Город Нью-Йорк

Руководство по грудному вскармливанию для матерей

NYC Health

Содержание

Почему следует кормить грудью 2

Как заручиться поддержкой окружающих 3

Что взять с собой в больницу 4

Что нужно знать о кормлении грудью 4

С чего начать

Как ухаживать за грудью

Как работает кормление грудью: захватывание груди и кормление

Удобные положения: популярные позы для кормления грудью

Часто задаваемые вопросы и ответы на них

Особые случаи

Как преодолеть проблемы 16

Сцеживание молока 17

Ручное сцеживание молока

Сцеживание при помощи молокоотсоса

Хранение сцеженного молока

Возвращение на работу или учебу 20

Отнятие ребенка от груди 21

Частоупотребляемые термины, связанные с грудным вскармливанием 22

Список ресурсов 23

Примечания 24

Мой список телефонных номеров 25

Почему следует кормить грудью?

Это самый лучший вариант для ребенка. Ничто другое просто не идет ни в какое сравнение.

- Грудное молоко полно витаминов и питательных веществ, в которых нуждается ваш малыш. Оно оказывает благоприятное воздействие на иммунную систему и помогает развиваться головному мозгу ребенка.
- Грудное молоко усваиваться легче, чем смеси, а это уменьшает риск рвоты и диареи.
- Вскормленные грудью дети менее склонны набирать лишний вес в будущем.
- Вскормленные грудью дети менее подвержены инфекциям и астме, некоторым видам рака, сахарного диабета и синдрому внезапной детской смерти (СВДС).

Это лучший вариант для вас самих.

- Грудное вскармливание помогает вашему организму восстановиться после беременности и родов, сокращая матку до ее исходного размера и уменьшая послеродовое кровотечение.
- Грудное вскармливание снижает риск появления у вас сахарного диабета, рака яичников и некоторых форм рака груди.
- Грудное вскармливание помогает вам установить связь со своим ребенком.
- Грудное вскармливание может помочь побороть депрессию.
- Грудное вскармливание экономит время. В отличие от смесей, грудное молоко всегда нужной температуры и с ним не требуется мыть и стерилизовать бутылочки.
- Грудное вскармливание экономит деньги. Грудное молоко – это все, что нужно вашему ребенку в течение первых шести месяцев жизни. При грудном вскармливании вы сэкономите сотни долларов, которые, в противном случае, пришлось бы потратить на смеси.
- Вскормленные грудью дети зачастую здоровее. А это значит, что родителям не приходится так часто пропускать работу, чтобы ухаживать за болеющим ребенком или идти с ним в больницу.

Как заручиться поддержкой окружающих

Когда вы решите кормить грудью, важно, чтобы окружающие поддержали ваше решение. Это касается докторов, медсестер, партнеров, членов семьи и друзей.

- **Во время наблюдения у врача перед рождением ребенка:** сообщите врачу, что вы решили кормить грудью. Задайте вопросы и получите всю необходимую информацию до рождения малыша.
- **В больнице:**
  - **Во время родов** скажите ассистирующей при родах медсестре и своему врачу, что вы хотите кормить своего ребенка грудью. Попросите как можно быстрее принести вашего малыша, чтобы вы могли начать грудное вскармливание. До родов скажите медсестре, что вы хотите, чтобы ваш ребенок оставался с вами палате (совместное пребывание).
  - **Когда вы начнете грудное вскармливание**, помните, что иногда маме и ребенку нужно какое-то время, чтобы приспособиться и освоить этот навык. **Если вы не уверены, что у вас все правильно получается, попросите медсестру или консультанта по лактации помочь вам.**
  - **Если ребенка должны отправить в палату для новорожденных, напомните медсестре, чтобы она принесла вам его обратно для грудного вскармливания.** Скажите медсестре, чтобы она не давала малышу молочную смесь, воду или соски, за исключением тех случаев, когда это будет предписано врачом.
  - **Если сотрудники больницы станут предлагать вам образцы молочной смеси,** скажите, что вы кормите исключительно грудью и молочная смесь вам не нужна.
- **Дома:**
  - **Если ваш партнер, супруг, родные или друзья вызываются помочь, предложив дать вашему малышу бутылочку**, напомните им, что вы кормите ребенка грудью для того, чтобы он вырос максимально здоровым. Если они хотят помочь вам с малышом, есть множество других вещей, которые можно сделать:
    - Составить вам компанию, пока вы кормите грудью, предложить вам что-то попить, подставить табуретку под ноги или принести подушку, чтобы вам было удобнее кормить.
    - Помочь малышу срыгнуть после кормления.
    - Поменять пеленки ребенку или искупать его.
    - Посмотреть за ребенком, чтобы вы могли принять душ, подремать или покушать.
    - Помочь с работой по дому, например, с готовкой, уборкой, стиркой, покупками.
    - Посмотреть за старшими детьми, пока вы кормите грудью.
    - Принести вам малыша для ночных кормлений.

Что взять с собой в больницу

До ожидаемой даты родов соберите сумку с личными вещами, которые вам понадобятся в больнице. Вот несколько вещей, которые пригодятся мамам, планирующим кормить грудью:

- ☐ Специальный бюстгальтер для кормящих грудью матерей
- ☐ Прокладки для груди (матерчатые или одноразовые)
- ☐ Специальная подушка для кормления грудью
- ☐ Ночная рубашка или пижама, которые застегиваются впереди (на пуговицах или кнопках)
- ☐ Халат
- ☐ Руководство по грудному вскармливанию для матерей города Нью-Йорка

Другие предметы, которые могут пригодиться:

- ☐ Гигиеническая помада
- ☐ Туалетные принадлежности
- ☐ Гигиенические салфетки
- ☐ Автомобильное кресло для новорожденного, которое необходимо в момент выписки из поликлиники (согласно требованиям штата Нью-Йорк)

Что нужно знать о грудном вскармливании

Также как и воспитание детей, грудное вскармливание – это навык и своего рода искусство. Возможно, придется потренироваться, но вы быстро научитесь, а пользы от этого будет очень много!

