

Грудное вскармливание Ребенка



UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

Важная информация для молодых мам



Грудное вскармливание ребенка, Русский язык

unicef 

Введение

Настоящая брошюра адресована мамам, которые только приступают к грудному вскармливанию. Она рассказывает о том, с чего следует начинать, и как можно избежать распространенных проблем. Кроме того, в ней есть отдельный раздел, посвященный сцеживанию грудного молока. Во избежание путаницы, слово 'ребенок' везде упоминается в мужском роде.

Войдя в привычку, кормление грудью становится легким и очень приятным занятием для большинства мам и младенцев. Однако в первые несколько дней и маме, и младенцу предстоит освоить некоторые приемы. Следовательно, вам необходимо попрактиковаться а, при необходимости, воспользоваться помощью и советом своей акушерки. Если вы уже начали искусственное вскармливание своего ребенка, но теперь хотите перейти к кормлению грудью, то это еще не поздно сделать, хотя некоторые трудности в такой ситуации не исключены; поэтому вам лучше проконсультироваться у своей акушерки или у специалиста по грудному вскармливанию (breastfeeding supporter).

Помните:

ВАШЕ грудное молоко не только идеально подходит для ВАШЕГО младенца, но и изменяет свои свойства в соответствии с его меняющимися потребностями. Примерно до шестимесячного возраста большинству младенцев не требуется никакой другой еды или питья.

В чем состоит уникальность грудного вскармливания?

Грудное молоко содержит антитела, которые защищают ребенка от инфекций. Рвота и диарея (гастроэнтерит с возможными серьезными осложнениями), респираторные и ушные инфекции, а также инфекции мочевой системы более характерны для младенцев с искусственным вскармливанием.

Грудное кормление продолжает приносить пользу младенцу и по мере его роста. По данным исследований вскормленные материнским молоком дети показывают более высокий уровень умственного и психического развития. По сравнению с детьми, получавшими в младенческом возрасте материнское молоко, у искусственников выше риск заболеть экземой и диабетом, более выражена предрасположенность к повышенному давлению крови.

Кормление грудью благотворно сказывается и на здоровье матери. Оно позволяет сбросить вес, набранный в период беременности, способствует защите их организма от рака груди и яичников, а также помогает сохранить прочность костей в более зрелом возрасте.

Приводимые ниже сведения подсказывают, как правильно начать грудное вскармливание.



Приучение ребенка к груди

Поза матери

Важно, чтобы мама находилась в удобной позе.

Если вы собираетесь кормить сидя, убедитесь, что:

- У вас прямая спина, и у нее есть опора
- Колени почти параллельны полу
- Ступни стоят ровно (вам может понадобиться скамеечка для ног или толстая книга)
- У вас есть дополнительные подушки, на которые можно опереться спиной или предплечьями, или с помощью которых можно приподнять ребенка при необходимости



Очень удобным может быть кормление в положении лежа, особенно в ночное время, когда вы можете отдыхать во время кормления.



Попробуйте лечь почти параллельно полу, положив голову на подушку, опираясь плечом на кровать.

Займите устойчивую позу на боку. Для этого можно подложить одну подушку под спину, а другую зажать между ног.

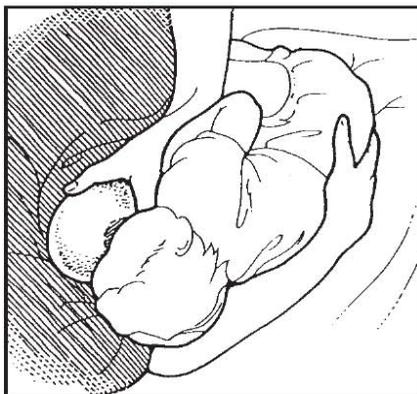
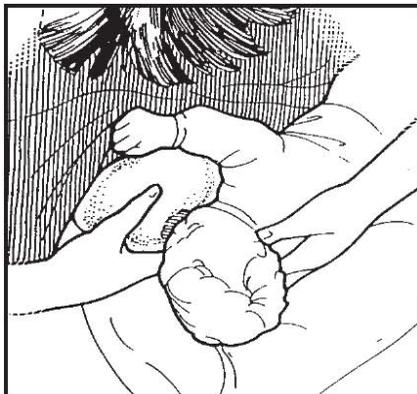
(Когда ваш ребенок приучится питаться правильно, вам будет удобно кормить его где угодно и без подушек).

