



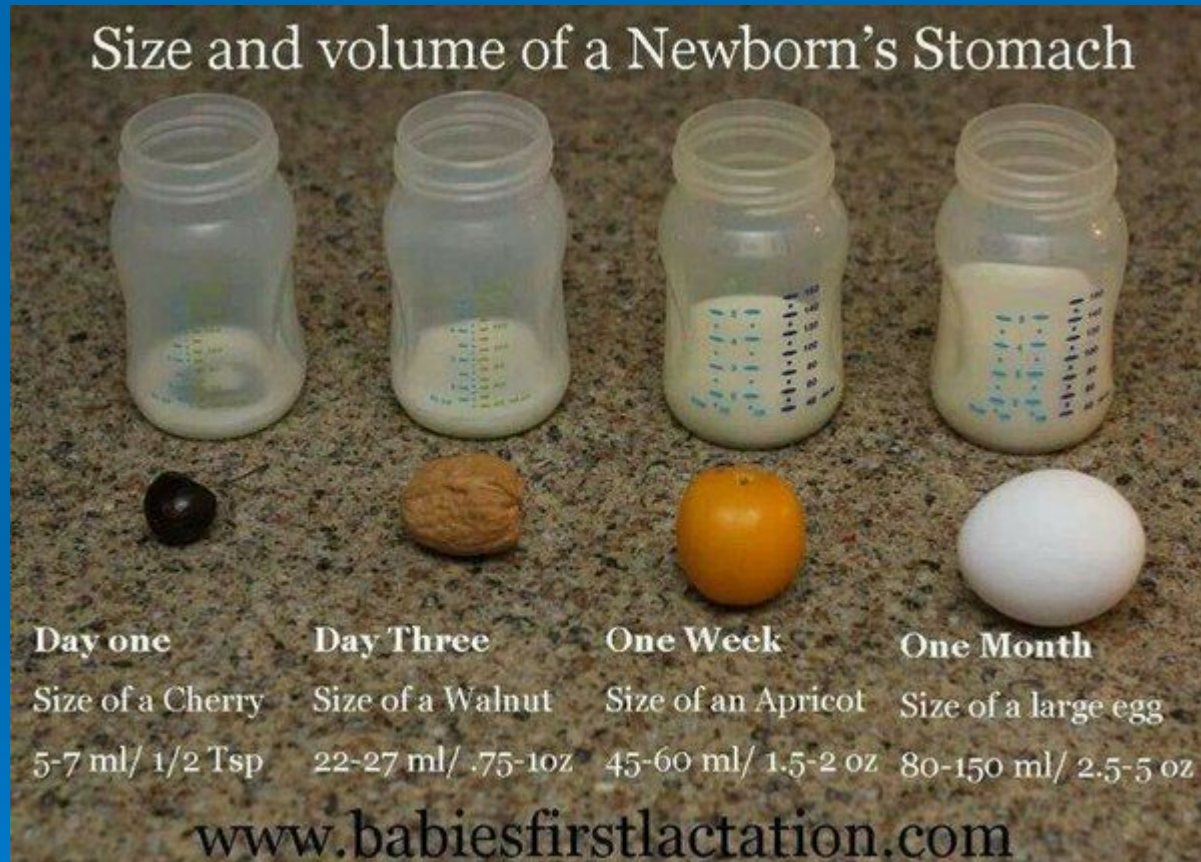
Основы успешного грудного вскармливания



Вопросы вебинара

- Нужно ли заранее готовить грудь к кормлению
- Раннее первое прикладывание: в чём его важность
- Молозиво: в чем его ценность и отличие от молока
- Приход молока: на что обратить внимание
- Особенности организации грудного вскармливания в роддоме
- Особенности кормления и прихода молока после кесарева сечения
- Что такое кормление по требованию
- Что такое правильное прикладывание и что делать, если кормить больно
- Позы при кормлении
- Как набирают вес груднички в первые месяцы жизни
- Как понять, хватает ли малышу молока; когда нужен докорм
- Особенности поведения у груди малышей в первые месяцы жизни
- Как обычно спят груднички
- Как выглядит «классический» стул грудничков
- Что такое застой молока, когда пора к врачу
- Нуждаются ли груднички в допаивании водой
- В чем риски применения пустышки и бутылки
- Питание кормящей мамы
- Особенности лечения кормящей мамы

Размер желудка новорожденного



Как выглядит «требование» груди

Developed by Women's and Newborn Services
Royal Brisbane and Women's Hospital

Queensland Government

ПЕРВЫЕ СИГНАЛЫ: поисковые движения



- Шевелится
- Раскрывает рот
- Крутит головой
- Зарывается в грудь

ЯВНЫЕ СИГНАЛЫ: «Немедленно дайте грудь!»



