



Руководство по грудному вскармливанию
для родителей
г. Нью-Йорка

Содержание

Зачем кормить грудью?	1
Участие других лиц	2
Что взять с собой в больницу	3
Что вам необходимо знать о грудном вскармливании	4
Первые шаги	
Как ухаживать за грудью	
Как происходит грудное вскармливание: Прикладывание к груди и уход	
Как расположиться: Основные позы для грудного вскармливания	
Вопросы и ответы.....	12
Особые ситуации	
Преодоление проблем.....	17
Сцеживание молока	19
Ручное сцеживание	
Использование насоса для сцеживания молока	
Хранение сцеженного молока	
Возвращение на работу или учебу.....	22
Отлучение ребенка от груди.....	23
Часто употребляемые слова, относящиеся к грудному вскармливанию	24

Зачем кормить грудью?

Грудное вскармливание, также называемое кормлением грудью, — это кормление ребенка человеческим молоком. Чаще всего под этим подразумевается кормление ребенка человеческим молоком непосредственно из молочной железы или груди, но это также может означать кормление ребенка человеческим молоком, сцеженным вручную или насосом (молокоотсосом). Человеческое молоко также может называться грудным или материнским. Вот несколько причин, по которым грудное вскармливание рекомендуется экспертами здравоохранения как для детей, так и для родителей.

Это полезно для вашего ребенка.

- Грудное молоко содержит витамины и питательные вещества, необходимые вашему ребенку. Оно укрепляет иммунную систему ребенка и способствует развитию мозга.
- Грудное молоко легче переваривается, чем молочная смесь, что снижает вероятность срыгивания и диареи.
- Младенцы, находящиеся на грудном вскармливании, менее склонны к ожирению в дальнейшем.
- Младенцы, находящиеся на грудном вскармливании, реже болеют инфекциями, у них реже развивается астма, некоторые виды рака, диабет и синдром внезапной детской смерти (СВДС).



Это полезно для вас.

- Грудное вскармливание помогает вашему организму восстановиться после беременности и родов, сокращая матку до нужных размеров и уменьшая кровотечение после родов.
- Грудное вскармливание снижает риск заболевания диабетом, раком яичников и некоторыми формами рака груди.
- Грудное вскармливание помогает вам сблизиться с вашим ребенком.
- Грудное вскармливание может помочь справиться с депрессией.
- Грудное вскармливание экономит время. В отличие от смеси, грудное молоко всегда нужной температуры и вам не нужно мыть и стерилизовать бутылочки.
- Грудное вскармливание экономит денежные средства. Грудное молоко — это все, что нужно вашему ребенку в течение первых шести месяцев жизни, что позволяет сэкономить сотни долларов, которые были бы потрачены на покупку детской смеси.
- Дети, находящиеся на грудном вскармливании, часто более здоровы, что в дальнейшем приводит к меньшему количеству отлучек родителей с работы.

Участие других лиц

Когда вы решаете кормить ребенка грудью, важно, чтобы окружающие люди поддерживали вас в этом решении. Это врачи, медсестры, консультанты, партнеры, члены семьи и друзья.

- **Во время дородовых посещений.** Сообщите своему поставщику медицинских услуг, что вы планируете вскармливать ребенка грудью. Задавайте вопросы и узнайте всю необходимую информацию до рождения ребенка.
- **В больнице.**
 - **Когда вы уже будете рожать,** предупредите медсестру и врача о том, что вы хотите кормить ребенка грудью. Попросите, чтобы вам принесли ребенка как можно скорее, чтобы вы могли начать кормить его грудью. Перед родами попросите медсестру, чтобы ребенок находился в вашей палате (опция «rooming-in»).
 - **Когда вы начнете кормить грудью,** помните, что иногда вам и вашему ребенку требуется некоторое время, чтобы привыкнуть к этому. **Если вы не уверены, что кормите грудью правильно, попросите медсестру или консультанта по лактации (специалиста, который занимается вопросами грудного вскармливания) помочь вам.**
 - **Если ребенка нужно отнести в отделение для новорожденных, напомните медсестре, чтобы она принесла ребенка обратно для кормления.** Скажите медсестре не давать ребенку детскую смесь, воду или соску, если только ваш врач не распорядился об этом.
 - **Если персонал предлагает вам образцы детской смеси,** скажите им, что вы кормите только грудью и смесь вам не нужна.
- **Дома:**
 - **Если партнеры, родственники или друзья предлагают помочь, протягивая ребенку бутылочку,** напомните им, что вы кормите грудью ради здоровья вашего ребенка. Если они хотят помочь вам в уходе за ребенком, то есть много других вещей, которые они могут сделать, чтобы облегчить ваши заботы, например:
 - составить вам компанию, пока вы кормите грудью, предложить вам что-нибудь попить, подставку или подушку для кормления;
 - поддержать ребенка, пока не случится отрыжка после кормления;



- поменять ребенку подгузник или искупать его;
- позаботиться о ребенке, пока вы принимаете душ, отдыхаете или едите;
- помочь с домашними делами, в частности, с готовкой, уборкой, стиркой, покупкой продуктов или мытьем посуды;
- присмотреть за старшим ребенком, пока вы кормите грудью;
- принести ребенка к вам для ночного кормления.;

Что взять с собой в больницу

До наступления срока родов упакуйте несколько личных вещей, чтобы взять их с собой в больницу. Вот некоторые вещи, которые пригодятся тем, кто собирается кормить грудью:

- Бюстгальтер для кормящих матерей
- Прокладки для кормления (тканевые или одноразовые)
- Подушка для кормления
- Ночная рубашка или пижама, которая застегивается на пуговицы или застёжки спереди
- Халат
- Руководство по грудному вскармливанию для родителей г. Нью-Йорка

Другие полезные предметы:

- Бальзам для губ
- Туалетные принадлежности
- Гигиенические салфетки/прокладки
- Детское автокресло при выписке (обязательно в штате Нью-Йорк)

Что вам необходимо знать о грудном вскармливании

Как и воспитание детей, грудное вскармливание — это навык. Может потребоваться некоторая практика, но вы быстро освоитесь, а преимуществ у кормления множество.

