Организация грудного вскармливания

Чем кормить?

Наилучшим питанием для вашего малыша является грудное молоко!

Грудное молоко является натуральным первым пищевым продуктом для новорожденных. Оно содержит все питательные вещества и энергию, необходимые для ребенка в течение первых месяцев жизни, и продолжает удовлетворять на половину или более потребности ребенка в питательных веществах в течение второй половины первого года жизни и на одну треть — в течение второго года жизни.

Для того чтобы матери могли проводить и поддерживать исключительное грудное вскармливание в течение шести месяцев ВОЗ рекомендует:

- **Проводить первое грудное вскармливание в течение первого часа жизни;**
- **Проводить исключительное грудное вскармливание, то есть не давать ребенку ничего, кроме грудного молока, — никакой другой пищи или питья, даже воды;**
- **Проводить грудное вскармливание по требованию, то есть так часто, как этого хочет ребенок, и днем, и ночью.**
- **Не использовать бутылочек, сосок и пустышек.**

Грудное молоко способствует сенсорному и познавательному развитию, защищает ребенка от инфекционных и хронических болезней. Исключительное грудное вскармливание способствует снижению смертности детей грудного возраста в результате распространенных детских болезней, таких как диарея и пневмония, а также более быстрому выздоровлению от болезней.

Грудное вскармливание полезно для здоровья и благополучия матерей. Оно позволяет иметь детей с промежутками, уменьшает риск развития рака яичников и рака молочной железы, увеличивает семейные и национальные ресурсы, является надежным способом кормления и безопасно для окружающей среды.

Мамина «диета»

После установления лактации количество воды должно составлять не менее 1,5-2 литров в сутки (не считая жидкости, поступающей с другими продуктами). Только не переусердствуйте: большой прилив молока может вызвать лактостаз (застой молока в груди).

Питаться нужно «для двоих»! Но при этом не нужно пытаться за один раз употребить двойную порцию. Лучше помимо 3 основных приемов пищи устраивать перекусы в течение дня.

Не экспериментируйте с «новыми» продуктами, которые сами по себе не несут никакой пользы (например, шоколад). А вот здоровое питание (злаки, мясо, рыба, овощи и фрукты, молочные и кисломолочные продукты и т.д.) пойдут на пользу вам и вашему малышу.

Соблюдение водного режима – пить нужно много и часто!
Кушать можно все, что полезно!

Как кормить?

Главное и единственное правило - вам и ребенку должно быть удобно!

Что делать, если молока не хватает?

Сначала нужно определить, точно ли не хватает молока и ребенок не наедается. Это происходит, если ваш малыш:
➤Мочит пеленки меньше 6-8 раз в сутки
➤Долго висит на груди и всё равно плачет
➤Мало прибавляет в весе
➤Требует многократного ночного кормления

Молока все-таки не хватает?

Не беда - современные технологии придут на помощь. Выручат искусственные смеси, максимально приближенные по составу к материнскому молоку (но полноценно заменить они его не смогут). Рассчитать необходимый объем и подобрать смесь вам поможет ваш врач-педиатр. Такой вид питания называется докорм. Не бросать кормление грудью - это самый лучший стимулятор выработки молока!

Трудности при кормлении грудью

 Психологические факторы чаше других вызывают трудности при кормлении ребёнка. Стресс, семейные конфликты, отсутствие взаимопонимания между женой и мужем, значительные нагрузки, испытываемые женщиной после родов (особенно если в семье несколько детей), отсутствие заботы и помощи со стороны близких — реальные причины, снижения выработки молока у матери новорождённого.
Чтобы активировать рефлекс окситоцина, необходимо помогать матери психологически и практически — устранить любые источники боли или тревоги, стараться вызывать приятные мысли и позитивные эмоции по отношению к ребёнку.
 Редкие кормления строго по часам, отмена ночного кормления ребёнка также может привести к снижению количества молока, особенно если мать прекращает кормление раньше, чем ребёнок проявит признаки насыщения.
 Непродолжительное кормление приводит к тому, что ребёнок не получает достаточного количества «заднего молока», а недостаточное опорожнение груди приводит к снижению выработки молока.
 Неправильное прикладывание к груди вызывает неэффективное сосание, в дальнейшем приводящее к недостаточной выработке молока, возникновению трещин, затрудняющих вскармливание.

- Ребёнок, получающий питание из бутылочки, или пустышку, может иметь трудности при сосании, так как неправильно захватывает грудь.
- Повреждения молочных желёз при грудном вскармливании, как правило, связаны с неправильным прикладыванием ребёнка, нагрубанием, закупоркой молочных протоков и присоединением воспаления, возможно развитие абсцесса.

Наполнение груди молоком происходит на 2–5-й день после родов. Воспаление и трещины сосков чаще всего возникают в первые дни, когда правильное прикладывание к груди и частота кормлений ещё не отработаны. Слишком частое мытьё сосков (чаще одного раза в день) удаляет защитную плёнку, провоцирует возникновение трещин. Ограничение грудного вскармливания и неправильное прикладывание ребёнка к груди могут привести к закупорке молочных протоков, образованию твёрдого, болезненного образования в ткани молочной железы, покраснению кожи над ним; возможна лихорадка и озноб. Такое состояние иногда называют неинфицированным маститом. Состояние женщины можно улучшить частым прикладыванием ребёнка к груди, полным опорожнением путём сцеживания молока, оставшегося после кормления. Если состояние женщины ухудшается, назначают антибактериальные препараты, которые не препятствует грудному вскармливанию. Острый инфекционный процесс в молочной железе — показание для прекращения кормления ребёнка этой грудью, но кормление ребёнка здоровой грудью допустимо. В случаях стафилококкового мастита кормление способствует разрешению процесса, если вскармливание прервать, может сформироваться абсцесс. Следует рекомендовать продолжить грудное вскармливание под прикрытием антибактериальной терапии. Часто мастит возникает вследствие лактостаза в начале лактации, когда мать только учится кормить ребёнка.