

## **ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ**

Нам говорят, что роды – это естественно, кормление грудью – физиологично, и что все в этой системе понятно, органично и созвучно природе. Но все же признание естественности этих процессов вовсе не отменяет того момента замешательства, который переживают многие новоиспеченные мамы в начале пути.

Когда придет молоко, что делать, пока его нет, почему малыш постоянно плачет и не отдает грудь – рассказали о самом главном.

В родильных домах ГKB им. В.В. Вересаева созданы все условия для организации грудного вскармливания. Родильницы и новорожденные находятся вместе в палатах совместного пребывания, в штате медучреждения имеются консультанты по грудному вскармливанию.

### **ПРИХОД МОЛОКА**

Молоко приходит не сразу после родов. Обычно на 3-4-е сутки, у кого-то чуть раньше или позже (иногда и на 7-й день): все индивидуально. Но не волнуйтесь: вряд ли ваш малыш останется голодным.

Еще в беременность молочные железы начинают продуцировать молозиво – ценнейший и богатейший по составу продукт, очень калорийный и нужный малышу. И поначалу ребенок вполне сможет насытиться им. Кстати: объем желудка малыша в первый день жизни – всего 5-7 мл – по размеру это маленькая вишенка.

### **КАК ВЕДЕТ СЕБЯ НОВОРОЖДЕННЫЙ**

Новорожденные могут вести себя беспокойно, часто и подолгу сосать грудь и не желать спать в кроватке. Выглядит это примерно так: малыш сосет грудь, засыпает, но как только мама попробует его переместить, сразу просыпается, плачет и не успокаивается, пока снова не окажется на руках. И снова грудь, и снова сосание, и снова засыпание. Хорошая новость – ЭТО НОРМАЛЬНО! Контакт с мамой очень важен и нужен новорожденному, ведь в животике ему было так уютно и тепло, питание поступало круглосуточно, да и мама никуда не отлучалась.

«Где я? Что это за звуки? Чем это пахнет? Почему так светло? Мне страшно!» – вот лишь некоторые чувства и вопросы, которые обрушиваются на маленького человечка после рождения. И справиться с этим стрессом малышу как раз и помогает сосание груди: он кушает, слышит мамин голос, чувствует знакомый запах и, наконец, успокаивается.

### **КАК ПОСТУПИТЬ, ЧТОБ И МАЛЫШ НЕ ПЛАКАЛ, И МАМА СМОГЛА ОТДОХНУТЬ:**

Устройтесь для кормления удобно. Положите на колени подушку, кормите лежа на боку или в позиции биолоджикал. Попросите помочь медсестру, если пока не очень получается.

Не переключайте малыша сразу, как только он отпустил грудь. Дождитесь, когда его дыхание станет ровным, веки перестанут подрагивать. Пару минут и он крепко заснет. Можно попробовать переложить его в кроватку.

Запеленайте. Расслабленное пеленание создаст уют, обозначит границы и обеспечит легкую тесноту, напоминающую мамин животик.

Если малыш опять ищет грудь, не отказывайте. Помните, это НЕ ТОЛЬКО ЕДА. Это комфорт, успокоение, расслабление, безопасность. А ещё... иногда дети ПРОСТО ХОТЯТ БЫТЬ РЯДОМ С МАМОЙ и сосать грудь. Без всяких объяснений.

### **КОНТРОЛИРУЕМ ПРИХОД МОЛОКА**

Приход молока сложно не заметить: грудь наполняется, увеличивается, тяжелеет, даже «каменеет». Это может вызвать дискомфорт, болезненность, озноб и даже повышение температуры.

Что делать?

- легкий лимфодренажный массаж, погладить грудь от соска к периферии, слегка подвигать грудью. Движения должны быть легкими и бережными.
- если грудь сильно наполнилась и сложно сделать складочку, чтоб ребенку было легче и удобнее приложиться к груди, используйте технику смягчения ареолы или немного подсцедите молоко.
- обязательно прикладывайте ребенка к груди. Чем чаще, тем лучше.
- после кормления можно положить на грудь влажную прохладную пеленку. Это поможет снять отек и принесет облегчение. Такой «холод» можно использовать до 15 минут, меняя одну пеленку на другую.


### **Главные секреты успешного грудного вскармливания**

Согласно рекомендациям ВОЗ для успешного Грудного вскармливания ВАЖНО:

- Приложить малыша к груди в течение первого часа после родов. Контакт «кожа к коже», мама рядом – это полезно, правильно и замечательно.
- Кормить ребенка по требованию, заметив первые поисковые движения (ерзает, поворачивает голову, открывает рот, высовывает язык, кряхтит), не дожидаясь плача. Спокойного ребенка легче приложить к груди правильно.
- Ночные кормления – это очень важно. Именно ночью, когда малыш сосет грудь, вырабатывается основной объем пролактина – гормона, отвечающего за количество молока.
- Выбирайте совместное пребывание в одной палате. Во-первых, так спокойнее маме и малышу, во-вторых, это дает возможность для прикладывания по требованию.

- Продолжительность и частоту кормлений регулирует ребенок. Сосание груди – не только питание, но и значимый вклад в психологическое здоровье мамы и малыша.
- Меняйте грудь сколько угодно во время одного кормления. Или не меняйте. Всем участникам процесса должно быть комфортно.
- Докармливать малыша можно только по медицинским показаниям и назначению врача. Не спешите за смесью и бутылочкой. Если малыш хорошо набирает вес, прибавляя от 150 гр. в неделю и выше, питания ему достаточно.
- До полугода (до начала прикорма) нет необходимости в допаивании водой. Грудное молоко на 90% состоит из воды.
- Грудь не требует специального мытья. Привычного душа раз в день достаточно.
- Не рекомендуется использовать бутылки с соской и пустышки. Техника сосания груди и этих «гаджетов» разные, малыш может запутаться, что в свою очередь может привести к проблемам с ГВ.
- Дополнительные сцеживания не нужны, если малыш рядом и кормится по требованию. Если процесс организован правильно, то грудь будет вырабатывать столько молока, сколько нужно ребенку.
- Если нет возможности прикладывать ребенка к груди (например, временно запрещено по медицинским показаниям или малыш находится не рядом с мамой), сцеживайтесь с первого дня раз в 3 часа по 15 минут. Этого будет достаточно для поддержания лактации.
- Молоко, как правило, не приходит тот час же после родов. Но это не значит, что в эти несколько дней после рождения малыш голоден. В первые дни жизни потребность новорожденного в питании не велика, и молозива, которое есть у мамы, ему более чем достаточно, чтобы дождаться установленного грудного режима питания.

#### **Полезные материалы по грудному вскармливанию**

- Горячая линия по ГВ: 8 (495) 120-44-03.
- Ассоциация консультантов по естественному вскармливанию (АКЕВ): [www.akev.info](http://www.akev.info)
-  О том, как создать банк молока: [www.milkmama.info](http://www.milkmama.info)
- Проверить совместимость лекарств с лактацией: [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)