Первые шаги

Первые несколько дней

- Обычно вы можете начать кормить грудью сразу же после родов — даже в родильном зале. Заранее сообщите своему врачу или акушерке, что вы планируете так поступить.
- Постарайтесь начать кормить грудью в течение часа после рождения ребенка.
- Поднесите ребенка к коже сразу после рождения — это отличный способ начать.
- Убедите персонал больницы не давать ребенку бутылочку, если вы и врач, наблюдающий вашего ребенка, не согласны с тем, что это необходимо.
- Сообщите персоналу больницы, что вы хотели бы, чтобы ребенок находился в вашей палате (а не в другом отделении), чтобы вы могли покормить его, когда он проголодается.
- Кормите грудью часто. Ваш ребенок приучается сосать, и благодаря этому увеличивается приток молока.
- Просите помощи у медсестры или специалиста по лактации, если вы чувствуете дискомфорт при кормлении грудью или беспокоитесь, что ваш ребенок не получает достаточно пищи.
- Молоко, которое вы вырабатываете в первые несколько дней, называется молозивом. Оно желтого цвета и богато питательными веществами. Молозиво защищает ребенка от болезней и дает ему все необходимое. Через три – пять дней молоко изменит свой цвет на голубовато-белый и будет вырабатываться в большем количестве.
- Всегда мойте руки перед кормлением грудью, использованием насоса или сцеживанием молока.

Следующие несколько недель

- Давайте ребенку грудь, когда он хочет, днем и ночью — обычно от десяти до двенадцати раз за сутки. Частое кормление способствует притоку молока, выработке его в большом количестве и росту ребенка.

- Если ваш ребенок заснул в первые несколько минут во время кормления, осторожно разбудите его, чтобы помочь ему закончить кормление. Попробуйте пощекотать ножки или поговорить с ним, чтобы разбудить его.
- К 4–5 неделям ваш ребенок, вероятно, будет питаться более регулярно и реже.
- Не используйте бутылочку или соску слишком рано, так как это может помешать выработке правильного режима кормления грудью.
- Не рекомендуется кормить ребенка дополнительными продуктами питания, такими как каши, фрукты и овощи, до шестого месяца.

Прием витамина D

Американская академия педиатрии (American Academy of Pediatrics, AAP) рекомендует, чтобы все младенцы получали минимум 400 международных единиц (international units, IU) витамина D в день, причем сразу после рождения. Это касается и детей, которые питаются **только** грудным молоком. За дополнительной информацией обратитесь к своему поставщику медицинских услуг.

Как ухаживать за грудью

Уход за грудью при грудном вскармливании мало чем отличается от ухода за ней в другое время. Обычно достаточно ежедневно принимать душ, но вот несколько полезных советов.

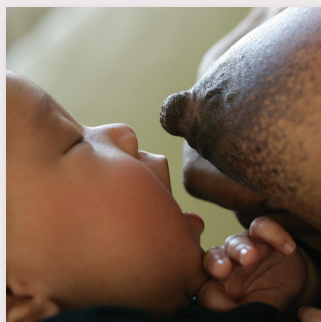
- Постарайтесь не наносить мыло на соски и не тереть их, так как это может сделать их сухими и увеличить вероятность появления на них трещин.
- Если у вас нежные соски, возможно, вам понадобится наносить немного грудного молока на сосок (и давать ему высохнуть) в конце каждого кормления. Грудное вскармливание не должно вызывать боли. Если вы чувствуете боль, это может означать, что ваш ребенок плохо прикладывается к груди (см. стр. 6, **Прикладывание к груди**).
- Используйте лактационные вкладыши в бюстгальтере, чтобы впитывать молоко, которое может вытекать.
- Часто меняйте лактационные вкладыши, особенно если вы чувствуете, что они влажные или мокрые. Если оставить мокрый вкладыш на груди, это может вызвать раздражение и трещины на сосках.
- Ежедневно осматривайте свою грудь, проверяйте, нет ли на ней покраснений, сыпи или чего-то необычного. Обратитесь к консультанту по лактации или медицинскому работнику, если симптомы не проходят, вы испытываете боль или плохо себя чувствуете.

Как происходит грудное вскармливание: Прикладывание к груди и уход

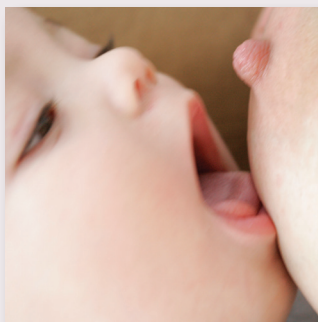
Когда ваш ребенок сосет грудь, выделяются гормоны. Эти гормоны заставляют молоко «сцеживаться», или течь. Чем чаще ваш ребенок кормится, тем больше молока у вас вырабатывается.

Прикладывание к груди

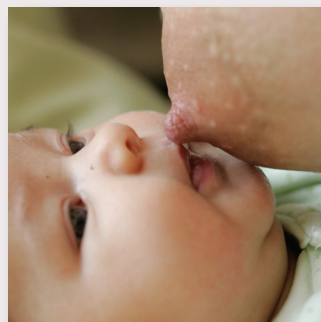
Для успешного грудного вскармливания очень важно, чтобы ребенок правильно прикладывался к груди.



