

# КАК НАЛАДИТЬ УСПЕШНОЕ КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

Поздравляем — Вы стали мамой! Впереди много дел и забот, но больше всего радости, удивления, восторга и настоящего счастья. Счастья, которое теперь всегда рядом — стоит только заглянуть в детскую кроватку...

**Большинство женщин способны кормить грудью. Встречающиеся иногда трудности можно преодолеть!**

## Секреты успеха

*Прислушайтесь к нашим советам — и у Вас все получится!*

- ♥ Первый раз приложите младенца к груди в течение 30-60 минут после рождения.
- ♥ Постарайтесь находиться как можно больше со своим ребенком.
- ♥ Контролируйте правильность прикладывания ребенка к груди.
- ♥ Кормите малыша так часто, как он этого требует.
- ♥ Не избегайте ночных кормлений.
- ♥ Не используйте бутылочки, соски и пустышки.
- ♥ Кормите малыша только грудным молоком до 6 месяцев, если нет другой индивидуальной рекомендации педиатра.
- ♥ После шести месяцев в рацион грудничка обязательно вводите дополнительные продукты питания (прикорм).
- ♥ Продолжайте кормление грудью до 1,5 – 2-х и более лет.

## Гигиена груди

*Не следует мыть грудь перед каждым кормлением.*

Вполне достаточно тёплого душа один раз в сутки. Для профилактики трещин сосков хорошо после каждого кормления сцедить немного молока и смазать им сосок и околососковый кружок (ареолу), несколько минут подержать грудь открытой.

## Чтобы грудь не заболела

Кормление не должно вызывать никаких болезненных ощущений у мамы. Если Ваши соски начали болеть или появились трещины - возможно, Вы не совсем правильно прикладываете ребёнка к груди. Грудь надо глубоко вкладывать в широко открытый рот малыша, чтобы он мог захватить не только сосок, но и большую часть ареолы.



*Неправильное прикладывание малыша к груди и редкие кормления - наиболее частые причины осложнений со стороны груди: трещин сосков, застоя молока (лактостаза) и мастита, а также недостатка молока.*

Если Вы не кормили малыша более 3-х часов (например, он спит) и чувствуете, что молоко прибыло, желательно разбудить маленького соню и покормить его.

*Вы можете кормить в любом положении — лёжа или сидя (и даже стоя!), главное, чтобы Вы и малыш чувствовали себя удобно.*

## Исключительно грудное вскармливание

**Грудное молоко — единственное питание для малыша в первые полгода жизни.** Сразу после рождения и до 6 месяцев, кроме Вашей любви и нежности, младенцу необходимо только одно — Ваше грудное молоко. Любая другая жидкость подавляет аппетит новорожденного, и он может не захотеть активно сосать грудь. Допаивание водой или докорм смесью могут быть назначены ребёнку только педиатром по индивидуальным показаниям.

*Помните: любые другие виды кормления ребёнка снижают процесс выработки Вашего грудного молока.*

**Оптимальным сроком начала введения прикорма считается 6 месяцев.**

В некоторых случаях грудным детям по рекомендации врача прикорм вводится раньше, но не ранее 4-месячного возраста. При этом грудное молоко остается важной частью питания детей на весь период введения прикорма!

Если Вы решили кормить своего малыша грудью, значит, сделали правильный выбор — это самое лучшее для его здоровья и развития и самый верный способ выразить свою любовь и нежность!



## Лейся, молочко!

*Чтобы грудного молока было много, кормите ребёнка часто - 8-12 раз в сутки, причём в первые месяцы некоторые малыши могут просить грудь даже чаще.*

*Как выяснить, хватает ли ребёнку молока?*

Самым надёжным критерием является прибавка веса - в возрасте до 6 месяцев здоровый грудничок должен прибавлять не менее 500 г в месяц.

Если малыш находится на исключительно грудном вскармливании и мочится не менее 6-8 раз в сутки - молока поступает достаточно. Если же ребёнок получает какое-либо дополнительное питание, то этим критерием пользоваться нельзя: мокрых пеленок будет достаточно, а молока ребёнку может не хватать.

