

Руководство для молодых и будущих мам

**У ТЕБЯ
ЕСТЬ ВСЕ
НЕОБХОДИМОЕ**

**КОРМИ СВОЕГО
МАЛЫША ГРУДЬЮ**

Почему врачи рекомендуют грудное вскармливание

Специалисты в области здравоохранения во всем мире едины во мнении, что грудное молоко самое лучшее для малышей. Они рекомендуют в первые шесть месяцев кормить малыша только грудным молоком, после чего продолжать грудное вскармливание, добавляя подходящую твердую пищу, пока ему не исполнится хотя бы год.

Ничто не сравнится с грудным молоком. Это совершенное питание для твоего малыша, которое содержит все необходимые питательные вещества для его роста, развития и благополучия. Грудное молоко легче переваривается, чем молочная смесь, поэтому у малышей, которых кормят грудью, обычно реже наблюдаются периоды беспокойства.

Грудное вскармливание поддерживает здоровье малыша. Грудное вскармливание помогает защитить малыша от распространенных болезней, таких как ушные и респираторные инфекции, а также диарея, потому что грудное молоко содержит защитные вещества. Грудное вскармливание также уменьшает риск Синдрома Внезапной Детской Смерти (английская аббревиатура — SIDS). Малыши, которых кормят грудью, подвержены меньшему риску возникновения некоторых заболеваний в будущем, таких как диабет, некоторые виды рака, ожирение, астма и аллергия.

Грудное вскармливание сохраняет здоровье мам. Результаты исследований показали, что у кормящих грудью женщин более низкая вероятность развития отдельных видов рака груди и яичников, как и диабета 2-го типа. Помимо этого, такие женщины в основном быстрее возвращают свой вес и форму, которые были до беременности.

Грудное молоко особенное. В отличие от молочной смеси, грудное молоко постоянно меняется: как во время кормления, так и по прошествии определенного периода. Результаты исследований показывают, что малыши, которых кормят грудью, менее прихотливы в еде, когда вырастают, потому что они привыкли к различным вкусам материнского молока!

Грудное вскармливание экономит деньги. Грудное молоко бесплатно, для него не требуется никакого специального оборудования. Также можно сэкономить расходы на медицинское обслуживание, поскольку малышам, которых кормят грудью, обычно требуется меньше лекарств, и их не нужно часто водить к врачу.

Что следует сделать ... до родов

Можно многое сделать до появления малыша на свет, что будет способствовать успеху грудного вскармливания.

Сообщи своей семье и друзьям о том, что планируешь кормить грудью. Если они знают о твоём выборе, то будут лучше подготовлены помочь тебе, когда малыш появится на свет.

Посещай курсы по грудному вскармливанию, изучай материалы по этой теме. Изучай как можно больше информации по этому вопросу в свободное время.

Не принимай бесплатные подарки от производителей молочных смесей. Мамы, которые хранят дома образцы молочной смеси, как правило, прекращают кормить грудью быстрее.

Обсуждай свои цели по кормлению грудью со своим врачом и педиатром, который будет наблюдать твоего малыша. Так ты дашь понять, чего хочешь именно ТЫ. Включи цели по кормлению грудью в свой план рождения малыша и поделись им с персоналом больницы.

Обсуди со своим врачом план рождения малыша. Узнай, как обезболивающие и способ рождения малыша влияют на грудное вскармливание. Изучи различные варианты того, как можно облегчить боль во время потуг.

Сохраняй имена и телефоны консультантов по вопросам кормления грудью в своем сообществе. Оставь их дома на видном месте, когда соберешься в больницу.

Узнай о режиме жизни новорожденных. Изучи сигналы малыша, чтобы знать, когда он хочет кушать. Узнай, как успокоить малыша — так ты будешь знать, что делать, когда ребенок появится на свет.



После рождения малыша ...

Как можно скорее приложи своего малыша к груди «кожа к коже». Твой малыш сам найдет твою грудь! Твой голос и запах успокоят малыша. Он научится кушать, находясь рядом с тобой.

Будь с ребенком в одной палате в больнице. Когда вы вместе, ты быстрее начнешь распознавать его сигналы голода. Также это поможет вам наладить связь.

Корми своего малыша, когда он проявляет признаки голода. Обращай внимание на такие признаки: увеличение резвости или активности, сосательные движения, засовывание в рот ладони или пальцев. Не жди, пока малыш заплачет. Он расстроится, и его будет сложнее накормить.

Малыш нуждается в частом кормлении. У малыша крохотный животик, а грудное молоко легко переваривается. Сначала твой организм будет вырабатывать небольшое количество особого молока, которое называется молозиво. В первые дни жизни это все, что необходимо малышу. Частое кормление, днем и ночью, способствует увеличению объема твоего молока или его более быстрому появлению. Чем больше молока выпивает малыш, тем больше молока вырабатывает твой организм!

Давай своему ребенку только грудное молоко. Если малышу дать молочную смесь или допоить его водой, он, возможно, будет чувствовать себя слишком сытым или сонным, чтобы его можно было покормить грудью. Это может значительным образом уменьшить твою способность вырабатывать молоко.