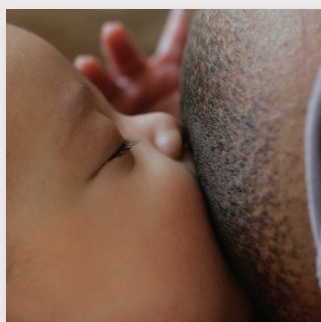
1. Прижмите ребенка к своему телу так, чтобы его носик находился рядом с вашим соском.



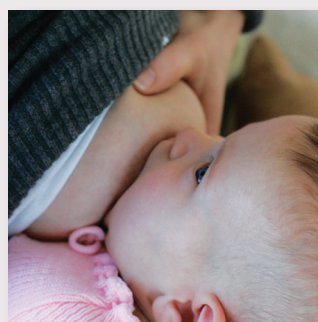
2. Отодвиньте ребенка на 3–5 см назад. Его голова при этом должна отклониться назад, а рот приоткрыться. **Важно, чтобы рот ребенка открывался широко.**



3. Если ребенок не открывает рот, вы можете прикоснуться соском к его губам, чтобы побудить его сделать это.



4. Когда ребенок широко откроет рот, прижмите его к соску, подтягивая к себе. Это называется «прикладывание».



5. Поместите как можно больше ареолы — темной области вокруг соска — в рот ребенка.



6. Следите за тем, легко ли ребенок сосет и глотает. Прислушайтесь к звукам счастливого, кормящегося ребенка.

Вы также можете придерживать грудь таким образом, чтобы помочь ребенку приложиться к груди. Вот два способа фиксации, которые вы можете попробовать.

- U-образное держание. Для этого поместите большой палец на ареолу с одной стороны в положении на девять часов, а остальные пальцы в положении на три часа — так, чтобы ваша ладонь складывалась в букву «U».
- C-образное держание. Для этого поместите большой палец над соском в положении на двенадцать часов, а остальные пальцы под соском в положении на шесть часов так, чтобы ваша ладонь складывалась в букву «С».



C-образное держание

Признаки прибывания молока

Вы можете заметить следующее:

- Изменение скорости сосания ребенка: от быстрого сосания до ритмичного сосания и глотания, примерно одно посасывание в секунду
- Покалывание или ощущение булавочных уколов в груди
- Внезапное ощущение полноты в груди
- Что из другой груди течет молоко
- Вы испытываете жажду

При кормлении грудью вы не должны испытывать боль. Боль — это признак того, что ваш ребенок неправильно прикладывается к груди. Если ваш ребенок сосет только сосок, прервите всасывание, осторожно приложив мизинец к уголку его рта. Отнимите малыша от соска и постарайтесь приложить его к груди так, чтобы он как можно лучше прижался к ареоле. Вы заметите разницу.



Кормление грудью

- Давайте ребенку грудь, когда он голоден. За сутки здоровый новорожденный часто кормится не менее десяти – двенадцати раз. Не ждите, пока ребенок начнет плакать, чтобы его покормили, — это очень поздний признак голода. Признаки для кормления — ранние признаки того, что ребенок голоден — включают в себя:
 - Сосание рук
 - Чмоканье губами
 - Шевеление ртом
 - Движение глазами во время сна
 - Неглубокий сон после одного–двух часов глубокого сна
- Вы можете предлагать одну грудь или обе груди при каждом кормлении. Не волнуйтесь, если ваш ребенок меньше времени кормится второй грудью.
- Если во время одного кормления вы начали с правой груди, в следующий раз начните с левой. Если вы не можете вспомнить, с какой стороны вы кормили ребенка в последний раз, прикрепите булавку к бюстгалтеру, чтобы она напоминала вам об этом, или постарайтесь почувствовать, какая грудь более наполнена. Некоторые женщины, кормящие грудью, надевают кольцо с одной руки на другую, чтобы напоминать себе об этом.
- Позволяйте ребенку кормиться до тех пор, пока он не будет удовлетворен — обычно от десяти до двадцати минут с каждой груди. Следите за признаками удовлетворения: руки и тело ребенка расслаблены, он отрывает рот от соска или засыпает.
- Если ваш ребенок закончил сосать грудь, но все еще прикладывается к ней, осторожно вставьте кончик мизинца в уголок его рта, чтобы ослабить захват и отнять его от груди.

Признаки того, что ваш ребенок получает достаточно молока

- В первые несколько дней у детей, находящихся на грудном вскармливании, будет один – два мокрых и один – два грязных подгузника.
- Начиная со второго или третьего дня, на ребенка, находящегося на грудном вскармливании, будет приходиться пять или более мокрых, или грязных подгузников в сутки.
- В первые четыре месяца большинство детей набирают от 4 до 7 унций веса в неделю и около 1 фунта в месяц.

Другие полезные советы

- Подносите ребенка к груди, а не грудь к ребенку. Сгорбленность во время кормления может вызвать боль в спине.
- Почаще прикладывайте ребенка к груди «кожа к коже», но только когда вы бодрствуете и можете держать его безопасно. При прикладывании «кожа к коже» на ребенке только подгузник, и он прижимается к вашей голой груди. Вы можете накрыть себя и ребенка одеялом. (Дети, которых держат «кожа к коже», лучше кормятся грудью, они спокойнее и меньше плачут).
- Почаще сцеживайтесь, чтобы увеличить количество молока.
- Заботьтесь о себе. Больше отдыхайте, пейте много жидкости, ешьте здоровую пищу и поговорите с медицинским работником о продолжении приема дородовых витаминов или о приеме других поливитаминов.
- Если вы используете насос или сцеживаете грудное молоко (см. стр. 19), лучше всего подождать, пока вашему ребенку исполнится около одного месяца, прежде чем начинать кормить его из бутылочки.
- Не используйте пустышку до тех пор, пока не установите правильный режим грудного вскармливания.