Положение Вашего Ребенка

При кормлении ребенка можно держать несколькими способами.

Независимо от того, какой из них вы предпочтете, ознакомьтесь с несколькими правилами, которые помогут ребенку питаться правильно:

1. Прижмите ребенка к себе.
2. Он должен лежать лицом к груди так, чтобы голова, плечи и тельце находились на одной прямой линии.
3. Его нос или верхняя губа должны находиться прямо напротив соска.
4. Он должен легко доставать до груди, чтобы ему не приходилось вытягиваться или изгибаться.
5. Помните: следует ребенка подносить к груди, а не грудь к ребенку.



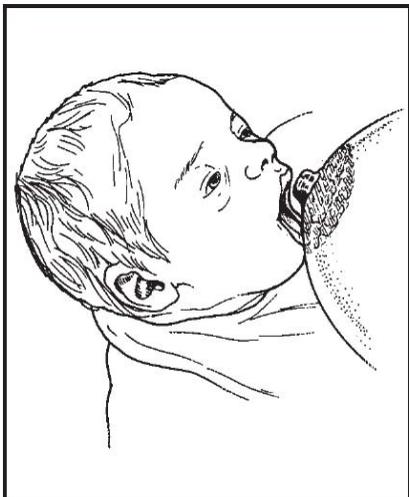
Итак:

- Животик – к маме
- Сосок – к носу
- Ребенок к груди, а не грудь – к ребенку



Прикладываем ребенка к груди

Важно убедиться, что ребенок правильно держит ротиком грудь, иначе он может недополучить молока во время кормления, а у вас могут возникнуть болезненные ощущения в сосках.



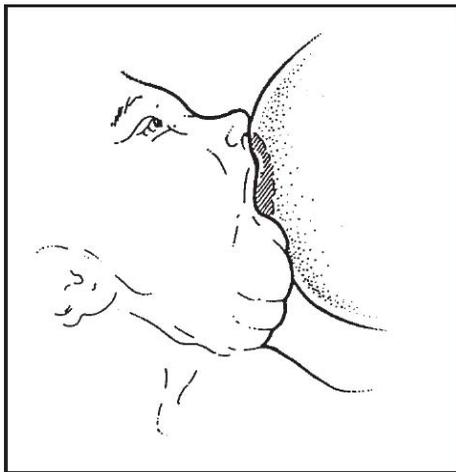
Положите ребенка как показано на стр. 4 – носиком или верхней губкой прямо напротив соска.

Дождитесь, пока он широко откроет рот (его можно побудить к этому, слегка проведя соском по губам).

Быстро поднесите его к груди так, чтобы нижняя губка дотронулась до груди как можно дальше от основания соска. При этом сосок будет направлен к его верхнему небу.

О правильном захвате груди ротиком младенца говорит следующее:

- ротик широко открыт, охватывая большой объем груди
- его подбородок касается груди
- нижняя губка отогнута назад
- вам видна часть ареолы (коричневого кружка вокруг соска), причем над его верхней губой виден большой участок ареолы, чем под нижней
- ритм его сосания переходит от коротких движений к долгим движениям с паузами



Кормление не должно быть болезненным. Однако, пока вы и ваш ребенок не привыкнете к кормлению, у вас может возникать ощущение боли или дискомфорта при первом охвате груди его ротиком. Это ощущение должно быстро исчезнуть и не проявляться при дальнейшем кормлении. Если боль не проходит, то, возможно, что ребенок неправильно взял грудь. В этом случае отнимите его от груди, мягко отжимая грудь от уголка его рта, чтобы прервать сосание, а затем помогите ему снова взять грудь. Если боль не проходит, обратитесь за помощью к акушерке.