Иногда поначалу грудное вскармливание вызывать трудности, однако благодаря поддержке близкого человека тебе будет легче с ним справиться. Многие мамы чувствуют, что могут справиться с ним спустя несколько недель. Не упускай возможность получить ответы на все свои вопросы у персонала больницы, а также узнай, кому ты можешь позвонить в своем районе, когда вернешься домой.



Первое молоко — молозиво. Это все, что нужно твоему малышу.

Молозиво — это молоко, которое начнет вырабатывать твой организм через несколько дней после появления малыша на свет. Часто оно густое, а цвет у него может быть от прозрачного до желтоватого. Молозиво обволакивает органы твоего малыша изнутри, помогает предотвратить аллергию, проникновение вирусов и инфекций в организм малыша. Твое молозиво обладает очень высокими защитными функциями. Его можно сравнить с первой прививкой малыша.

В первый день у тебя будет вырабатываться небольшое количество молозива. С увеличением желудка малыша увеличится и количество молока, которое вырабатывает твой организм.

Большинство малышей через два часа после рождения впадают в очень глубокий сон, и их может быть трудно разбудить в первые 24 часа. Важно часто будить малыша, чтобы покормить. Как правило, каждые два-три часа.

Если тебе трудно разбудить малыша, примени контакт «кожа к коже» — обычно это помогает.

Размер желудка твоего малыша

Ты будешь удивлена, когда узнаешь, насколько маленький желудок у малыша при рождении. В него может поместиться всего 1 чайная ложка молока. С появлением у тебя грудного молока будет увеличиваться и желудок малыша. Это идеальное время: твой малыш будет получать столько молока, сколько ему нужно!

1-Й ДЕНЬ:

около 1
чайной ложки

3-Й ДЕНЬ:

около
2 столовых ложек

10-Й ДЕНЬ:

около
60 мл

Признаки успеха

В первые месяцы своей жизни малыш кушает не менее 8–12 раз каждые 24 часа.

При кормлении малыш очень широко открывает рот. Его губки должны быть разомкнуты, и он должен захватить как можно больше участков темной кожи вокруг соска, особенно в нижней части. Его подбородок должен касаться твоей груди. Вплотную прижимая животик малыша к своему животу и поддерживая его шею и плечи, ты сможешь обеспечить хорошее захватывание груди. Старайся не подталкивать и не прижимать силой его головку к своей груди.

Ты видишь или слышишь, как твой малыш глотает при кормлении.

К концу первой недели у твоего малыша в течение 24 часов не менее 4 раз будет наблюдаться жидкий желтый стул, поэтому придется менять ему мокрые подгузники как минимум 6 раз в день. Частые испражнения — это хороший показатель усваивания молока у новорожденных, но после первых месяцев жизни частота стула у них может сократиться.

Твой малыш набирает вес. Примерно через два дня после возвращения из больницы сходите к врачу, чтобы проверить вес малыша. Многие малыши немного теряют вес после рождения, но обычно возвращают его примерно через две недели после рождения.

Полезные советы ...

Боль в сосках обычно признак плохого захватывания груди. Чувствительные соски — распространенное явление, свидетельствующее о том, что мамы и малыши учатся грудному вскармливанию, но непрекращающаяся после нескольких дней боль может свидетельствовать о проблеме. Частое кормление не вызывает боли в сосках.

Если ты чувствуешь, что твои соски чрезмерно переполнены, корми малыша чаще. Кормление малыша грудью — это наилучший способ избавиться от дискомфорта, вызванного чувством полноты в груди.

Возможно, в первые недели твой малыш будет питаться не по ожидаемому графику кормления. Будь готова к тому, что малыш будет питаться беспорядочно, возможно, несколько раз в течение нескольких часов с перерывами на сон.

Если ты кормишь малыша в кровати, соблюдай безопасность. Убедись, что в зоне кормления нет подушек, одеял и пледов. Поставь кровать малыша на расстоянии вытянутой руки от своей кровати и положи в нее малыша, чтобы он поспал.

Мой план грудного вскармливания . . .

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Моя цель состоит в исключительно грудном вскармливании. Не давайте моему малышу никаких заменителей, если это не согласовано со мной или моим партнером. Мне необходимо постоянно кормить малыша грудью, чтобы мой организм вырабатывал достаточное количество молока.

НИКАКИХ БУТЫЛОЧЕК ИЛИ ДЕТСКИХ СОСОК

Не давайте малышу никаких искусственных сосков, включая соски, как и любые виды бутылочек с молочной смесью, обычной водой или водой с глюкозой. Если есть какие-либо медицинские показания для заменителей, я хочу сначала обсудить с консультантом по грудному вскармливанию или педиатром, стоит ли попробовать альтернативные методы кормления сцеженным молоком.

«КОЖА К КОЖЕ»

Когда мой малыш родится, приложите его к моей груди, чтобы он находился в контакте «кожа к коже» хотя бы один час. Если возможно, проводите регулярные замеры моего малыша у меня на груди. В течение всего срока пребывания в больнице я бы хотела как можно чаще держать своего малыша в контакте «кожа к коже». Если необходимо дополнительное тепло, укрывайте одеялом нас обоих, а не кладите одеяло между нами.

