

The Monmouth/Ocean Breastfeeding Consortium (Консорциум Монтшира/Океании) Руководство по грудному вскармливанию



Как начать

1. Как начать

- Уже в первый час жизни вашего ребенка вы прижимаете его к себе, даете вашему малышу схватить грудь, и тем самым даете хороший старт грудному вскармливанию.
- Когда вы размещаете вашего малыша у себя на груди и даете ему схватить грудь, держите его носик возле вашего соска
- Проведите соском по ротику малыша, подождите, пока он широко откроет рот
- Когда малыш откроет рот, помогите ему найти сосок, слегка прижав сосок к верхней части ротика малыша (Вложите в рот малыша так, чтобы в рот входила ареола, темная область вокруг соска. Большая часть ареолы должна быть видна сверху, под носом, а не снизу)
- Когда малыш хватается за вашу грудь, его подбородок должен быть напротив груди
- Если малыш захватил грудь правильно, вы будете чувствовать себя комфортно, боли быть не должно; однако в начале ощущение некоего дискомфорта также не является редким. Если же ощущение дискомфорта не проходит, либо малыш сосет только сосок, прервите сосание с помощью пальца, отнимите грудь и попробуйте снова. Возможно, понадобится несколько попыток для того, чтобы сделать все правильно. Вам могут помочь в этом медсестра либо консультант по грудному вскармливанию.

2. Как часто следует кормить малыша

Новорожденного следует кормить как минимум 8-12 раз в сутки. Для того, чтобы грудное вскармливание было успешным, важно кормить малыша каждый раз, когда он проголодается. Как правило, кормить вы его будете каждые полтора – три часа, но чаще всего время кормления определить сложно. Лучше всего не пытаться кормить малыша по расписанию. Некоторым детям нравится кушать несколько раз всего на протяжении нескольких часов, а потом поспать подольше.

3. Как определить, что малыш готов к приему пищи

Наблюдайте за вашим малышом и пытайтесь заметить следующие признаки того, что малыш хочет есть:

- Сосущие движения губами или языком
- Беспокойство или ускоренные телодвижения, особенно движения рук в направлении ко рту
- Широко открывает рот и поворачивает голову (корневой рефлекс)
- Тихие звуки
- Ищите признаки того, что малыша пора кормить, даже если он спит
- Плач – это сигнал о том, что малыш очень голоден, так что пытайтесь накормить его, не допуская плача от голода

Эти признаки указывают на то, что малыш голоден и хочет поесть.

4. Сколько времени с какой стороны

Дайте малышу сосать одну грудь до тех пор, пока он не перестанет сосать и сглатывать, когда вы массируете грудь или гладите его щеку. Затем переложите его на другую сторону, если он еще хочет есть. Давать малышу сосать одну грудь на одно кормление нормально, если ему этого достаточно. Позвольте вашему ребенку самому решить, когда завершить кормление – он сам вас отпустит и, возможно, уснет. Хорошая поза и отсутствие временных ограничений позволят вам избежать болезненных ощущений.

5. Как узнать, сглатывает ли ваш ребенок

Ваш ребенок должен сглатывать после нескольких посасываний. Он сглатывает, если вы:

- Слышите, как он сглатывает (в первые дни кормления сделать это достаточно сложно)
- Видите, как он сглатывает
- Видите или чувствуете, как движется его горло; попытайтесь мягко положить палец на его горло, чтобы почувствовать это движение
- Увидите изменения в сосании, от быстрого поверхностного посасывания малыш перейдет к более длительному, глубокому посасыванию, с движением челюстей, между посасываниями будет перерыв

6. Как справиться с нагрубанием

Многие женщины ощущают наполнение груди, чувство тепла и болезненности начинается на 2-5 день, на протяжении первой недели кормления грудью (у других же особых изменений наблюдаться не будет). Это – ороший знак того, что молоко прибывает, но это может доставить определенный дискомфорт и чувство растерянности. Но это пройдет через 24-48 часов.

