|  |
| --- |
| **[ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ](http://www.tvoyrebenok.ru/chest_feeding_main.shtml) / Кормление грудью. Грудное вскармливании** |
|

|  |
| --- |
|  |

**Долго и успешно кормить грудью реально!** Последние десятилетия в нашем обществе распространилось мнение о том, что выкормить ребенка грудью - это сложная задача, которая не всем подвластна. Есть мнение о том, что существуют молочные мамы, а у некоторых мам молока хватает только на 3-4 месяца, а то и меньше. Спешим сообщить вам, что это далеко не так! Чаще всего это объясняется тем, что молодые мамы просто не владеют нужной информацией о грудном вскармливании, а специально этому, к сожалению, редко где обучают. Поэтому женщины как могут, так и кормят, иногда не зная основных моментов, которые имеют решающее значение для успешной лактации. В этой статье мы их перечислим. **1.** Важно для успешного начала грудного вскармливания раннее прикладывание ребенка к груди в течение 1-го часа после рождения. Именно оно имеет важное значение для дальнейшего грудного вскармливания. Поскольку при раннем контакте матери и ребенка формируется незримая связь, которую они пронесут через всю свою жизнь. Кроме того, первые капли молозива содержат в себе большое количество веществ, защищающих ребенка от инфекций, таким образом, ребенок "вакцинируется", а кишечник заселяется маминой микрофлорой, а не роддомовской. Молозиво стерильно, а стерильность приготовления смеси и чистоту соски никто гарантировать не может. **2.** До того, как ребенок будет приложен впервые к груди матери, он не должен получать ничего из бутылочки или каким-либо другим способом . Поскольку важно, чтобы в организм ребенка попали именно те питательные вещества, которые предназначены детскому организму природой, таким образом, они не нарушают естественное развитие пищеварительной системы детского организма. Кроме того, получая впервые грудь, ребенок запечатлевает эти мгновения и потом, он будет брать грудь без проблем, опираясь на первый опыт сосания. Если же вместо материнской груди ребенку дали бутылочку с соской, то он запечатлевает, что кормиться он будет из резиновой "груди" и переход на материнскую грудь может быть не простым. Если новорожденного ребенка забрали у матери, и впервые вместо материнской груди он получит соску, то для ребенка это опасно по следующим причинам: * ребенок не получает молозиво (которое играет важную роль в становлении иммунитета, является главным моментом стимуляции и установлении лактации);
* у него может возникнуть путаница сосков с соской и он может отказать брать грудь матери.

**Для молодой матери это опасно по следующим причинам:** * из-за путаницы сосков матери - соски бутылочки, малыш неохотно берет грудь, что может привести к неправильному захвату груди, трещинам и застою молока.
* требуется больше времени, чтобы пришло молоко, поскольку ребенок недостаточно стимулирует грудь.
* Повышается вероятность гипогалактии, сокращения и прекращения грудного вскармливания.

Благодаря исследованиям ВОЗ установлено, что даже одного-двух предлактационных кормлений из соски достаточно, чтобы грудное вскармливание не состоялось. **3.** После рождения ребенка маме и малышу следует находиться в совместной палате. Важно, чтобы мама и ребенок начали адаптироваться друг к дружке с первых часов. Мама будет учиться понимать сигналы своего ребенка и вовремя на них реагировать. Малыш сможет свободно получать грудь тогда, когда это будет ему необходимо. **4.** В первые дни жизни ребенка, он должен получать исключительно молозиво и позже - грудное молоко. Кроха не нуждается в воде и других непитательных веществах, для ребенка опасно питание заменителями грудного молока. Очень часто от будущих мам можно услышать вопрос: "Что делать, пока молока нет?!". Первые 2 дня (иногда 1-7 дней) молока действительно нет. Пока есть только молозиво - очень калорийное и легкоусвояемое, насыщенное огромным количеством иммуноглобулинов и полезной флоры, способствующего выходу мекония (первородного кала), формированию среды кишечника и очищению организма от билирубина. Молозива мало. Очень мало. И это правильно! Представьте себе внутренние органы малыша - прошло всего лишь несколько месяцев, как они сформировались. Внутриутробно они уже работали, переваривая лёгкие взвешенные частички в околоплодных водах. Но это работа в холостом режиме, тренировка. Сейчас же им предстоит заработать полноценно. Ведь питания от мамы прямо в кровь уже не будет. Нужно самому добывать абсолютно все питательные вещества из молока. Для того, чтобы переход к принципиально иному способу питания произошёл плавно и успешно, природа предусмотрела промежуточный этап - молозивный период. Именно маленькое количество молозива позволяет пищеварительному тракту и почкам крохи попробовать себя в новой роли, потренироваться, привыкнуть к новым нагрузкам и постепенно перейти к полноценной работе. Даже большое количество маминого молока (что уж говорить о смеси!) в этот период создаёт непосильную и ненужную нагрузку на адаптирующиеся системы человека. Будет ли он голоден? Нет. Дело в том, что в первые дни жизни происходят очень серьёзные и важные процессы - адаптация к резко и кардинально изменившимся условиям существования. Организм ребёнка целиком занят этой адаптацией и не хочет тратить силы на пищеварение. Кроме того, в организме новорожденного происходит сгорание бурых жиров, за счёт которого обеспечивается практически вся суточная потребность в энергии. Да ещё плюс высокая энергетическая ценность каждой капли молозива. Малыш получает всё, что ему необходимо. **Эти несколько простых правил помогут вам сделать первые дни без молока комфортными:** 1. Помните о том, что сейчас малышу нужно только молозиво и именно в таком количестве для того, чтобы он был здоров. И он не нуждается ни в чём другом. 