Правильное кормление: полезные советы

- *Постарайтесь все время держать ребенка возле себя, особенно вначале. Так вы лучше его узнаете и быстро научитесь понимать, когда он голоден. Это особенно важно в ночные часы. Если ребенок рядом с вами, вы можете легко взять его для кормления, не причиняя особого беспокойства ни ему, ни себе. После этого вы оба сможете быстрее уснуть.*
- *Материнское молоко содержит все необходимые для ребенка питательные вещества и воду. Давая ребенку другую еду или питье, можно причинить ему вред и сделать кормление грудью менее привлекательным. Недостаточно частое кормление может привести к нехватке материнского молока для полноценного питания ребенка в будущем. Следовательно, *просто прикладывайте его к груди всякий раз, когда вам покажется, что он проголодался**
- *Большинство проблем кормящих мамы в первые несколько недель (например, боли в сосках, застой молока, мастит) возникают из-за того, что ребенка прикладывают к груди либо не самым удобным образом, либо недостаточно часто. Если у вас есть сомнения по этому поводу, обратитесь за помощью. О том, куда следует обращаться за помощью, смотрите на обороте этой брошюры.*



Нэнси Доррепп Маккенна

Схемы кормления грудью

Существует великое множество таких схем. Например, некоторым детям в первые пару дней частые кормления не нужны. Однако затем периоды кормления могут стать очень частыми, особенно в первые несколько недель. Это вполне нормально. Если вы будете кормить всякий раз, когда вам покажется, что ребенок проголодался, у вас всегда будет достаточный запас молока, потому что при каждом кормлении в мозг матери поступает сигнал, который возвращается в молочные железы в виде команды на производство нового молока. Следовательно:

Частое кормление = больше сигналов мозгу = больше молока



Нэнси Доррепп Макенна

Запасы материнского молока растут при каждом кормлении. Когда он только учится сосать, периоды кормления могут быть довольно продолжительными. Многие мамы боятся, что частое кормление означает, что у них не хватает молока для полноценного питания ребенка. Это вряд ли возможно – при условии, что вы правильно приложили его к груди. Если у вас есть сомнения, посоветуйтесь с акушеркой или посещающим вас медработником.

Когда мама и ребенок привыкли к кормлению грудью, оно обычно проходит очень легко. Молоко всегда наготове и имеет необходимую температуру. Собственно, задумываться больше не о чем. Ребенок сам знает, когда ему необходимо очередное кормление.

Кормящей маме не нужно соблюдать особую диету – просто, как и все, следите за тем, чтобы она была сбалансированной. Точно так же, как правило, не обязательно избегать той или иной пищи

Продолжаем кормить грудью

Кормление грудью не должно мешать маме и ребенку выходить на улицу и наслаждаться жизнью. Кормить грудью можно практически везде. Если вы носите достаточно свободную одежду, то можете кормить без опаски обнажить грудь. Вначале вам может быть немного не по себе, но вскоре вы почувствуете себя более уверенно. Большинство людей даже не заметят, что вы кормите грудью – попробуйте потренироваться дома перед зеркалом.

У ребенка могут быть голодные дни, когда его необходимо кормить чаще обычного для повышения запаса материнского молока. Кормите ребенка всякий раз, когда он проголодался – и вы быстро наберете необходимый ему запас молока. Не забывайте:

Частое кормление = больше сигналов мозгу = больше молока



Наэси Даррепп Махенна

Вам может понадобиться выйти куда-нибудь без ребенка, или вернуться на работу, не прекращая кормление грудью. Грудное молоко можно сцеживать с тем, чтобы кто-то мог покормить ребенка в отсутствие матери. О сцеживании см. стр. 9 этой брошюры.

Не нужно стремиться приучать ребенка к твердой пище раньше, чем он будет к этому

готов. Дети все разные. Примерно в возрасте 6 месяцев ваш ребенок, возможно, начнет тянуться ручками к разным предметам и брать их в рот. Это и есть сигнал о том, что он готов к приему твердой пищи.

В первые 6 месяцев жизни ребенок получает из грудного молока все необходимые ему питательные вещества и воду, которые защищают его от целого ряда болезней. Многие мамы продолжают кормить грудью гораздо дольше этого возраста – иногда до двух лет и больше. Кормление грудью благотворно сказывается и на вас, и на ребенке до тех пор, пока вам обоим хочется его продолжать.

Сцеживание грудного молока

Возможные причины для сцеживания

- Ребенку необходимо помочь захватить ротиком переполненную грудь.
- Переполненные груди вызывают у мамы дискомфорт.
- Ребенок слишком мал или болен и не может кормиться грудью.
- Маме необходимо отлучиться от ребенка более, чем на пару часов – например, на какое-либо общественное мероприятие.
- Мама возвращается на работу.

