

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
БОЛЬНИЦА СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ г. УФА
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

15 СОВЕТОВ ДЛЯ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ



УФА 2019

1. **Для хорошей лактации очень важны первые дни и часы после рождения.** Лучше всего, если малыша сразу после родов выкладывают маме на живот и прикладывают к груди. Установление контакта «кожа к коже» способствует запуску природных инстинктов и механизма лактации. Молока в груди на тот момент еще нет, но вырабатывается более ценное вещество – молозиво. Это густая прозрачная жидкость, содержащая очень много ферментов, витаминов, антител, иммуноглобулинов, а так же белков, жиров и углеводов.

2. **В ожидании прихода молока не стоит докармливать малыша смесью.** Молозива вырабатывается не так много, и мамы начинают паниковать. Богатый состав молозива полностью удовлетворяет потребность ребенка в питательных веществах. Смесью же, которую ребенок будет получать через соску, наоборот, может сыграть плохую роль. **Во-первых**, ребенок не захочет сосать грудь, и значит недополучит ценнейшего молозива. **Во-вторых**, соска на бутылочке может «понравиться» ребенку больше, т.к. высасывать молочко из груди труднее.

3. **Не стоит мыть грудь с мылом перед каждым кормлением.** Мыло разрушает естественную защитную пленочку на коже, а кожа сосков и ареолы и без того очень чувствительная и нежная, легко травмируется и трескается. Моющее средство, даже без парфюмированных отдушек, перебивает естественный запах кожи. Не почувствовав маминого запаха, новорожденный может забеспокоиться и даже на время отказаться от груди. *Мыть грудь достаточно 1-2 раза в день под теплой водой.*

4. **Давать грудь малышу нужно по каждому требованию.** Как понять, что ребенок требует именно грудь? Способов что-либо требовать у новорожденного не много, в сущности один – плач. На каждое беспокойство и плач мама должна сначала дать грудь. Если малыш отказывается – возможно, его беспокоит что-то другое. Кормление заканчивается тогда, когда кроха сам выпускает сосок. В первое время малыши буквально часами готовы «висеть» на груди. Это не означает, что ребенку не хватает молока. Для ребенка сосание груди – это еще и способ побыть с мамой, успокоиться.

5. **Откажитесь от пустышки.** Конечно, удобно дать ребенку пустышку на улице или во время сна, однако это совсем не способствует лактации, которая напрямую зависит от сосания груди. Грудь для малыша важна еще и как средство контакта, пустышка же вытесняет возможность формирования психологической связи между мамой и крохой.

6. **Малыш, получающий грудь по требованию, не нуждается в допаивании.** Грудное молоко на 80% состоит из воды, к тому же, оно не

однородно. Те порции молока, которые малыш получает в начале прикладывания – так называемое переднее молоко – служат ему питьем, а заднее, густое молоко – едой. Вода же занимает определенный объем в желудке, поэтому малыш меньше сосет грудь, а это снижает объемы лактации. Если же ребенок должен получить некое лекарство, разведенное водой, - давать его лучше с ложки или из шприца, чтобы не допустить путаницу сосков.

7. **Не нужно до конца сцеживать грудь после каждого кормления.** Находясь у груди и высасывая определенный объем молока, ребенок как был «заказывает» себе молочко на будущее кормление: сколько он высосал, столько молока и прибудет. Сцеживая, мама увеличивает этот заказ несоразмерно потребностям крохи. Все эти действия – прямой путь к лактостазу.

8. **Менять грудь нужно не чаще, чем раз в 2 часа.** Это необходимо для того, чтобы малыш мог получить и переднее, и заднее молочко. При частой смене груди ребенок просто не успевает добраться до заднего молока, а значит, недополучает питательные вещества, это сказывается на наборе веса и приводит к проблемам с кишечником.

9. **Не стоит вводить прикорм ранее 6 месяцев.** Порция мамино молочка для ребенка намного полезнее, чем баночка кабачкового пюре. Даже после 6 месяцев для детей на естественном вскармливании прикорм нужен для знакомства с новыми вкусами и консистенциями. Раннее введение прикорма, да еще и настойчивое увеличение объема порций просто вытесняет грудное вскармливание.

10. **Кормящим мамам нужно знать разные позы для кормления и менять их в течение дня.** Находясь в разных положениях, малыш активнее высасывает молочко из разных долей. Это отличная профилактика молочных застоев. Основное правило при этом: куда упирается подбородочек крохи при кормлении – оттуда малыш высасывает больше всего.

11. **Кормление до года – это минимум, оптимальная продолжительность грудного вскармливания – 2-3 года.** Порой мамам кажется, что если к году ребенок уже получает внушительные порции прикорма, значит, с грудным кормлением можно заканчивать. В год никто из малышей психологически не готов к отказу от груди. Не физиологично это и для женщины.

12. **Во время прикладывания малыша к груди маме нужно следить за правильностью захвата.** Ребенок должен захватывать ротиком не только сосок, но и ареолу – область вокруг него. Его губки при этом оказываются как бы вывернутыми наружу. Только при таком захвате малыш может эффективно высасывать молочко. Неправильный

захват – это всегда проблемы с набором веса и заглатыванием лишнего воздуха, а значит, боли в животике. Если мама чувствует, что ребенок неправильно прикладывается – лучше обратиться к консультанту по грудному вскармливанию или попробовать самой откорректировать захват по картинкам и обучающим видео.

13. **Ночные кормления являются обязательными.** Гормон пролактин, ответственный за выработку молока, в ночное время вырабатывается в повышенном количестве. Ночные кормления необходимы на протяжении всего периода кормления грудью, а при отлучении их убирают последними.

14. **Болезнь мамы – не повод прекращать кормления.** Практически на любой случай уже разработаны препараты, совместимые с грудным вскармливанием. В молоке содержатся антитела к инфекции, поэтому малыш вместе с молоком получает иммунитет. Стоит отметить, что есть заболевания, не совместимые с грудным вскармливанием, к ним относятся: ВИЧ, туберкулез в открытой форме, психические заболевания.

15. **Пользуйтесь консультациями специалистов по ГВ.**

ОШИБКИ ПРИ КОРМЛЕНИИ ГРУДЬЮ:

Захлебывание и отказ от кормления. Для начала попробуйте изменить позу. Лучший вариант – сидя с прямой спиной, при этом головку младенца нужно поддерживать как можно выше. Бывают случаи, когда молоко льется как будто само по себе и не требует от малыша никаких усилий. В этом случае можно попробовать немного сцедить молоко перед кормлением, чтобы его было не так много. Если это не помогает, обращайтесь к специалистам. Нередки случаи, когда малыш отказывается от грудного вскармливания. Возможно, причиной тому кризис 3-4 месяцев. Если в этот «кризисный» период мама продолжает настаивать, то через какое-то время малыш снова начнет есть.

Правильный захват и верная поза. Определить верность захвата легко – вы не услышите причмокивания или других посторонних звуков, да и кормление грудью не будет столь болезненным. Немаловажную роль играет и поза, в которой вы кормите ребенка. Основных вариантов три: «колыбелька» (классическая поза сидя), «из подмышки», кормление лежа. Также нужно следить, чтобы тело ребенка не изгибалось и находилось в одной плоскости.

Мамочка! Корми меня грудью – и будем здоровы!



Автор: Н.В. Самигуллина - врач-педиатр педиатрического отделения ГБУЗ БСМП г.Уфа.



ГБУЗ РЦМП, з. 79, т. 3000 экз., 2019 г.