2. Будьте спокойны, ведь малыш очень чувствует мамины настроения и начинает плакать, если мама встревожена или заведена. 3. Не ждите крика, чтобы дать грудь и старайтесь не забирать её у малыша сами. 4. Будьте всё время вместе. Незначительный процент проблемно протекавших родов предполагает разлучение мамы и ребёнка. 5. Делайте кормления удобными. В роддоме пока нет бытовых домашних обязанностей, есть только вы и малыш. Кормите его лёжа и одновременно отдыхайте сами. 6. Добейтесь правильного прикладывания. Захватив грудь глубоко, малыш сможет сосать её эффективнее и меньше уставать. 7. Предлагайте ему вторую грудь, если он, долго сосав одну, проявляет недовольство. Это поможет правильному становлению лактации, поможет избежать избыточного прибытия молока, и малыш получит свои бесценные капли молозива из обеих грудей. Потом можно опять предложить ему первую. **5.** В роддоме маме следует научиться правильно держать ребенка у груди. От этого зависит правильное прикладывание детки к маминой груди. Хорошо бы кормить ребенка в разных позах, это облегчит удаления молока из разных долей и не спровоцирует застой. Существует три основные позы: "колыбелька" - традиционная, всем известная поза, "из подмышки" и кормление лежа, но вы можете придумать и свои, главное следить за хорошим прикладыванием. Следите, чтобы во всех этих позах вы чувствовали себя комфортно, а тело малыша располагалось в одной плоскости и не изгибалось. Новорожденный должен лежать на боку и рот располагаться на уровне соска. В позе "колыбелька" ребенок прижат к животу матери ножками и животиком. **6.** Маме надо обучиться правильному прикладыванию ребенка к груди. В этом матери могут помочь консультанты по грудному вскармливанию, либо медицинские сестры в роддоме. При правильном прикладывании вся ареола или бОльшая ее часть плюс сосок находятся во рту у ребенка. Таким образом, весь ротик малыша заполнен грудью и при сосании воздух почти туда не поступает, следовательно, ребенок почти не заглатывает воздух. При сосании не слышно посторонних звуков (щелчков и причмокиваний). Подбородок детки, часто и носик упираются в грудь, нижняя губа вывернута. Маме кормить не больно! **7.** Ребенок должен получать грудь по требованию. Это означает, что мама реагирует на плач малыша, прикладывая его к груди. Кроме того, требованием крохи считается такое его поведение, при котором мама видит, что он хочет получить грудь (поисковое поведение). Например, ребенок во сне начал ворочаться и открывать ротик. Детка еще не плачет, но делает движения языком, как будто ищет грудь. У новорожденного крошки множество причин для того, чтобы захотеть приложиться к груди, так как помимо удовлетворения питательной, потребности, ребенок удовлетворяет потребность в психоэмоциональном комфорте. Детке стало страшно - он нуждается в прикладывании к груди, захотелось на ручки, неуютно под новыми одеждами, зачесалась пяточка, захотелось пописать - на все, на это, он может реагировать плачем, а мама спасает его тем, что дает ему приложиться к груди. Не следует переживать, что малыш переест, это практически не возможно на исключительно грудном вскармливании, потому что его организм генетически настроен на очень частые кормления. Для младенца первого месяца нормально прикладываться каждые 1 - 1,5 часа. Бойтесь не дать лишний раз грудь, чем перекормить. Если крошка съедает сверхнормы, он срыгнет лишнее, таким образом, его саморегулирующая система все отладит. **8.** Время, которое ребенок находится у груди, регулирует сам ребенок. Не спешите, он должен отъесть ровно столько молока, сколько ему надо, к сожалению, мы этого знать не можем, поэтому будем ориентироваться на малыша. Мама может забрать грудь только в том случае, если ребенок неверно захватил ее и вам больно. Для этого используем палец, разжимаем им десенки, и вынимаем грудь. Подаем ее заново, но учитываем правильность захвата груди. **9.**Не следует перекладывать ребенка ко второй груди раньше, чем он высосал первую. Не забывайте о том, что частая смена груди может привести к тому, что ребенок не успеет высосать заднее, более жирное молоко, таким образом, у ребенка могут наблюдаться проблемы с пищеварением, а как вследствие этого, может возникнуть лактазная недостаточность и пенистый стул. Лучше действовать так: даем одну грудь в одно кормление. Если малыш очень быстро засыпает под грудью (5-10 мин.), то вы можете дать ту же самую грудь второй раз, когда он проснется. **10.