- Потягивается
- Двигается все активнее
- Засовывает руки в рот

ПОЗДНИЕ СИГНАЛЫ: «Успокойте и утешьте грудью!»



- Плачет
- Нервно вздрагивает
- Всплескивает руками
- Краснеет

Пора успокоить плачущего малыша

- погладьте, обнимите его
- положите к себе на грудь «кожа к коже»
- поговорите с ним



Техника прикладывания к груди

1



2

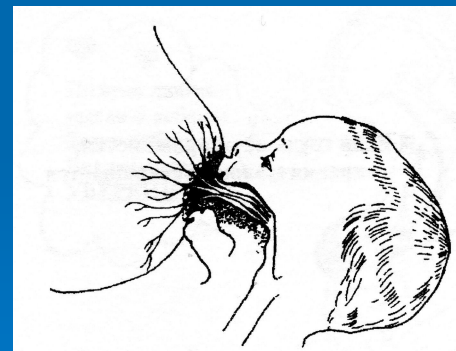
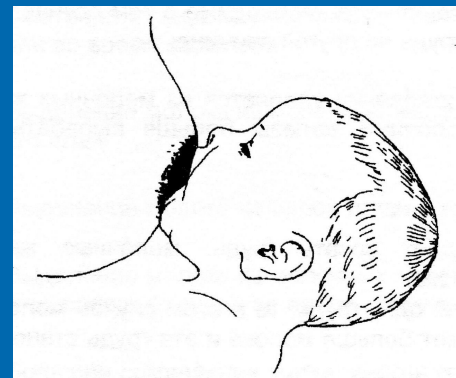


3



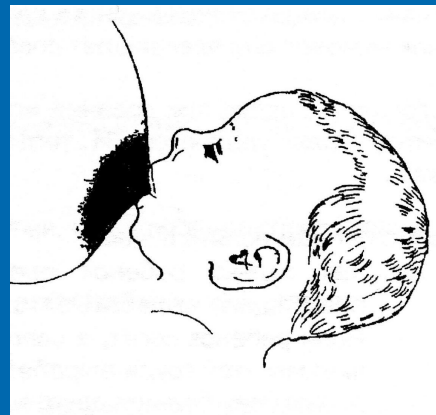
Признаки правильного прикладывания к груди

- маме не больно;
- ротик малыша широко открыт;
- губы вывернуты наружу;
- подбородок малыша касается груди матери,
- ареола почти полностью находится во рту ребёнка (примерно 2–3 см ареолы вокруг соска, причем снизу чуть больше, чем сверху).
- щечки и кончик носа прикасаются к маминой груди;
- голова запрокинута назад, затылок свободен
- кроме глотания, сопения и равномерного дыхания не слышно других звуков (причмокивание, подсоса воздуха и т.п.);
- сосок после кормления может быть немного вытянут, но остается такой же округлой формы и того же цвета, как до сосания.



Признаки неправильного прикладывания к груди

- ротик ребёнка только немного приоткрыт или открыт недостаточно широко;
- во рту малыша находится только сосок (можно видеть всю ареолу), губы вытянуты трубочкой;
- одна или обе губки завернуты внутрь;
- подбородок малыша не касается груди;
- носик слишком сильно прижат к груди (дыхание может быть затруднено), либо ребенок слишком далеко от груди;
- мама испытывает боль или неприятные ощущения в процессе кормления;
- слышны звуки подсасывания воздуха, причмокивание;
- малыш часто отрывается от груди для вдоха;
- сосок после кормления сплюснут, скошен, чрезмерно светлый или, наоборот, очень красный и выглядит поврежденным.



Основные позы для кормления

«Перекрестная колыбелька».

Ребенок лежит на боку, животиком тесно прижат к маме. Одной рукой мама приподнимает и направляет грудь (пальцы далеко за ареолой!), другая — под шейкой и головой ребенка. Также удобно использовать подушку.