Методы сцеживания

Существует три основных метода сцеживания грудного молока:

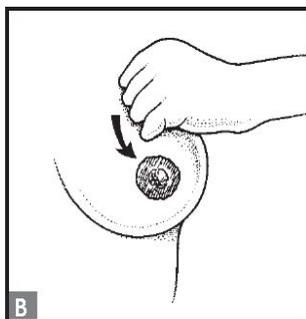
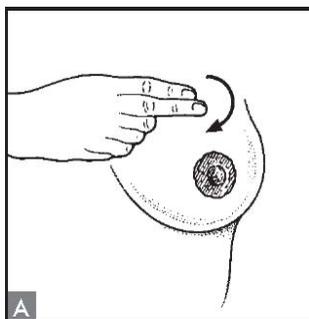
- Руками
- С помощью ручного насоса
- С помощью электрического насоса

Независимо от избранного метода не забудьте предварительно вымыть руки. Перед использованием все емкости, бутылочки и детали насоса необходимо промыть горячей водой с мылом и стерилизовать.



Как облегчить сцеживание:

- Постарайтесь устроиться поудобнее и расслабиться. Этому может способствовать тихое - помещение и какой-нибудь теплый напиток.
- Пусть ребенок будет рядом. Если это невозможно, держите перед собой его фото.
- До сцеживания примите теплую ванну или душ, или приложите к груди теплую фланель.



- Слегка помассируйте грудь. Это можно делать кончиками пальцев (А) или надавливая сжатым кулаком на грудь по направлению к соску (В).
- Массируйте всю грудь, в том числе снизу. Не допускайте, чтобы пальцы скользили по груди во избежание повреждения кожи.

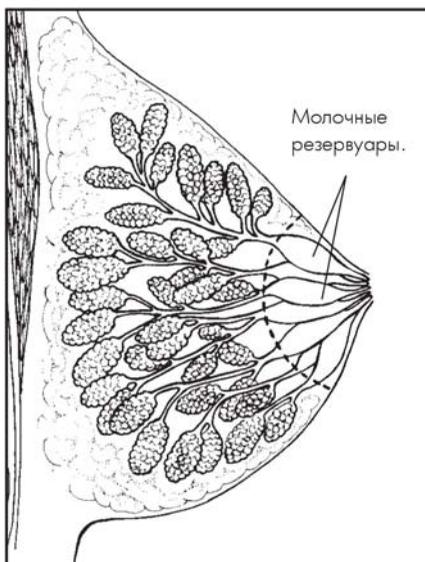
После массажа груди слегка покатайте сосок между большим и указательным пальцем. Это способствует выбросу гормонов, которые стимулируют грудь на выработку и сброс молока.

Когда вы привыкните к сцеживанию, такая тщательная подготовка вам уже не понадобится. Как и в случае с кормлением грудью, привычка облегчает этот процесс.

Независимо от выбранного метода непрерывное сцеживание молока из одной той же груди возможно лишь в течение нескольких минут, после чего выход молока замедляется или, как кажется, прекращается совсем. После этого следует сцеживать другую грудь, а затем вернуться к первой и начать все сначала. Продолжайте менять груди до тех пор, пока молоко не кончится или не станет выходить очень редкими каплями.

Сцеживание руками

Это дешевый и удобный способ сцеживания, особенно полезный, когда необходимо избавиться от ощущения дискомфорта в груди. Мы предлагаем эти инструкции в качестве руководства, но вам лучше всего попробовать на практике (возможно, в ванной), что подходит именно вам.



Мелкие молочные резервуары располагаются под ареолой (темная кожа вокруг соска) – обычно ближе к краям.

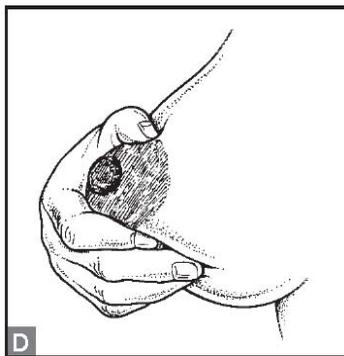
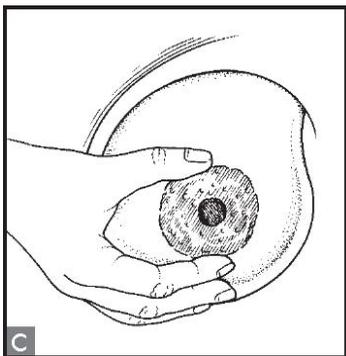
Часто они прощупываются под кожей как мелкие «горошинки». Молоко скапливается именно в этих резервуарах, откуда вы их и сцеживаете.