- Кормите часто, должно быть как минимум 8-12 кормлений на протяжении 24 часов не пропускайте кормления.
- Вам, возможно, понадобится смягчить соски и ареолу, чтобы малышу было легче сосать
 - Разместите пальцы на более светлый участок кожи сразу за ареолой; ареола – более темный участок кожи, окружающий сосок
 - Нажмите в направлении грудной клетки
 - Мягко сведите пальцы, держите их за ареолой
- Повращайте пальцами, повторите
- Для уменьшения припухлости используйте между кормлениями пакеты со льдом

7. Кормите грудью без расписания, когда ваш ребенок хочет есть, не добавляйте дополнительные продукты, такие, как, например, вода, либо смесь, на протяжении первых 3-6 недель жизни вашего малыша

Здоровые дети, родившиеся в срок, не нуждаются в бутылочке с водой или смесью, если на то нет медицинских показаний. Первое молоко, которое называется молозивом, - это идеальная еда для вашего новорожденного малыша, и как раз в необходимом количестве. размер желудка новорожденного малыша не больше стеклянного шарика, а к третьему дню он увеличивается до размера бутылочной шайбы, а на 10 день жизни – до размеров мяча для гольфа. Молоко из бутылочки течет слишком быстро, малыш получает слишком много молока. Это может помешать ему научиться сосать грудь и добывать молоко оттуда. Если ваш малыш нуждается в дополнительном грудном молоке или в смеси по медицинским показаниям, то лучше отдать предпочтение сцеженному грудному молоку. Проконсультируйтесь с медсестрой или консультантом по грудному вскармливанию о возможностях кормления; они также помогут вам восстановить грудное вскармливание.

Каждый раз, когда малыш сосет грудь, он «разговаривает» с вашим телом, он говорит ему, насколько он голоден и сколько молока ему нужно. Ваше тело «слушает» его и отвечает ему на гормональном уровне, вырабатывая определенное количество молока. Если этому процессу мешает расписание или бутылочки, ваше тело может не приспособиться к выработке молока в достаточном количестве.

Как только грудное вскармливание установлено, как правило, это занимает от 3 до 6 недель, малышу время от времени можно предложить бутылку или сцеженное грудное молоко, и это уже не повредит грудному вскармливанию. Каждый раз, когда вы кормите его грудью, молоко удаляется из груди, и дает возможность выработать больше молока для следующего кормления. Если вы пропустите возможность покормить грудью, т крайне важно удалить молоко из груди с помощью молокоотсоса, чтобы для следующего кормления ваша грудь выработала больше молока. Американская Академия Педиатров (ААП) рекомендует кормить малыша исключительно грудным молоком на протяжении первых 6 месяцев для того, чтобы создать максимальную защиту от аллергенов и болезней.

8. Как хранить молоко

Инструкции по хранению молока*

Место	Температура	Рекомендации
Комнатная температура	60-85°F	3-4 часов оптимально 6-8 часов допустимо
Холодильник	39° F	72 часов оптимально 5-8 дней допустимо
Морозильник	0°F	6 месяцев оптимально 12 месяцев допустимо

- Используйте чистый контейнер (бутылочку ребенка, пластиковую детскую сумку)
- Наклейте ярлык с указанной датой, когда первая порция молока была помещена в бутылку. Вы можете добавить больше молока в бутылку, но если молоко заморожено, то свежее молоко необходимо охладить в холодильнике, прежде чем добавить его к уже замороженному молоку.

*Хранение человеческого молока, Академия Медицины Грудного Вскармливания, извлечено январь 10, 2012
ссылка <http://www.bfmed.org/Media/Files/Protocols/Protocol%208%20-%20English%20revised%202010.pdf>

9. Где получить помощь в случае, если после выписки из больницы у вас возникли проблемы с грудным вскармливанием

Ваш терапевт или медсестра предоставят вам список местных ресурсов, где вы сможете получить поддержку по грудному вскармливанию, ибо вы можете посетить веб-сайт Консорциума Монтшира/Океании по грудному вскармливанию, чтобы почитать ознакомиться с локальными ресурсами, <http://www.njbreastfeeding.org/>

10. Как убедиться, что ваш ребенок получает достаточно молока: количество мокрых и грязных подгузников помогут вам определить, достаточно ли ваш ребенок получает молока.