Как расположиться: Основные позы для грудного вскармливания

Попробуйте разные позы для кормления грудью, чтобы понять, какая вам больше подходит. Хорошее прикладывание к груди и удобная поза имеют большое значение для успешного грудного вскармливания.

Убаюкивание или объятия

Эта поза позволяет кормить грудью незаметно для окружающих.

1. Сядьте прямо на удобный стул.
2. Положите ребенка на бок так, чтобы его живот касался вашего, а голова находилась на изгибе вашей руки.
3. Положите руку и ладонь на спину, чтобы поддержать шею, позвоночник и попу.
4. Поднесите его к своей груди. Не наклоняйтесь вперед, так как это может вызвать боль в спине.
5. Вы можете подложить под ребенка подушку для кормления, чтобы он был ближе к вашей груди.



Футбольный захват

Это хорошая поза после кесарева сечения, если у вас большая грудь или ребенок сонный.

1. Уложите ребенка рядом с собой, под мышкой, согнув локоть.
2. Свободной рукой поддерживайте головку ребенка и поверните его лицом к груди так, чтобы его носик был направлен к соску, а ножки — к вашей спине.
3. Используйте руку, чтобы поддержать спину, шею и плечи ребенка снизу.
4. Для удобства подложите под ребенка подушку, которую положите себе на колени.
5. При необходимости поддерживайте грудь другой рукой.



Положение лежа на боку

Это положение можно выбрать, если у вас было кесарево сечение, сидеть неудобно или если вы хотите отдохнуть во время кормления. Но помните, что не стоит спать с ребенком после кормления; положите его в кроватку или люльку.

1. Лягте на бок, повернув ребенка лицом к себе.
2. Поддерживайте его туловище свободной рукой, а голову ладонью.
3. Прижмите ребенка к себе и поднесите его рот к груди.
4. Когда ребенок приложится к груди, используйте свою нижнюю руку, чтобы подпереть голову, а верхнюю руку и ладонь, чтобы поддержать ребенка.



Боковая поза, как в колыбели

Это положение хорошо подходит для малышей, у которых возникают проблемы с прикладыванием к груди, для новорожденных, недоношенных и младенцев с функциональными потребностями.

1. Сядьте прямо на удобный стул.
2. Держите ребенка рукой, противоположной той груди, с которой он будет кормиться. Например, если вы кормите ребенка из левой груди, держите его правой рукой.
3. Грудь и живот ребенка необходимо расположить напротив вас.
4. Положите ладонь той руки, которая держит ребенка, на его спину, поддерживая его голову большим пальцем за ухом, а другими пальцами — под щекой. Не давите головой на грудь.



Вопросы и ответы

Каковы риски для моего ребенка, если я не буду кормить грудью?

У детей, вскармливаемых детскими смесями, риск ушных инфекций, СВДС, астмы и диабета выше, чем у детей, находящихся исключительно на грудном вскармливании.

Сколько недель или месяцев я должна кормить грудью или давать грудное молоко?

Грудное вскармливание любой продолжительности полезно для вашего ребенка, но чем дольше, тем лучше. Эксперты рекомендуют давать только грудное молоко и не давать никаких смесей, воды, других жидкостей или пищи, пока ребенку не исполнится шесть месяцев. Затем вы добавляете детское питание и продолжаете кормить ребенка грудным молоком, или смесью, или и тем, и другим.

После введения других продуктов и жидкостей эксперты рекомендуют продолжать грудное вскармливание до тех пор, пока вам и вашему ребенку это комфортно, вплоть до двух лет и более.

Смогу ли я давать ребенку достаточно молока? Что делать, если у меня маленькая грудь?

Почти каждая женщина, способная кормить грудью, независимо от того, насколько маленькая или большая у нее грудь, может вырабатывать более чем достаточно молока для своего ребенка. Чтобы ребенок получал молоко, его нужно правильно прикладывать к груди и часто кормить.

Как долго мой ребенок должен находиться у груди во время каждого кормления?

Пусть ваш ребенок кормится до тех пор, пока не насытится, обычно от десяти до двадцати минут у каждой груди. Если вам кажется, что ваш ребенок кормится слишком долго или недостаточно долго, обратитесь к консультанту по лактации или медицинскому работнику.

Как узнать, получает ли мой ребенок достаточно пищи?

По поведению ребенка вы узнаете, когда он будет сыт. Часто, когда ребенок сыт, его руки и тело расслаблены, он убирает рот от соска или засыпает.

Есть и другие признаки того, что ваш ребенок получает достаточно молока. Он будет набирать вес, о чем вам сообщит ваш поставщик медицинских услуг. Кроме того, количество мочи, количество и внешний вид испражнений, которые ребенок производит каждый день, помогут вам понять, что он нормально питается. Следующая таблица поможет вам разобраться в этом.

Дни от роду	Число мокрых подгузников	Число грязных подгузников	Форма кала
Один	Один	Один	Черный/липкий
Два	Два	Два	Черный/липкий
Три	Три	Три	Зеленоватый
Четыре	Четыре	Три или более	Зеленоватый
Пять	Пять	Три или более	От зеленоватого до желтого
От шести и больше	Шесть и больше	Шесть и больше	Желтый зернистый

По мере роста вашего ребенка увеличивается и его желудок. Ниже указано количество молока, которое может вместить желудок вашего ребенка в разном возрасте.