** Очень важно, чтобы у ребенка был свободный доступ к груди и в ночное время. Будет очень хорошо, если вы организуете совместный ночной сон. Известно, что именно ночью вырабатывается гормон пролактин, который отвечает за выработку молока на следующий день. Кроме того, это хорошая возможность для матери выспаться ночью, так как ей не придется все время вставать, чтобы успокоить малыша и дать ему грудь. Ребенок, чувствуя рядом запах матери, тоже спит лучше и дольше. **11.**Ребенок, который находится на грудном вскармливании, категорически не должен получать ни соски, ни пустышки, а также бутылочное кормление. Известно, что при сосании соски ребенок задействует другие мышцы, нежели он использует при сосании груди. Таким образом, он может научиться неверному сосанию и повредить соски матери. Некоторым детям бывает достаточно одного кормления из бутылки и малыш уже начинает отказываться брать материнскую грудь или беспокоиться под грудью. Если ребенок нуждается в дополнительном докорме, его следует давать из чашечки или ложки. Пустышки и соски нужны детям искусственникам, для того, чтобы они могли удовлетворить свою сосательную потребность, детям грудничкам они не нужны, даже бесполезны. У них есть мама и грудь, к которой они прикладываются по требованию. **12.** Дети, находящиеся на исключительно грудном вскармливании не нуждаются в дополнительной воде и раннем введении прикорма до 6 месяцев. Во-первых, молоко содержит в себе до 90% воды, они удовлетворяет свою потребность в жидкости через молоко даже в летнее время. Во-вторых, докормы и дополнительные витамины ему тоже не нужны, так как в молоке присутствуют все необходимые крошке витамины, и они усваиваются детским организмом полностью без остатка, в отличие от витаминов, синтезируемых искусственным образом. Следует помнить, что раннее введение прикорма может иметь негативные последствия. Известно, что, получая дополнительную пищу до 6-ти месяцев, малыш начинает плохо усваивать витамины и микроэлементы из материнского молока. А, к сожалению, из новой пищи он их усваивать еще не умеет. **13.** Надо помнить, что маме не следует увлекаться мытьем груди с мылом перед каждым кормлением и после, а также каким-либо образом ее обрабатывать. Вокруг соска располагаются железы Монтгомери, которые вырабатывают защитную жировую смазку, которая предохраняет соски от пересушивания и травмирования. Кроме того, эта смазка имеет похожий запах на амниотическую жидкость, таким образом, ребенок успокаивается у груди, чувствуя знакомый запах. Этот запах помогает малышу определить, где находится грудь, к которой надо приложиться. По этому запаху ребенок узнает свою маму. Если грудь мыть очень часто, то защитный слой смывается, и сосок может легко травмироваться. Достаточно, если Вы будете принимать душ раз в 1-2 дня. **14.** Маме не следует дополнительно сцеживать молоко после каждого кормления . Задача молодой мамы наладить грудное кормление таким образом, чтобы молока поступало ровно столько, сколько требуется ребенку. Дополнительные сцеживания настраивают грудь на выработку лишнего молока, к сожалению, отнимают много сил и времени. Некоторые мамы, которые сцеживаются после кормления, жалуются: "Если бы не постоянные сцеживания, я бы кормила бы с удовольствием! А так я очень утомляюсь". Сцеживания могут быть необходимы только в определенных случаях **15.** Не надо взвешивать ребенка до и после каждого кормления. Эти процедуры не дают точных результатов о количестве съеденного молоко. Кроме того, они нервируют как ребенка, так и маму, которая начинает волноваться о том, сколько ребенок съел за одно кормление. Правильнее будет взвешивать малыша раз в неделю в одно и тоже время, в одинаковой одежке. Недельная прибавка веса должна составлять около 125 г. А для большего спокойствия проводите тест на мокрые пеленки. Если ребенок имеет хорошие прибавки веса и за сутки 12 и более мокрых пеленок, он в хорошем расположении духа, это означает, что ему хватает молока и ребенок наедается. **16.** Если мама простудилась не надо отлучать ребенка от груди на время болезни. Наоборот, ребенка очень важно прикладывать к груди в это время. Поскольку во время болезни в молоко матери поступают антитела той болезни, которой она болеет. Кроха, получая это молоко, вакцинируется и, таким образом, чаще всего не заболевает. Если же он все-таки заболел, то болезнь проходит не так сложно и ребенок быстро выздоравливает. Если есть необходимость принимать лекарства, можете позвонить консультантам "Ласковой мамы", мы по справочникам узнаем, насколько совместимо это лекарство с грудным вскармливанием. **17.** Молодым, кормящим мамам важно находить общение с теми мамами, которые имели положительный, длительный (1-2 года) опыт кормления грудью своих детей. Именно такое общение будет способствовать успешному и длительному кормлению, потому что они смогут получать поддержку и практические советы, которые, в свою очередь, помогут наладить грудное вскармливание. **18.** Не надо стремиться отлучить ребенка от груди после исполнения ему 1-го года. Наиболее физиологично кормить детей до 2-3 лет, когда ребенок полностью созреет (как психически, так и физически) для того, чтобы расстаться с грудью.  |