- Схема на последней страничке послужит вам руководством для первой недели
- Если ваш ребенок получает как минимум указанное количество кормлений, если у него количество мокрых и грязных подгузников совпадает с тем, которое указано в табличке, то молока он получает достаточно
- После 7-го дня, у вашего ребенка должно быть как минимум 6 мокрых подгузников и 3 акта дефекации каждые 24 часа
- Ко второму месяцу актов дефекации может стать меньше

Действительно ли подгузник мокрый?

Иногда достаточно сложно определить, действительно ли одноразовый подгузник мокрый – если вы положите чистую белую ткань в новый подгузник, вы будете знать, помочился ли ребенок.

Просмотрено:

Alicia Dermer, MD, IBCLC

Rose St Fleur, MD, FAAP

ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ У МАЛЫША:
МЕНЬШЕ МОКРЫХ ИЛИ ГРЯЗНЫХ ПОДГУЗНИКОВ, ЧЕМ УКАЗАНО В СХЕМЕ КОРМЛЕНИЯ, ЕСЛИ ОН ЕСТ
МЕНЬШЕ, ЧЕМ 8 РАЗ КАЖДЫЕ 24 ЧАСА
БОЛЬШИНСТВО ВРЕМЕНИ ПРОВОДИТ В СНЕ И ЕГО СЛОЖНО РАЗБУДИТЬ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ

ИЛИ ЕСЛИ У МАМЫ:

- НАГРУБАНИЕ ГРУДИ, КОТОРОЕ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ТЕМПЕРАТУРОЙ, ОЗНОБОМ, СИМПТОМАМИ ГРИППА

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗАПИСИ ПО КОРМЛЕНИЮ ГРУДЬЮ

Имя ребенка _____ Дата и время рождения _____

- Ставьте крестик каждый час (или промежуток между часами) каждого кормления
- Ставьте **W** каждый раз при замене **мокрого подгузника**
- Ставьте **S** каждый раз при замене **грязного (обкаканного) подгузника**
- Если вы ставите все W и S каждый день, и ваши результаты совпадают с поставленной целью, вы будете знать, что малыш получает достаточно грудного молока.

ЦЕЛЬ:

День 1	До полудня 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 После полудня 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Мокрый подгузник: W Грязный подгузник (черный смолистый меконий): S	Кормить грудью как можно чаще Держите малыша в одной комнате с вами Как можно часто прижимайте его к себе Никаких бутылочек или сосок
День 2	До полудня 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 После полудня 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Мокрый подгузник: W W Грязный подгузник (черный или коричневый стул): S S	Кормить часто: 8-10 раз/24 сутки Держите малыша в одной комнате с вами Как можно часто прижимайте его к себе Никаких бутылочек или сосок
День 3	До полудня 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 После полудня 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Мокрый подгузник: W W W Грязный подгузник (зеленый или желтый стул): S S	8-12 кормлений Грудь набухает, когда молозиво сменяется молоком Держите малыша в одной комнате с вами Как можно часто прижимайте его к себе
День 4	До полудня 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 После полудня 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Мокрый подгузник: W W W W Грязный подгузник (мягкий желтый стул): S S S	8-12 кормлений Грудь набухает, когда молозиво сменяется молоком
День 5	До полудня 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 После полудня 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Мокрый подгузник: W W W W W W Грязный подгузник (мягкий желтый стул): S S S	8-12 кормлений Молоко!
День 6	До полудня 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 После полудня 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Мокрый подгузник: W W W W W W W Грязный подгузник: S S S S	8-12 кормлений
День 7	До полудня 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 После полудня 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Мокрый подгузник: W W W W W W W W Грязный подгузник: S S S S	8-12 кормлений Чувство уверенности при кормлении