы его рот находился напротив соска. За спину ребенка подложите подушку или свернутое одеяло.



Старайтесь кормить малыша грудью, поочередно используя разные позиции.

Прикладывание ребенка к груди в различных положениях помогает избежать застоев молока, так как от позы для кормления зависит равномерное опорожнение молочной железы.

Кроме того, многие мамы замечают, что некоторые положения, подходящие для новорожденных, уже плохо подходят детям постарше и наоборот.

Чередование также поможет справиться с напряжением в мышцах, которое может возникнуть, если Вы будете долго кормить в одном и том же положении.

Не забывайте про самый главный залог успешного кормления ребенка –
хорошее настроение.

Тогда малыш будет есть с удовольствием.

Накормленный и счастливый малыш – что может быть лучше!



Вместе у вас всё получится!