- Возраст один день:** от 1/4 до 1 унции (от 5 до 7 миллилитров [мл]) за одно кормление = 1–1 ½ чайной ложки
- Возраст три дня:** от 3/4 до 1 унции (от 22 до 27 мл) за одно кормление = 4 ½–5 ½ чайных ложек
- Возраст десять дней:** от 2 до 2 3/4 унции (от 69 до 81 мл) за одно кормление = 13–16 чайных ложек

Грудное молоко — это то же самое, что и детская смесь?

Не совсем. Кормление ребенка, будь то грудное молоко или детская смесь, — это самое главное, но если вы можете кормить грудью, то учитывайте, что грудное молоко меняется по мере роста ребенка и обеспечивает большую защиту от болезней. Грудное молоко также снижает вероятность развития у вашего ребенка астмы, некоторых видов рака, диабета и СВДС.

Должна ли я изменить режим питания, пока кормлю грудью?

Нет. Вам не нужно питаться по-другому, чтобы вырабатывать хорошее грудное молоко. Употребление здоровой пищи всегда полезно, но даже если ваш рацион не самый оптимальный, ваше грудное молоко все равно будет лучшим для вашего ребенка.

Могу ли я кормить грудью в общественных местах?

Да. Статья 79-е Закона о гражданских правах г. Нью-Йорка (New York City Civil Rights Law) дает вам право кормить ребенка грудью в любом общественном месте, даже если сосок виден из-под одежды.

Если вы не хотите, чтобы вашу грудь видели на публике, попробуйте использовать позу, как в колыбели (см. стр. 10), накиньте шаль или плед на плечо, чтобы прикрыть грудь.

Если вы не хотите кормить грудью на людях, вы можете сцеживать молоко (см. стр. 19) и брать его с собой в бутылочке, чтобы кормить ребенка, когда вы выходите из дома.

Испортит ли грудное вскармливание мою грудь?

Нет. Хотя грудь и изменяется во время беременности, после окончания кормления она обычно возвращается к своему первоначальному виду. С возрастом грудь может потерять форму, но грудное вскармливание не ухудшает ситуацию. Ношение правильно подобранного и поддерживающего бюстгалтера может помочь вам чувствовать себя более комфортно, особенно во время беременности или кормления грудью.

Можно ли забеременеть при грудном вскармливании?

Да. Во время кормления грудью вы можете забеременеть. Чтобы предотвратить беременность, используйте безопасные и эффективные средства контрацепции.

Поговорите с вашим медицинским работником, позвоните по номеру **311** или посетите сайт nyc.gov/health и найдите постер «**Breastfeeding and Birth Control**» (**Грудное вскармливание и контроль рождаемости**).

Можно ли заниматься сексом во время грудного вскармливания?

Да. Но помните, что большинство врачей советуют повременить с сексом (вагинальным или анальным) до послеродового осмотра, примерно через шесть недель после родов. Иногда во время секса из груди течет молоко; это обычное явление, о котором не стоит беспокоиться. Кроме того, у некоторых людей после рождения ребенка на некоторое время пропадает интерес к сексу.

Особые ситуации

Двойняшки или тройняшки

Для кормления двойни или тройни вам должно хватить молока. Кроме того, вы можете сцеживать грудное молоко (см. стр. 19) и кормить им своих двойняшек и тройняшек, особенно если они находятся в больнице. Проконсультируйтесь с вашим поставщиком медицинских услуг, чтобы убедиться, что ваши дети хорошо питаются и получают достаточное количество молока.

Недоношенный или больной ребенок

Грудное молоко приносит особую пользу недоношенным и больным детям, помогая им расти и защищая их от инфекций. Если ваш ребенок не может кормиться грудью сразу же, вам следует как можно скорее начать сцеживать грудь. Это помогает вашему молоку быстрее течь. Вы можете сцеживать и замораживать молоко до тех пор, пока ваш ребенок не будет готов к кормлению через рот. Консультант по лактации в вашей больнице может помочь вам начать как можно скорее.

Ребенок с галактоземией

Если у вашего ребенка редкое заболевание, называемое галактоземией, он не может переваривать грудное молоко. Посоветуйтесь с вашим поставщиком медицинских услуг.

Ребенок с функциональными потребностями

Младенцы с функциональными потребностями или врожденной инвалидностью могут получать пользу от кормления грудным молоком. Не думайте, что вы не сможете кормить ребенка грудью, потому что у него есть функциональные потребности. Педиатр вашего ребенка и консультант по лактации помогут вам найти наилучший способ кормления или сцеживания грудного молока.



Если вы плохо себя чувствуете

Во время большинства заболеваний, таких как простуда, грипп и другие инфекции, важно продолжать кормить грудью, потому что грудное вскармливание дает вашему ребенку антитела для защиты от инфекции. Если вы беспокоитесь, что болезнь может навредить вашему ребенку, поговорите с вашим поставщиком медицинских услуг, особенно если вам придется лечь в больницу. В большинстве случаев вы можете сцеживать молоко и поручить кому-то из членов семьи давать его вашему ребенку до вашего выздоровления, если это одобрит ваш поставщик медицинских услуг. Существует очень мало заболеваний, при которых людям следует избегать грудного вскармливания (например, ВИЧ-инфицированные **не должны** кормить грудью).

Лекарства

Большинство лекарств, отпускаемых по рецепту и без рецепта, можно принимать при грудном вскармливании. Однако есть некоторые лекарства (в том числе противозачаточные таблетки и травяные сборы), которые не следует принимать кормящим грудью. Поговорите с вашим поставщиком медицинских услуг о любых лекарствах, которые вы принимаете, чтобы убедиться, что они безопасны при грудном вскармливании.