Основные позы для кормления

«Колыбелька»

Самое распространенное положение при кормлении грудью.

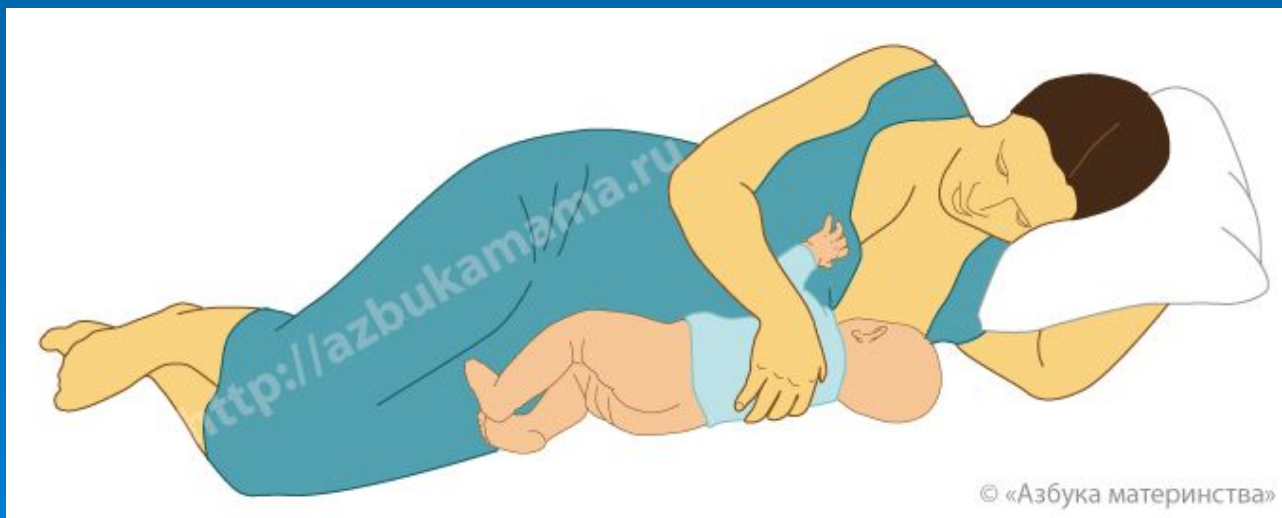
Важно : ребенок лежит на уровне груди (для этого пригодится подушка, обычная или специальная, для кормления), он расположен на боку и прижимается животиком к животу мамы.



© «Азбука материнства»

Основные позы для кормления

«Положение лежа» Основные моменты: мама и малыш развернуты друг к другу и соприкасаются животами; малыш тесно прижат к маме, щечками и носом упирается в грудь. Мама НЕ висит на локте, под головой у нее подушка, «нижняя» рука вытянута вперед или обнимает спинку ребенка.



Основные позы для кормления



Поза «Расслабленное кормление». Малыш лежит сверху на маме, она придерживает его рукой. Сила тяжести помогает ребенку приложиться самому, ребенок не машет руками, ротик открыт сразу широко.