ПЕРВЫЙ ЧАС

Помогите мне с первым грудным вскармливанием через 1 час после рождения малыша. То есть как можно раньше после рождения малыша положите его мне на грудь, чтобы он находился в контакте «кожа к коже», и помогите мне в первом грудном кормлении, когда малыш проявит признаки готовности к этому (т. е. когда он начнет делать сосательные движения, облизывать губы и т. д.). Не заставляйте малыша захватывать грудь, если он не проявляет признаков готовности к кормлению. Вместо этого позвольте малышу остаться со мной в контакте «кожа к коже» до тех пор, пока он не проявит признаки готовности захватить грудь.

РЕГУЛЯРНЫЕ ОСМОТРЫ

Осматривайте моего малыша в моем присутствии и не забирайте его от меня, кроме случаев, когда ему требуется медицинская помощь, которую невозможно оказать в моей палате.

НЕПРЕДВИДЕННОЕ КЕСАРЕВО

Если мне делают кесарево, я хочу при первой же возможности после операции поддерживать своего малыша в контакте «кожа к коже». Если в течение некоторого времени после родов я буду не в состоянии это сделать, позвольте моему партнеру сделать это вместо меня.

НАХОЖДЕНИЕ В ОДНОЙ ПАЛАТЕ

Я хочу 24 часа в сутки находиться в одной палате со своим малышом, чтобы проводить с ним много времени в контакте «кожа к коже», выучить сигналы голода малыша и кормить его при первых же признаках. Если по какой-либо причине я и мой малыш находимся в разных палатах, принесите его в мою палату, как только он подаст первые сигналы голода, такие как сосание рук, причмокивающие звуки, быстрое движение глаз или сосательные движения.

ПОМОЩЬ ПРИ ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ

Научите меня, как распознавать хорошее захватывание груди и каким образом корректировать расположение ребенка и захватывание им груди, когда это необходимо. Научите меня распознавать ранние сигналы голода малыша и то, правильно ли я кормлю его грудью.

СЦЕЖИВАНИЕ МОЛОКА

Если малыша невозможно кормить грудью или если он разлучен со мной по медицинским показаниям, я хочу, чтобы мне предоставили возможность сцедить молоко в течение 6 часов после родов. Если вы считаете, что мне понадобится молокоотсос после выписки из больницы, напомните мне, чтобы я позвонила в офис Специальной Дополнительной Программы Питания для Женщин, Младенцев и Детей в США (WIC — английская аббревиатура) или в организацию медицинского страхования.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ МОЛОЧНЫХ СМЕСЕЙ

Не давайте мне молочные смеси или любые другие маркетинговые материалы, которые поощряют использование молочных смесей.

ПОДДЕРЖКА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ПОСЛЕ ВЫПИСКИ

Я хотела бы получить контактные данные организаций поддержки грудного вскармливания в случае, если мне и моему малышу понадобится помощь по возвращении домой.

Вырабатывание молока

- Корми раньше и чаще. Чем больше молока выпивает малыш, тем больше молока вырабатывает твой организм.
- Корми малыша грудью всегда, когда он голоден. Наблюдай за малышом, а не за часами. Позволь, чтобы малыш сам показывал тебе, когда он сыт, а не устанавливай график кормлений. Если он удовлетворен всего одной грудью, это нормально.
- Скажи «нет» соскам и бутылочкам до тех пор, пока твоему малышу не исполнится 3–4 недели.
- Не принимай бесплатные образцы, подарки или образовательные материалы от производителей молочных смесей.
- Если у тебя возникли какие-либо вопросы или опасения в отношении грудного вскармливания, обратиться к специалисту по грудному вскармливанию, специалисту по вопросам питания или консультанту WIC, а не прекращай кормить грудью или начинай давать малышу молочную смесь.

Возникли вопросы? Нужен совет?

Massachusetts WIC Nutrition Program

(Массачусетская Программа Обеспечения Продуктами Питания WIC)

(800) 942-1007

Massachusetts Breastfeeding Coalition (Массачусетское

Объединение Консультантов по Грудному Вскармливанию)

www.massbreastfeeding.org

La Leche League (Ла Лече Лига)

(800) LA LECHE

Nursing Mothers' Council (Совет Кормящих Мам)

(617) 244-5102

International Lactation Consultant Association

(Международная Ассоциация Консультантов по Лактации)

www.ilca.org

National Women's Health Information Center

(Национальный Информационный Центр Женского Здоровья)

(800) 994-9662

ZipMilk (Молоко по Почтовому Индексу)

www.zipmilk.org

1-800-WIC-1007

www.mass.gov/wic



@MassWIC



TDD/TTY (Телекоммуникационное Устройство для Глухих / Телегайм): (617) 624-5992

В этом учреждении предоставляются равные возможности для всех.

№ 280, с изменениями и дополнениями от сентября 2015 г. RUSSIAN

