

# ПАМЯТКА КОРМЯЩЕЙ МАМЫ

## Основные принципы успешной лактации

*«У новорожденного ребенка есть только три потребности: тепло рук матери, пища из её груди, и чувство защищенности в осознании, что мама рядом. Грудное вскармливание удовлетворяет все три».*

Г.Дик-Рид

### Выкладывание новорожденного на живот матери сразу после родов и прикладывание к груди в течение часа после родов.

Это стимулирует быстрое включение механизмов выработки молока; сосание ребенком груди способствует энергичному выбросу окситоцина и, соответственно, более быстрому сокращению матки; оказывает успокаивающее действие на мать; обеспечивает получение новорожденным материнской микрофлоры, а не больничных штаммов.

### Исключение «догрудного кормления».

Сосательный рефлекс – врожденный рефлекс малыша, обеспечивающий его выживание. Однако технику эффективного сосания ребенок осваивает на практике, начиная сосать. А принципы сосания бутылочной соски и груди очень различны. Новорожденный еще слишком мал, чтобы освоить две техники сосания и «связать» каждую с определенным предметом (соской или грудью). Если первое, что получил малыш – бутылка с соской, очень высока вероятность того, что именно «бутылочный» тип сосания малыш освоит и запомнит, как верный. Вот только сосать грудь, не травмируя ее, и эффективно добывать себе молочко так вряд ли получится.

### Совместное пребывание мамы и ребенка в роддоме.

Совместное нахождение мамы и малыша сразу после родов – естественное состояние всех млекопитающих. В первые дни после родов происходит становление гормонального фона, запускаются процессы выработки молока. Для нормального запуска этих процессов крайне важным является очень частое прикладывание к груди, телесный контакт мамы и ребенка.

### Качественное прикладывание к груди – основа эффективного сосания и отсутствия травм груди.

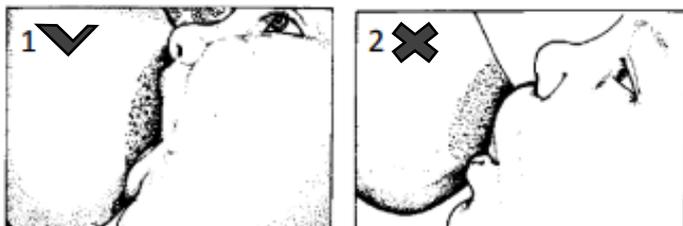
Как понять, что малыш хорошо взял грудь? Ротик ребенка широко открыт, во рту не только сосок, но и значительная часть ареолы (темной зоны вокруг соска), губки как бы вывернуты наружу. Подбородок ребенка плотно соприкасается с вашей грудью! Во время кормления Вы не слышите посторонних звуков (причмокивания, щелканья).

Обязательно дождитесь, пока ребенок широко откроет ротик, прежде чем приложить к груди! Приближайте ребенка к груди, а не «вталкивайте» грудь в ротик ребенку.

Вам не больно! При оптимальном прикладывании Вы не должны испытывать болезненных ощущений в процессе кормления, сколько бы оно не длилось. Если есть боль – заберите грудь и начните сначала.

**ВАЖНО!** Не вытягивайте грудь из закрытого ротика – это может сильно травмировать соски. Осторожно вставьте чистый палец в уголок рта ребенка, чтобы нарушить вакуум, и только тогда забирайте грудь.

### Прикладывание ребенка к груди



1. Качественный глубокий захват.
2. Ребенок приложен НЕправильно. Захват неглубокий. Сосание неэффективное, возможны трещины, боль при кормлении.

Источник рис.: Всемирная организация здравоохранения

### Вам должно быть удобно кормить!

Удобное положение ребенка у груди - залог эффективного сосания груди и комфорта матери. В любом положении ребенок хорошо опирается на Вас животиком, грудью и подбородком. Экспериментируйте, подбирайте те позы, в которых вам удобно и кормление не причиняет дискомфорта. Используйте «подручные средства» - подушки, одеяла - чтобы принять наиболее удобное положение (подушки именно для комфорта мамы, не ребенка! Ребенок всегда опирается на маму, а не лежит на подушке).