Основные позы для кормления

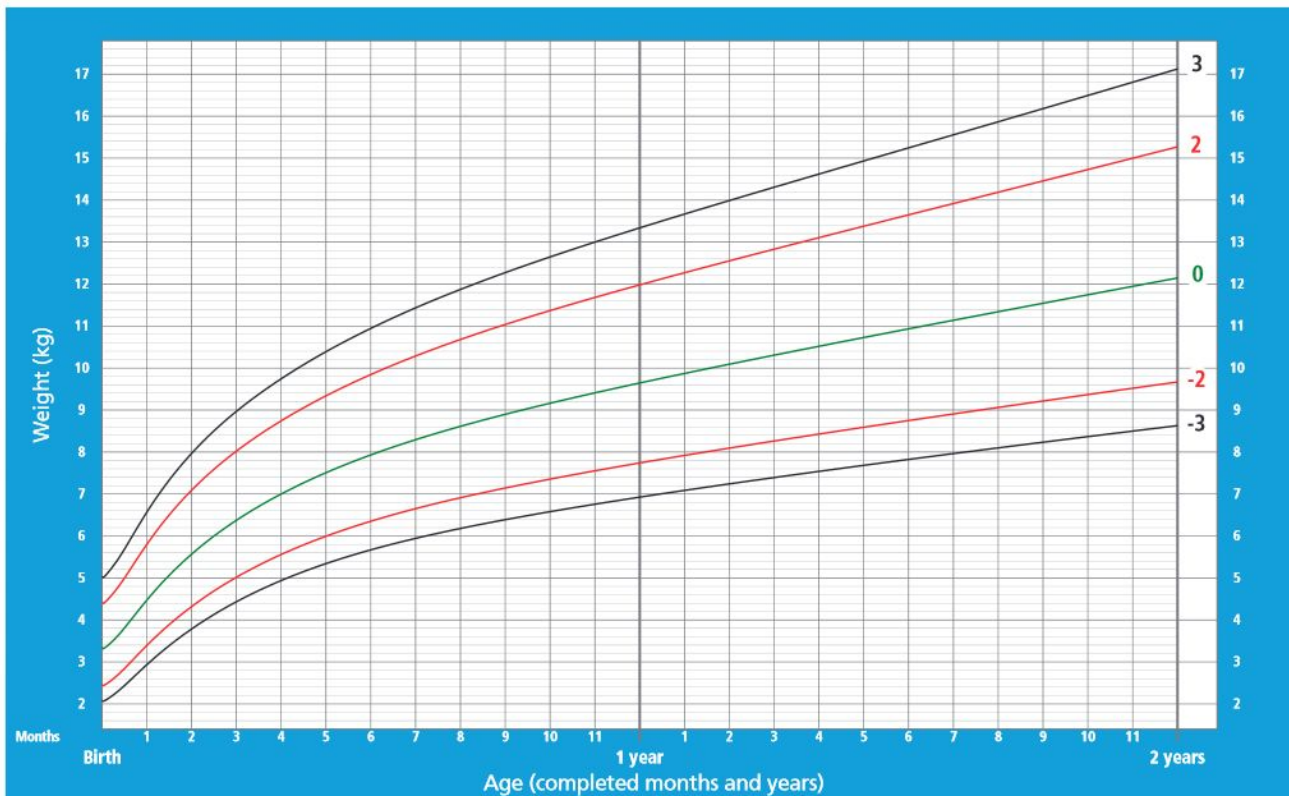
Поза «Из-под руки» или «Футбольный мяч». Ребенок — сбоку от мамы, на двух подушках, на высоте груди. Лежит также на боку, как и во всех других положениях. Важный момент: под ребенка нужно подложить 2-3 подушки, чтобы поднять его до уровня груди. Можно также использовать подушку для кормления, но зачастую ее одной недостаточно.



Графики набора веса у мальчиков на грудном вскармливании (ВОЗ)