Каждая грудь разделена примерно на 15 секций (долей), в каждой из которых есть свой молочный резервуар.

- Не следует сжимать сосок, так как кроме возможной боли это ничего не дает.
- Не допускайте, чтобы пальцы скользили по груди во избежание повреждения нежной кожи.
- Молоко может пойти с задержкой в одну-две минуты.
- Важно совершать пальцами вращательное движение вокруг всей груди, чтобы молоко сцеживалось из всех долей.
- Молоко необходимо собирать в стерильную емкость с большим горлышком, в идеальном случае – в мерную чашку.
- При наличии соответствующих навыков сцеживание можно производить из обеих грудей одновременно.

Методика сцеживания руками

1. Приставьте указательный палец к груди снизу, ближе к краю ареолы, а большой палец – сверху напротив указательного. (Вы можете почувствовать под кожей молочные резервуары). Если у вас большая ареола, вам может быть необходимо сдвинуть пальцы ближе к соску от ее края (а при маленькой ареоле - наоборот, слегка отодвинуть). Другими пальцами можно поддерживать грудь (C).
2. Оставив большой палец и все остальные пальцы в первоначальной позиции, мягко надавите в направлении назад.
3. Не ослабляя это мягкое давление назад, сожмите большой и указательный пальцы, двигая их вперед и выталкивая молоко из резервуаров по направлению к соску (D).
4. Ослабьте давление, давая резервуарам наполниться снова, а затем повторите шаги 2 и 3.

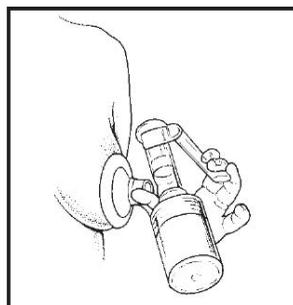
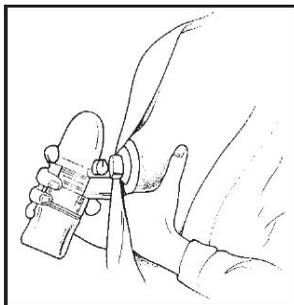


Приобретая необходимые навыки, вы сможете выполнять шаги 2-4 за несколько секунд. После этого вы сможете установить постоянный ритм движений, при котором молоко будет капать, а, возможно, и вытекать струйкой из груди.

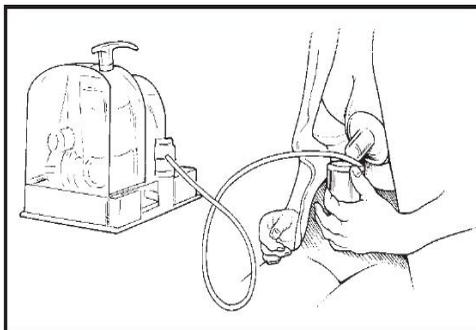
Ручные насосы

С упругой грудью ручные насосы использовать легче, чем с мягкой. Существует ряд различных моделей насосов, для каждой из которых характерны небольшие отличия в работе. Некоторые приводятся в действие рукой, другие работают от батарейки. Все насосы снабжены воронкой, которая накладывается на сосок и на ареолу. Разным женщинам могут подходить разные насосы, так что лучше всего, если это возможно, перед покупкой насос опробовать.

Электрические насосы



Это автоматические устройства, поэтому они работают быстро и легки в применении. Они особенно показаны в случаях, когда маме необходимо сцеживаться в течение длительного периода (например, если ее ребенок помещен в отделение интенсивной терапии для новорожденных). В таких случаях маме следует сцеживаться не менее 6-8 раз в сутки (в том числе один раз ночью) для того, чтобы обеспечить необходимый запас молока.



С электрическим насосом можно сцеживать обе груди одновременно. При этом сцеживание проходит быстрее, чем с применением других методов, и может способствовать выделению большего объема молока. Для электронасоса вам понадобится набор, состоящий из сдвоенных стаканов для насоса или два одиночных набора с T-образным соединителем.