### **Кормление по требованию.**

Прикладывайте новорожденного к груди на любое беспокойство, ему **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** необходимо сосать грудь очень часто в первые недели жизни. Перерыв между кормлениями днем – НЕ БОЛЕЕ 1,5-2 часов (чаще – можно, реже – не желательно); ночью – не более 3-4-х часов.

Женское молоко – естественная пища для ребенка, которая достаточно быстро переваривается (менее, чем за 1 час), поэтому дети на грудном вскармливании в первые месяцы могут просить грудь каждый час или даже чаще. Это нормальное поведение грудничка! Чем старше ребенок, тем реже он просит грудь.

Также потребность в сосании может носить самостоятельный, независимый от пищевого поведения, характер: ребенок так успокаивается, расслабляется, засыпает, снимает боль. Это нормально!

*Когда пора предложить грудь?*

- ✓ *Возникшее мышечное напряжение, сжатые кулачки, беспокойство.*
- ✓ *Попытки присосаться ко всему, до чего получается дотянуться (руки, край пеленки, одежда).*
- ✓ *Беспокойные «поисковые» повороты головы, открывание ротика, причмокивания, высовывание языка.*
- ✓ *Переход из глубокой в поверхностную фазу сна: дрожание закрытых век, беспокойные движения ручками и ножками, видно, что малыш вот-вот проснется. Предложение груди в этот момент часто способствует дополнительному часу сна после очередной порции молока, полученной во сне.*
- ✓ *Плач – последний «аргумент» малыша в просьбе груди, когда все другие были проигнорированы.*

### **Не ограничивайте время кормления.**

Кормление заканчивается, когда малыш сам спокойно отпускает грудь и не проявляет желания приложиться снова. Длительность кормления в первые месяцы может составлять от нескольких минут до 1-1,5 часов. Малыш может даже спать, посасывая грудь. Все это норма!

### **Кормите ночью!**

Ночные кормления очень важны и для ребенка, и для мамы: они наиболее сильно влияют на количество молока на гормональном уровне. Чем больше малыш сосет ночью, тем больше он «заказывает» себе молока на следующие сутки. Все дети в первые месяцы едят ночью минимум 2-3 раза или больше.

### **Исключительно грудное вскармливание в течение первых 6-ти месяцев жизни.**

Ребенок первых месяцев жизни, которого кормят по требованию, не нуждается в дополнительном питании или питье (в том числе воде).

### **Отсутствие сосательных заменителей груди в уходе за ребенком.**

Использование пустышки в качестве заменителя груди может приводить к недостаточному питанию, способствовать неправильному развитию и деформации челюстей, приводить к ухудшению захвата груди, неэффективному сосанию, отказу от груди, являться источником инфекций. У матери это в свою очередь может приводить к болезненному, травматичному сосанию груди и снижению количества молока.

### **Гигиена груди.**

Мытье груди перед каждым кормлением приводит к удалению защитного слоя жиров и пересушиванию кожи. Это может провоцировать появление трещин. Ополаскивания 1-2 раза в день во время принятия душа вполне достаточно.

### **Дополнительные сцеживания при кормлении по требованию не нужны.**

Если ребенок имеет возможность сосать столько, сколько он хочет, молока вырабатывается ровно столько, сколько ему нужно. Закон спроса и предложения. Дополнительные регулярные сцеживания, особенно в первые недели, легко могут запустить гиперлактацию.

### **Поддержка окружения.**

Общение с женщинами, имеющими опыт успешного кормления грудью, помогает молодой маме обрести уверенность в себе и получить практические советы, помогающие наладить грудное вскармливание.

**Мельникова Рада**

Консультант по грудному вскармливанию и прикорму

**+7-903-234-17-36** (моб., WhatsApp, Телеграм)

[radamelnikova@gmail.com](mailto:radamelnikova@gmail.com)

[www.gv-consult.ru](http://www.gv-consult.ru)

*Источники:*

1. "Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни". Москва, 2019г
2. Рекомендации ВОЗ/ЮНИСЕФ