Weight-for-age BOYS

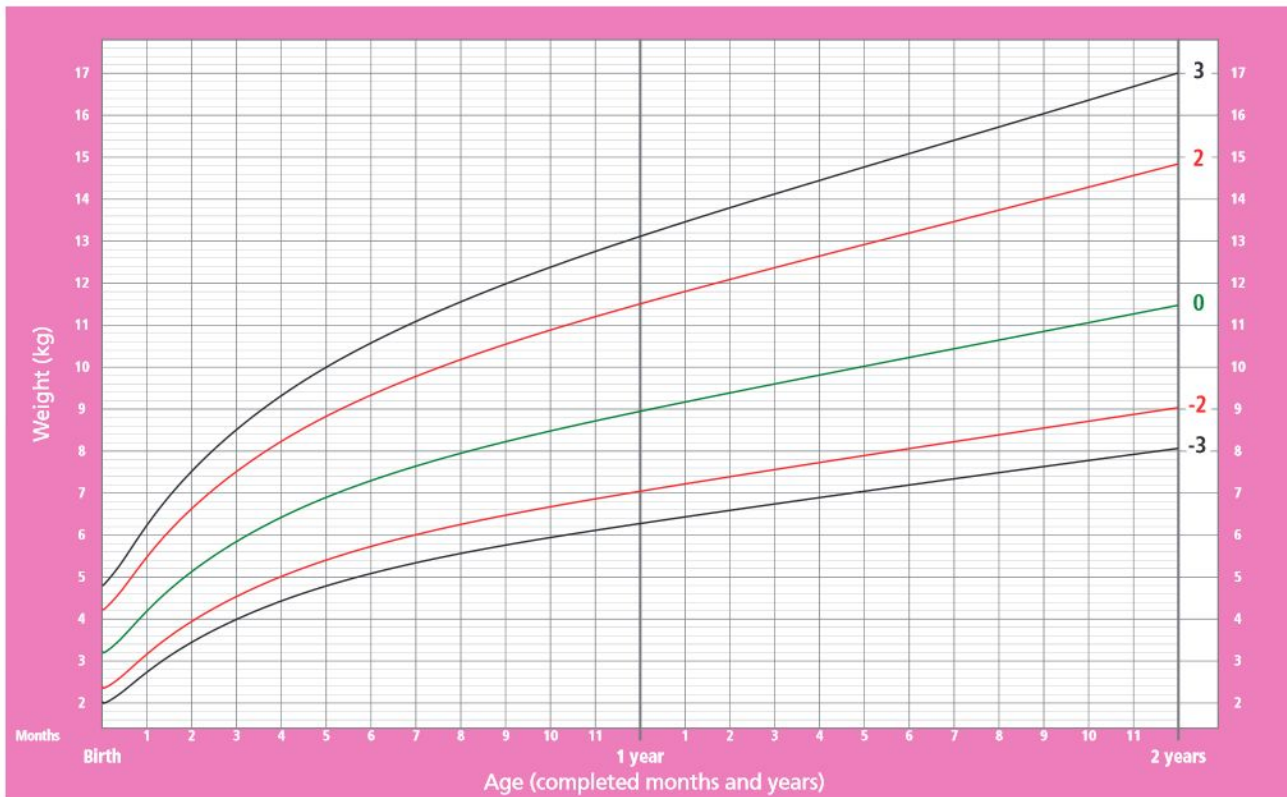
Birth to 2 years (z-scores)



Графики набора веса у девочек на грудном вскармливании (ВОЗ)

Weight-for-age GIRLS

Birth to 2 years (z-scores)



WHO Child Growth Standards

Как понять, хватает ли малышу молока

- До 1,5 месяцев ребенок какает не менее 1 раза в сутки (обычно – чаще)
- До 10-го дня жизни в норме ребёнок писает за сутки не меньше, чем ему дней. После – 10-12 раз и больше (в подгузнике может быть больше одного пописа)
- Ребенок сосет грудь часто, минимум 10-12 кормлений в сутки.
- Ребенка не ограничивают во времени сосания груди
- Вы слышите, как малыш глотает во время сосания
- Ребенок набирает от 115 г в неделю после 4 дня жизни (с 3-го месяца прибавки обычно уменьшаются)
- Ребенок активен, бодр, выглядит здоровым. Кожа розового цвета, упругая
- Ребенок растет в длину, быстро вырастает из одежды и прибавляет в окружности головы

Лактостаз. Что делать.

- **Продолжайте кормить грудью.** Эффективнее дети высасывают молока из области, расположенной со стороны подбородка
- **Тепло.** Только непосредственно перед кормлением (не горячее!!!)
- **Холод на грудь (только на место уплотнения)** – сразу после кормления или сцеживания, на 5-7 минут
- **Высокая температура** помогает справиться с инфекцией. Сбивайте температуру только если Вам очень плохо, а не просто потому, что она у вас есть. Назначить лекарство может только врач. Консультант может проверить совместимость лекарства с кормлением.
- **Питье** – не ограничивайте, пейте по жажде. Но не горячее и не залпом, это может вызвать новый прилив и вызвать болезненные ощущения
- **Обратитесь к консультанту для обсуждения вашей индивидуальной ситуации!!!**

Если Вы боролись с лактостазом 2-3 дня, но состояние не улучшилось, вот несколько **признаков**, которые намекают на то, что пора показаться хирургу:

- Высокая температура держится несколько дней и не снижается;
- Температура ненадолго падает после кормления и опять поднимается к следующему, и эти циклы повторяются много раз;
- Увеличились подмышечные лимфоузлы;
- Уплотнение в груди становится все больше, плотнее, болезненнее;
- Из груди выделяется гной.

По результатам осмотра и УЗИ железы врач назначит лечение – чаще всего, это антибактериальная терапия, на фоне которой (в зависимости от антибиотика) можно продолжать кормить и сцеживаться. А вылечившись, продолжить полноценное грудное вскармливание.