При использовании электронасоса неукоснительно следуйте инструкциям производителя.

Хранение грудного молока в домашних условиях

Грудное молоко можно хранить в холодильнике при температуре 2-4°C в течение 3 - 5 дней. Если у вас в холодильнике нет термометра, то, возможно, молоко, которое вы не собираетесь использовать в течение ближайших 24 часов, безопаснее всего заморозить. Грудное молоко можно хранить в морозильном отделении холодильника в течение одной недели, а в морозильнике – до трех месяцев.

Когда грудное молоко замораживается для периодического использования дома, для его хранения подходит любая пластиковая емкость. Нужно лишь, чтобы у нее была герметичная крышка, и чтобы ее можно было стерилизовать. Не забудьте указать дату и прикрепить этикетку к каждой емкости, а также использовать их в соответствующей очередности. Если грудное молоко подвергается замораживанию потому, что ребенок родился недоношенным или заболел, обратитесь за советом к персоналу, на чьем попечении он находится. Если у вас морозильник с функцией автоматического оттаивания, храните молоко как можно дальше от нагревательного элемента.

Замороженное грудное молоко следует оттаивать медленно в холодильнике или при комнатной температуре. Оттаявшее грудное молоко можно хранить в холодильнике не более 24 часов. После нагревания до комнатной температуры его следует либо использовать, либо вылить, так как повторному замораживанию оно уже не подлежит.

Грудное молоко нельзя размораживать в микроволновой печи, поскольку при этом его температура может оказаться неравномерной, и ребенок может обжечь ротик.

Где можно получить более подробную информацию

Если вам нужна дополнительная информация о кормлении ребенка, вам может помочь акушерка или посещающий вас медицинский работник.

Они могут сообщить вам телефон местной консультации по проблемам грудного вскармливания, в которой работают дипломированные сотрудники (на обороте настоящей брошюры предусмотрено поле для записи этой информации).

Кроме того, такую информацию можно получить в их национальных отделениях:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708

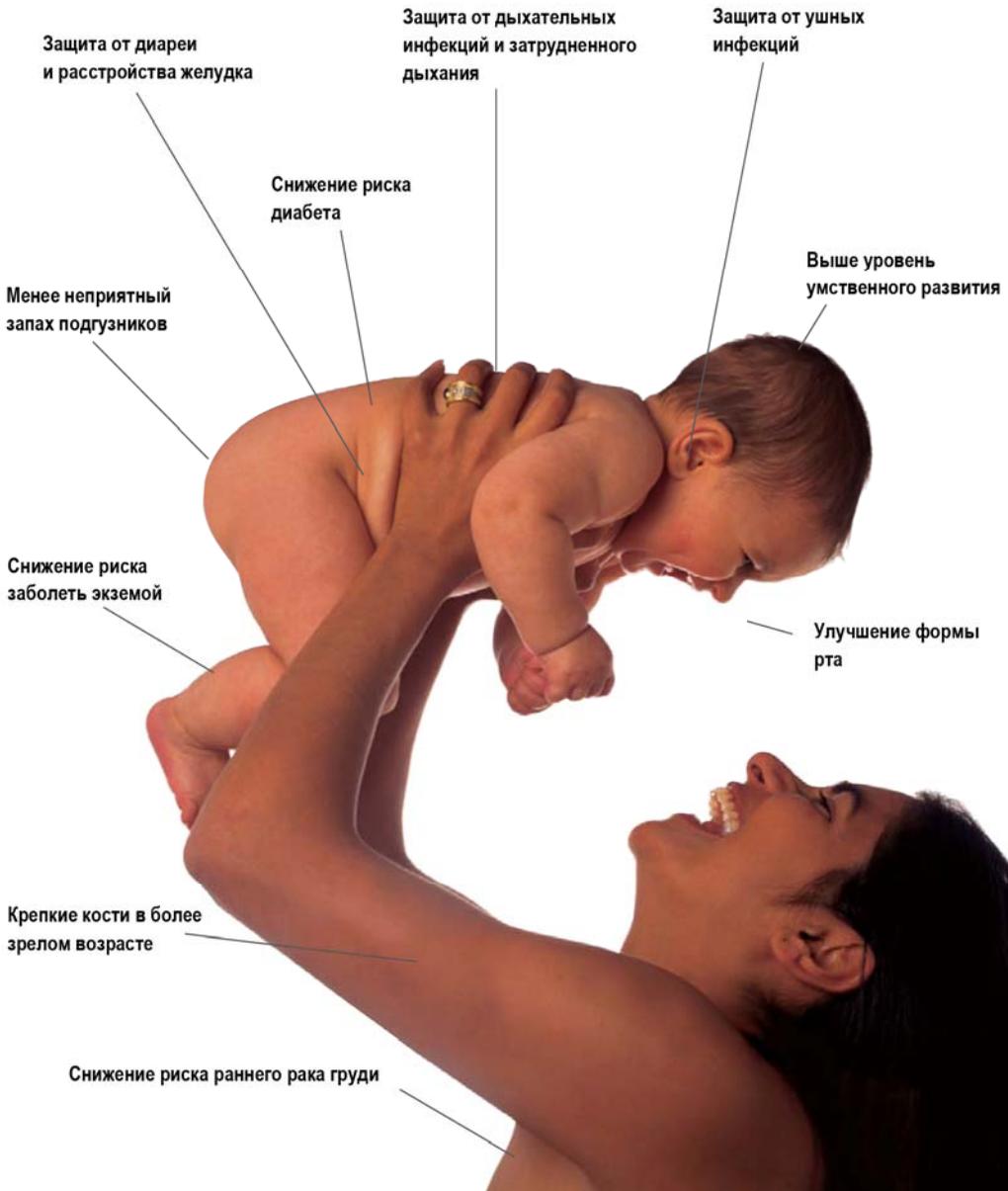
Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.



