

Ночные кормления

Ребенок хочет кушать и днем, и ночью. Длительные промежутки между кормлениями недопустимы! Ночные кормления обязательны для мамы и ребенка. При ночных кормлениях выделяется гормон, стимулирующий выработку молока, поэтому чем больше кормите ночью, тем будет больше молока.

Уход за грудью

Для гигиены груди вполне достаточно мыть её один раз в день (во время принятия душа).

Не забывайте про правильное белье (бюстгальтер для кормящих) для сохранения формы молочной железы. Во время прогулок молочные железы должны быть в тепле.

Сцеживаться необходимо:

- в ситуации, когда молока очень много и есть риск застоя молока (грудь тяжелая, горячая, плотная, болит); сцеживаться в этом случае надо до облегчения
- если вам необходимо сделать запас молока, например, при выходе на работу
- если молока мало, сцеживания используются для стимуляции выработки молока



Если малышу не хватает молока

- чаще прикладывайте ребенка к груди днем и ночью. Важно, чтобы ребенок активно и хорошо опустошал грудь;
- во время каждого кормления предлагайте обе груди;
- делайте массаж груди по спирали вокруг в направлении к околососковому кружку;
- помойте грудь теплой водой или приложите теплый компресс;
- употребляйте больше теплого питья. Кормящей маме обязательно как можно больше пить чай с молоком, отвар шиповника, компоты из сухофруктов, травяные чаи, просто теплую кипяченую воду.
- увеличьте в рационе продукты, стимулирующие выработку молока: тмин, несоленые орехи (миндальные, кедровые), имбирь (особенно в чае), геркулес, бульоны из нежирных сортов мяса, адыгейский сыр, морковь, укроп;
- чтобы молока было достаточно, мама обязательно должна отдыхать, спать днем вместе с ребенком и постараться сохранять душевное спокойствие.



Памятка разработана БУЗ УР
«Республиканский центр медицинской профилактики
МЗ УР» при участии Филиала «Удмуртский»
АО «Страховая группа «Спасские ворота-М»

Министерство здравоохранения
Удмуртской Республики

Советы маме по грудному вскармливанию



«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

Существуют очень веские причины, по которым врачи рекомендуют мамам кормить детей в первые шесть месяцев исключительно грудным молоком, а затем продолжать давать грудное молоко наряду с твердой пищей до двух лет.

Аргументы в пользу грудного вскармливания

- Грудное молоко содержит все, что необходимо вашему малышу: белки, жиры, лактозу, витамины, железо, минералы, воду и ферменты — причем именно в тех количествах, которые необходимы для оптимального роста и развития конкретно вашего ребенка.
- В грудном молоке содержатся вещества, которые предотвращают размножение в кишечнике патогенных бактерий, вызывающих желудочно-кишечные заболевания и диарею.
- Дети, вскормленные грудью, меньше страдают от респираторных инфекций; кроме того, у них снижается риск развития аллергии, экземы, астмы, желудочно-кишечных расстройств, сердечно-сосудистых и раковых заболеваний, детского диабета и ожирения.
- Дети, которых кормят грудью, меньше подвержены риску синдрома внезапной смерти младенцев (СВСМ).
- Грудное вскармливание стимулирует развитие мозга. Исследования показали, что у детей, получающих материнское молоко, лучше развиты визуальная память и зрение.
- Грудное молоко имеет правильную температуру и не нуждается ни в какой подготовке. Оно всегда доступно для вашего ребенка. Не надо мыть и стерилизовать бутылочки, подогревать и разводить смесь – можно просто дать грудь.
- Грудное молоко бесплатно, а смеси нужно покупать.
- Грудное вскармливание — это больше чем просто питание. Оно укрепляет эмоциональную связь между ребенком и мамой, вызывает тепло, любовь и привязанность.

Правильное прикладывание к груди:

- маме не больно
- ротик малыша широко открыт
- губы вывернуты наружу
- подбородок малыша касается груди матери
- ареола почти полностью находится во рту ребёнка (примерно 2–3 см ареолы вокруг соска, причем снизу чуть больше, чем сверху)
- щечки и кончик носа прикасаются к маминной груди
- кроме глотания, сопения и равномерного дыхания не слышно других звуков (причмокивание, подсоса воздуха и т.п.)
- сосок после кормления может быть немного вытянут, но остается такой же округлой формы и того же цвета, как до сосания

Неправильное прикладывание к груди:

- ротик ребёнка только немного приоткрыт или открыт недостаточно широко
- во рту малыша находится только сосок (можно видеть всю ареолу), губы вытянуты трубочкой
- одна или обе губки завернуты внутрь
- подбородок малыша не касается груди
- носик слишком сильно прижат к груди (дыхание может быть затруднено), либо ребенок слишком далеко от груди
- мама испытывает боль или неприятные ощущения в процессе кормления
- слышны звуки подсосывания воздуха, причмокивание
- малыш часто отрывается от груди для вдоха
- сосок после кормления сплюснут, скошен, чрезмерно светлый или, наоборот, очень красный и выглядит поврежденным

Кормление по требованию

– это лучший способ успешного кормления грудью.

Грудное молоко – идеальная пища для ребенка, но молоко переваривается очень быстро (менее чем за час). Поэтому дети на грудном вскармливании первые месяцы просят грудь часто – это правильное поведение малыша. Не бойтесь «приучить к рукам»! Вы даете ребенку чувство защищенности, надежности, уверенности. Чем больше ребенок чувствует маму рядом, тем быстрее он захочет обследовать окружающий мир.

Признаки, что ребенка пора приложить к груди:

- ребенок проявляет беспокойство, крутит головой, сжимает кулачки
- малыш пытается присосаться ко всему, до чего может дотянуться (ручки, край пеленки)
- открывает рот, причмокивает, высовывает язык
- сон ребенка из глубокого становится поверхностным (появляется дрожание закрытых век, беспокойные движения ручками и ножками, видно, что малыш скоро проснется) – если дать грудь в этот момент, можно продлить сон ребенка
- плач – последний «аргумент» ребенка, когда все остальные сигналы были проигнорированы.