Курение

Курящие могут кормить грудью. Конечно, лучше, если вы не курите, **но** если вы продолжаете курить, все равно лучше кормить грудью, чем детской смесью. Независимо от того, кормите ли вы грудью или детской смесью, вы не должны курить в одном доме с ребенком. Пассивное курение вредно для младенцев и может увеличить риск СВДС и астмы. Если вам нужна помощь или вы хотите найти местную программу по борьбе с курением, посетите сайт nyc.gov/nycquits или позвоните по номеру **311**.

Алкоголь и каннабис

Во время кормления грудью лучше не употреблять алкоголь. Изредка можно выпить одну рюмку, но **только после кормления**, а не перед ним. Кроме того, во время беременности не следует употреблять каннабис (марихуану).

Запрещенные наркотики

Запрещенные наркотики — такие, как крэк, кокаин, героин и экстази — могут нанести вред родителям и ребенку. Они могут проникать через грудное молоко, поэтому не употребляйте запрещенные наркотики, если вы кормите грудью. Чтобы получить помощь в решении проблемы с употреблением наркотиков или алкоголя, обратитесь к медицинскому работнику или позвоните по номеру **311**.

Преодоление проблем

При небольшом терпении можно решить практически любую проблему связанную с грудным вскармливанием. Вот несколько распространенных проблем и их решения:

Боль в сосках

Если ваш ребенок плохо прикладывается к груди, соски могут болеть в первое время. После родов попросите медсестру или консультанта по лактации помочь вам приучить ребенка к груди. Кроме того, следующие правила могут помочь в этом.

- Убедиться, что ваш ребенок берет в рот как можно больше ареолы.
- Давать грудь чаще и на более короткие промежутки времени.
- Сначала кормить с менее болезненной стороны.
- После кормления смазывать соски грудным молоком и давать им высохнуть на воздухе.

Набухшая грудь

Грудь может набухать, когда прибывает молоко, особенно в первые три – пять дней после рождения. Может возникнуть ощущение, что грудь слишком полна. Это состояние называется нагрубанием, и оно проходит, когда ваш организм начинает вырабатывать больше молока. А пока следуйте нижеперечисленным рекомендациям.

- Перед кормлением принимайте душ или прикладывайте к груди теплые влажные салфетки, а после используйте холодные компрессы (например, пакет со льдом или пакет замороженного гороха, завернутый в полотенце).
- Если вашему ребенку трудно прикладываться к груди, сцедите немного молока перед тем, как предложить грудь, чтобы облегчить дискомфорт и уменьшить отек.
- Кормите ребенка часто (десять – двенадцать раз за сутки), предлагая обе груди при каждом кормлении.

Закупорка молочного протока

Болезненная красная область или шишка в груди может означать закупорку молочного протока. Нужно предпринять следующие шаги.

- Убедитесь, что ваш бюстгальтер сидит правильно и не слишком тугой. Кроме того, избегайте поз во сне, которые давят на грудь.
- Кормите грудью часто, сначала с болезненной стороны. Это поможет протоку быстрее открыться.

- Пейте много жидкости и много отдыхайте.
- Принимайте душ и прикладывайте теплые влажные компрессы к груди, которая болит.
- Осторожно массируйте область боли.
- Если шишка не исчезнет через день или два, обратитесь к поставщику медицинских услуг.

Инфекция молочной железы (мастит)

Если на молочной железе появилась шишка, болезненная красная область, а также озноб, ломота и жар (почти как при гриппе), возможно, у вас инфекция молочной железы. Нужно предпринять следующие шаги.

- Позвоните своему поставщику медицинских услуг. Возможно, вам понадобится антибиотик; ваш врач подберет препарат, который можно принимать во время грудного вскармливания.
- Следуйте инструкциям по лечению закупорки молочного протока (см. выше).
- Продолжайте кормить грудью.



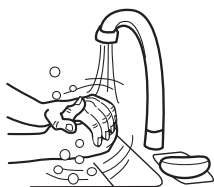
Сцеживание молока

Если вы планируете вернуться на работу или учебу в период грудного вскармливания, вам необходимо сцеживать грудное молоко, чтобы у вас был запас для ухаживающего за вашим ребенком лица на время вашего отсутствия. Сцеживание молока требует некоторой практики, поэтому попросите консультанта по лактации или вашего поставщика медицинских услуг помочь вам.

Существует два способа сцеживания молока: с помощью рук и с помощью насоса (молокоотсоса).

Ручное сцеживание

Выполните следующие действия для ручного сцеживания.



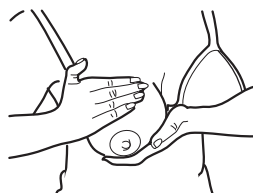
1

Помойте руки водой с мылом.



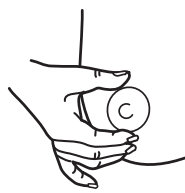
2

Приготовьте чистую емкость, например, миску или чашку, чтобы сцедить молоко.



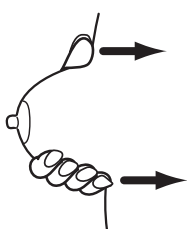
3

Слегка помассируйте грудь, чтобы молоко вытекало легче. Аккуратно поглаживайте грудь по направлению от верха груди к соску.



4

Используйте С-образное держание, чтобы обхватить грудь пальцами.



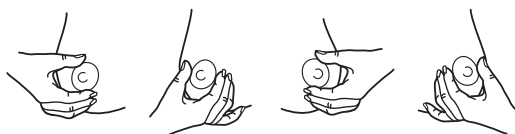
5

Надавите рукой прямо на грудь.