Какие преимущества грудного вскармливания вы можете назвать?



Об организациях UNICEF и Baby Friendly Initiative

Детский фонд ООН, UNICEF – всемирная организация, задача которой – помочь каждому ребенку полностью раскрыть свои способности. Мы работаем более чем в 160 странах мира, где оказываем поддержку программам, которые нацелены на то, чтобы обеспечить детям:

- хорошее здоровье и питание
- чистую воду и надлежащие санитарные условия
- образование

Кроме того, UNICEF оказывает помощь детям, нуждающимся в особой защите, таким, как дети, используемые в качестве рабочей силы и дети-жествы войны.



Baby Friendly Initiative, организация в со составе UNICEF, работает в больницах, поликлиниках и амбулаториях врачей общей практики. Наша цель – помочь им обеспечить высокий уровень ухода за пациентами, чтобы беременные женщины и молодые мамы получали всю поддержку, необходимую для успешного грудного вскармливания малышей. Мы способствуем тому, чтобы больницы, поликлиники и амбулатории врачей общей практики повышали уровень своих услуг в соответствии со стандартами передового международного опыта.

Те из них, кому это удастся, могут подавать заявку на получение престижной премии 'Baby Friendly' от UNICEF и Всемирной организации здравоохранения. Более подробную информацию можно найти на нашем веб-сайте www.babyfriendly.org.uk

Если вы хотите сделать пожертвование в пользу UNICEF с помощью кредитной карточки, позвоните по номеру:

08457 312 312

(Оплата звонка по местному тарифу. Звонки принимаются круглосуточно. Не забудьте указать, что вы звоните по поводу 'BFI').

Информация о местных организациях, предоставляющих консультации кормящим мамам:

Адреса и телефоны национальных групп поддержки грудного вскармливания малышей указаны на стр. 14.

Настоящая брошюра издана компанией UNICEF Enterprises Ltd, которая по договору обязана всю свою чистую прибыль перечислять в UNICEF. Публикация брошюры на английском языке финансируется программой Baby Welcome Programme (01737 213161). Фото на обложке и на стр. 15: Нэнси Даррелл Маккенна (Nancy Durrell McKenna). Более подробную информацию о деятельности UNICEF во всем мире или о том, как можно сделать пожертвование, можно получить по адресу: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF – зарегистрированная благотворительная организация, регистрационный номер No. 1072612. Более подробную информацию о Baby Friendly Initiative можно получить по адресу: www.babyfriendly.org.uk или по телефону: 020 7312 7652.

**Baby
Welcome**

содействие грудному
вскармливанию детей
и Baby Friendly Initiative