## Принцип спроса и предложения

*Чем дольше и чаще младенец будет сосать грудь, тем больше молока у Вас будет вырабатываться. С домашними делами может справиться папа (бабушка, старшие дети), а кормить ребенка грудью — только Вы!*

*Для увеличения лактации:*

- ♥ Кормите всякий раз, когда малыш этого хочет, включая ночное время (именно ночные кормления способствуют полноценной выработке молока и более длительному периоду грудного вскармливания).
- ♥ Не ограничивайте продолжительность нахождения ребёнка у груди.
- ♥ Кормите по требованию, а не по режиму, не «тяните» время до следующего кормления, пытайтесь выдерживать 3-х часовые интервалы.
- ♥ Оцените и, если нужно, исправьте положение малыша у груди, так как правильное прикладывание способствует эффективному опорожнению груди.
- ♥ В каждое кормление давайте обе груди до восстановления лактации.
- ♥ Не давайте малышу пустышки, бутылочки и соски - при необходимости докорма используйте ложечку или чашку.

## Питание кормящей мамы

*Во время грудного вскармливания принципы питания те же, что и во время беременности — оно должно быть полноценным, здоровым и разнообразным. Важно! Грудное вскармливание - не время для различного вида разгрузочных диет.*

*Помните:*

- ♥ Алкоголь проникает в грудное молоко, поэтому не употребляйте алкогольных напитков.
- ♥ Курение снижает выработку грудного молока, уменьшает содержание витамина С, вызывает кишечные колики, низкие прибавки веса у малыша, поэтому рекомендуется отказаться от курения или, по крайней мере, уменьшить количество выкуриваемых сигарет.
- ♥ Кофеин проникает в грудное молоко и может вызывать повышенную раздражимость и плохой сон у младенца, поэтому старайтесь не употреблять чрезмерного количества кофе, чая или напитков типа колы.
- ♥ Многие лекарства также проникают в грудное молоко, поэтому перед их приёмом посоветуйтесь с врачом (однако большинство лекарств не является противопоказанием к грудному вскармливанию).
- ♥ Если в семье есть лица, страдающие аллергией, в первые недели грудного вскармливания старайтесь не употреблять в пищу цельное коровье молоко, шоколад, орехи, клубнику, цитрусовые, мёд, рыбу, экзотические фрукты, овощи красной и жёлтой окраски.

## Сцеживание молока

*При свободном вскармливании ребёнка по требованию нет необходимости в сцеживании после каждого кормления.*

*Показаниями для сцеживания грудного молока являются:*

- ♥ Лактостаз или выраженное наполнение желёз, если малыш не справляется с их опорожнением даже при частых прикладываниях.
- ♥ Временное разлучение матери и ребёнка. Отказ от груди.
- ♥ Рождение маловесного или больного ребёнка, которому трудно взять грудь.
- ♥ Выход матери на работу или учёбу.
- ♥ Недостаток молока (дополнительные сцеживания стимулируют лактацию).

**В случае временного разлучения с ребёнком Вы можете поддержать выработку грудного молока путём частого сцеживания - каждые три часа. Важны сцеживания в ночное время, т.к. они стимулируют выработку молока. Сцеживание обеих молочных желёз одновременно даёт больший эффект, чем сцеживание по очереди.**

**Грудное молоко не нуждается в стерилизации перед использованием.**

## Витамин Любви

Максимально используйте все свободное время для общения с малышом. Когда Вы кормите ребёнка грудью, разговаривайте с ним, называйте по имени, прикасайтесь к крохе и обязательно улыбайтесь. Если Вы любя ласкаете и нежите свою дочку или сына, это научит малыша в дальнейшем любить других людей, радоваться жизни, нести в себе и дарить окружающим те положительные эмоциональные качества, которые в буквальном смысле слова впитываются с молоком матери.



ГБУЗ АО "Архангельский центр медицинской профилактики" при содействии кафедры неонатологии и перинатологии ФГБОУ ВО «Северный государственный медицинский университет» Минздрава России.  
Авторы: *Вохтомина Л.А., Усынина А.А.*

Адрес: 163045, г. Архангельск, пр. Ломоносова, 311, 4 этаж  
Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-43  
Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36  
E-mail: formylazd@mail.ru группа в VK:  
Сайт: zdorovie29.ru vk.com/zdorovie\_29