6

Слегка сожмите ткани, затем отпустите пальцы, чтобы сцедить молоко.



7

Переместите пальцы в другую точку на груди и повторите.

Использование насоса для сцеживания молока

Использование насоса — самый быстрый способ сцеживания молока. Некоторые больницы, общественные организации и отделения Специальной программы дополнительной продовольственной поддержки для женщин, младенцев и детей (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) предлагают насосы по низкой цене или бесплатно — поинтересуйтесь, можете ли вы получить один из них через такую программу. Если нет, спросите, где вы можете взять его напрокат или купить. Обратитесь в компанию медицинского страхования, чтобы узнать о льготах, предусмотренных вашим планом. Большинство планов медицинского страхования теперь должны покрывать расходы на насосы и сопутствующие принадлежности, такие как бутылочки, трубки и обратные клапаны. Существует несколько различных видов насосов, каждый из которых имеет свои преимущества. Ознакомьтесь с приведенными ниже фотографиями и описаниями.



Ручные молокоотсосы

- Ручной насос позволяет сцеживать одну грудь за один раз.
- Хорошо подходит для периодического использования, например один раз в день.
- Недорогой и его легко носить с собой.
- Полный контроль над скоростью и силой всасывания насоса.
- Хороший выбор, если вы остаетесь дома или работаете неполный рабочий день.



Одиночные электрические молокоотсосы

- Насос с электрическим питанием (от аккумулятора или розетки), который позволяет сцеживать одну грудь за один раз.
- Быстрее и эффективнее, чем ручной насос.
- Хорошо подходит для нерегулярного сцеживания.
- Не рекомендуется для частого ежедневного сцеживания.

Двойной электрический молокоотсос

- Хороший выбор, если вы сцеживаете много раз, каждый день.
- Может помочь увеличить количество молока.
- Скачивает обе груди одновременно.
- Сцеживает молоко за меньшее время, чем одинарный электрический молокоотсос.



Больничный электрический молокоотсос

- Рекомендуется, если у вас недоношенный ребенок, двойня или тройня.
- Может увеличить приток молока и увеличить его количество.
- Можно взять напрокат в больнице, центре WIC или у консультанта по лактации.



Если вы используете любой тип молокоотсоса, обязательно следуйте инструкциям по использованию и чистке. Не сцеживайте дольше, чем это рекомендовано.

Хранение сцеженного молока

Вот несколько советов по хранению и использованию сцеженного молока.

- Грудное молоко следует хранить в стеклянных или пластиковых емкостях. Но избегайте использования пластиковых емкостей с номерами утилизации 3, 6 или 7, а также емкостей, которые выглядят изношенными (чтобы избежать риска попадания химических веществ в грудное молоко).
- Грудное молоко лучше всего хранить в холодильнике или морозильной камере, но его можно хранить при комнатной температуре в течение шести – восьми часов или в сумке-холодильнике с пакетами со льдом в течение суток.
- Используйте охлажденное молоко в течение двух дней.
- Для более длительного хранения заморозьте молоко как можно скорее. Храните его в задней части морозильника — обычно это самое холодное место в морозильной камере.
- Замороженное молоко может храниться от трех до шести месяцев. Поставьте дату на каждой емкости и используйте молоко в том порядке, в котором оно было заморожено.
- Замороженное молоко быстро размораживайте под теплой проточной водой или постепенно в холодильнике. После размораживания используйте в течение суток или выбросьте.
- Никогда не нагревайте грудное молоко на плите или в микроволновой печи.

Возвращение на работу или учебу

Многие женщины, кормящие грудью, также работают или посещают учебное заведение очно. Прежде чем вернуться, сообщите работодателю или администрации учебного заведения, что вы хотите сцеживать молоко в течение дня. Статья 7 Трудового кодекса штата Нью-Йорк (New York State Labor Law), раздел 206-с «Право кормящих матерей на сцеживание грудного молока» (Right of Nursing Mothers to Express Breast Milk), призывает работодателей предоставлять кормящим грудью людям время и место для сцеживания молока в течение трех лет после рождения ребенка.

Кормление грудью после возвращения на работу или учебу может поначалу быть нелегким делом. Вот несколько советов, которые помогут облегчить этот процесс.

- Свяжитесь со своей медицинской страховой компанией до родов, чтобы узнать о льготах, предоставляемых людям, кормящим грудью, и о том, какие шаги вам нужно предпринять, чтобы получить их. Многие планы медицинского страхования теперь покрывают стоимость некоторых молокоотсосов и услуг консультанта по лактации. Если вы состоите в программе WIC, вы также можете узнать в отделении WIC, какую поддержку они оказывают людям, кормящим грудью.
- Подумайте о том, чтобы вернуться на работу или учебу в середине недели, а не в понедельник. Это даст вам время привыкнуть к распорядку дня и побыть вместе с ребенком уже через несколько дней.
- Выберите молокоотсос за несколько недель до возвращения на работу или учебу и заранее начните сцеживать молоко между кормлениями. Храните сцеженное молоко в морозильной камере до возвращения на работу или учебу, чтобы у вас было много запасенного молока, которым можно будет кормить ребенка.
- Кормите ребенка прямо перед уходом на работу или учебу и сразу после возвращения домой.
- Сцеживайте молоко в течение дня и храните его в холодильнике или в сумке-холодильнике с пакетом льда. По возвращении домой охлаждайте молоко (см. стр. 21).
- По возможности носите одежду, которая позволит вам легко кормить грудью или сцеживать молоко, например раздельную одежду для верха и низа или одежду, разработанную специально для грудного вскармливания.
- Подумайте о том, чтобы чаще кормить ребенка грудью, когда вы дома, особенно в выходные дни. Это позволит вам сохранить запас молока и сблизиться с ребенком.



Отлучение ребенка от груди

Чтобы постепенно отучить ребенка от груди, вы можете отказываться от одного кормления или сцеживания каждые два дня, пока не перестанете кормить или сцеживать грудь. Обычно последними отменяются утренние кормления, кормления во время дневного сна и кормления перед ночным сном.

В процессе отлучения ребенка от груди обращайте внимание на признаки того, что отлучение происходит слишком быстро:

Для ребенка — раздражительность, нежелание вас отпускать или беспокойство.

Для кормящей женщины — грудь кажется слишком полной, набухшей, теплой на ощупь или болезненной, наблюдается жар, плохое самочувствие, уныние (из-за гормональных изменений).

Регулируйте темп в зависимости от степени комфорта для вас и вашего ребенка. Если вы испытываете дискомфорт в груди, сцеживайте достаточное количество молока вручную или молокоотсосом по мере необходимости. Чтобы избежать боли и инфицирования груди, носите удобный бюстгальтер и не перетягивайте грудь. Если боль становится сильной, грудь становится болезненной, в ней появляется тепло, у вас повышается температура, вы чувствуете недомогание, обратитесь к поставщику медицинских услуг.



Часто употребляемые слова, относящиеся к грудному вскармливанию

Ареола	Темная область груди вокруг соска.
Дополнительная жидкость	Любая жидкость, кроме грудного молока, которую дают ребенку (например, молочная смесь, сок или вода).
Дополнительное питание	Любая твердая пища, которую дают ребенку (например, каши, фрукты и овощи).
Доула	Человек, оказывающий немедицинскую, информационную, физическую и эмоциональную поддержку беременным и их семьям до, во время и после родов.
Исключительно грудное вскармливание	Когда ребенка кормят только грудным молоком — никаких других жидкостей или продуктов (кроме оральных капель витамина D).
Кожа к коже	Когда на ребенке надет только подгузник, и он прижимается к обнаженной груди матери.
Колострум	Густое, липкое первое молоко, которое бывает от прозрачного до желтоватого цвета. Эта жидкость защищает новорожденных от болезней.
Мастит	Инфекция молочной железы со следующими симптомами: нежная, горячая, покрасневшая грудь, лихорадка, усталость, боль, тошнота.
Международно сертифицированный консультант по лактации	Специалист в области здравоохранения, который специализируется на экспертном клиническом сопровождении грудного вскармливания, работая вместе с родителями, семьями, представителями власти и общества.

Молочный проток	Узкая трубка внутри молочной железы, по которой молоко поступает к соску.
Нагрубание (нагрубевшая грудь)	Набухание груди, возникающее, когда из груди выводится недостаточно молока при сосании или сцеживании. Грудь становится горячей и болезненной.
Обезвоживание	Когда младенец не получает достаточного количества жидкости. Признаки обезвоживания у младенца: мало сил или их нет совсем, сухость во рту, пересыхание в области век, слабый плач, повышенная температура, малое количество желтой мочи или ее отсутствие.
Прикладывание к груди	Когда рот ребенка охватывает сосок и как можно большую часть ареолы, чтобы он мог правильно сосать.
Сертифицированный консультант по лактации (Certified Lactation Counselor, CLC)	Обученный специалист, обладающий необходимыми навыками, знаниями и умениями для предоставления консультаций и поддержки по вопросам грудного вскармливания. CLC — это отличный помощник для семей, у которых возникают какие-либо вопросы или проблемы в период грудного вскармливания и лактации.
Сигналы к кормлению	Признаки того, что ваш ребенок голоден: ребенок сосет пальцы, двигает ртом или глазами, чмокает губами или потягивается.
Содержание матери и ребенка в одной палате	Опция, когда родившая женщина и ребенок находятся в одной палате в больнице после родов, что облегчает грудное вскармливание.
Сцеживание молока	Удаление грудного молока с помощью руки или молокоотсоса, чтобы потом покормить ребенка из бутылочки или кружки.

Если у вас возникли вопросы или проблемы, не тяните.

Часто помощь может оказать другая женщина, кормящая грудью, или группа поддержки. Ваша больница, офис WIC, медицинский центр по уходу за ребенком, акушерка или акушер-гинеколог (obstetrician/gynecologist, OB-GYN) могут направить вас к консультанту по лактации.

Источники* для получения информации о грудном вскармливании:

**Горячая линия помощи по вопросам грудного вскармливания США
Управления по охране здоровья женщин Департамент здравоохранения
и социального обеспечения**

800-994-9662

С понедельника по пятницу, с 9.00 до 18.00.

Kellymom.com (для получения базовых советов и рекомендаций по грудному вскармливанию)

Горячая линия Growing Up Healthy (для получения информации о WIC)

800-522-5006

La Leche League (группы поддержки и консультанты по лактации)

l.li.org

800-525-3243

Women's Healthline (Линия женского здоровья), где можно получить информацию о противозачаточных средствах

Позвоните по номеру 311.

* Этот список не является исключительным или исчерпывающим. Департамент здравоохранения г. Нью-Йорка предоставляет эту информацию, чтобы помочь жителям Нью-Йорка в поиске услуг и общей информации, но не делает никаких заявлений и не дает никаких гарантий относительно качества или точности услуг, предоставляемых этими учреждениями.

Для получения дополнительной информации о грудном вскармливании посетите веб-страницу nyc.gov/health и выполните поиск по запросу «breastfeeding» («грудное вскармливание»).