С чего начать

Первые несколько дней

- Обычно приступать к грудному вскармливанию можно сразу же, прямо в родовой палате! Скажите своему врачу или акушерке заранее, что вы собираетесь это сделать.
- Постарайтесь покормить ребенка в течение первого часа после его рождения.

- Приложите ребенка кожей к своей коже сразу после рождения; это – отличное начало для грудного вскармливания.
- Скажите сотрудникам поликлиники, чтобы они не давали вашему малышу бутылочку, если только вы и ваш врач согласятся с тем, что это необходимо.
- Сообщите сотрудникам поликлиники о своем желании оставить ребенка в палате с вами, а не в палате для новорожденных, чтобы вы могли кормить его, как только он проголодается.
- Кормите грудью почаще. Ребенок научиться сосать и его сосание будет стимулировать выработку грудного молока.
- Если вы испытываете какие-либо трудности во время грудного вскармливания или волнуетесь, что ваш ребенок не получает достаточно питания, обратитесь за помощью к медсестре или специалисту по лактации,
- Молоко, которое вы производите в первые несколько дней, называется молозиво. Оно желтоватого цвета и богато питательными веществами. Молозиво защищает вашего малыша от болезней и дает ему все необходимое для нормального развития. Через три-четыре дня молоко поменяет цвет на бело-голубоватый и станет вырабатываться в большем количестве.
- Всегда мойте руки перед кормлением грудью, перед сцеживанием молока или перед использованием молокоотсоса.

В течение следующих нескольких недель

- Давайте малышу грудь по требованию, и днем и ночью. Обычно это будет где- то 10 или 12 раз в течение суток. Частое кормление грудью стимулирует циркуляцию молока и обеспечивает достаточное количество вырабатываемого молока, что помогает вашему малышу расти и развиваться.
- Если ваш ребенок заснет во время первых минут кормления, нежно разбудите его, чтобы помочь ему завершить кормление. Попробуйте пощекотать ему ступни или поговорить с ним, чтобы малыш проснулся.
- К четвертой или пятой неделе ваш ребенок, скорее всего, выработает более регулярный режим питания и будет брать грудь не так часто.
- Старайтесь не прибегать к бутылочке или соске слишком скоро, так как они могут помешать выработке стабильного режима грудного вскармливания.
- Дополнительное питание в виде злаковых хлопьев, фруктов и овощей не рекомендуется до тех пор, пока ваш ребенок не достигнет шестимесячного возраста.

Добавки с витамином Д

Американская академия педиатрии (ААП) рекомендует, чтобы все новорожденные получали не менее 400 МЕ (международных единиц) витамина Д в день вскоре после рождения. Это касается детей, которые пьют ТОЛЬКО грудное молоко. Узнайте об этом подробнее у вашего врача.

Как ухаживать за грудью

Уход за грудью при грудном вскармливании не сильно отличается от ухода за ней в другое время. Принимайте душ раз в день, - этого, как правило, достаточно. Вот еще несколько полезных советов:

- Старайтесь избегать попадания мыла на соски. Не намыливайте их и не трите, иначе кожа сосков будет подсушиваться и соски могут потрескаться.
- При болезненности сосков попробуйте смазывать их после каждого кормления грудным молоком и оставлять, пока оно не подсохнет. Грудное вскармливание не должно быть болезненным. Болезненность может сигнализировать о том, что ребенок неправильно захватывает грудь (см. раздел «**Захват груди**»).
- Используйте специальные прокладки для бюстгалтера, которые впитывают сочащееся молоко.
- Часто меняйте эти прокладки, особенно когда чувствуете, что они влажные или мокрые. Длительное соприкосновение влажных прокладок с кожей может привести к раздражению и появлению трещин на сосках.
- Ежедневно осматривайте грудь, проверяйте ее на предмет покраснений, сыпи или каких-либо других необычных проявлений. Проконсультируйтесь у специалиста

по грудному вскармливанию или у своего врача, если данные явления не проходят, если вам больно или вы плохо себя чувствуете.

Как работает грудное вскармливание: захват груди и кормление

Когда ваш ребенок сосет грудь, это стимулирует выделение гормонов, которые провоцируют выработку и выделение молока. Чем больше ваш ребенок потребляет молока, тем больше его производится.

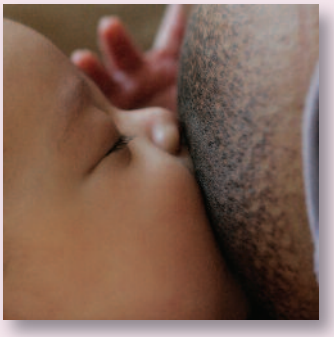
Захват груди

Чтобы грудное вскармливание было успешным, необходимо дать ребенку хорошо и правильно захватить грудь. Следуя приведенным ниже советам, вы станете профессионалом кормления грудью в самые сжатые сроки!

1. Приложите ребенка к себе так, чтобы его носик был рядом с вашим соском.

2. Отодвиньте ребенка немножко назад, буквально на несколько сантиметров. Его головка должна отклониться назад, а ротик приоткрыться. Очень важно, чтобы ваш малыш ШИРОКО открыл ротик.

3. Если малыш не откроет ротик, коснитесь его губ соском, чтобы приоткрыть их.



4. Когда ребенок широко откроет ротик, надвиньте его на сосок, прижав малыша к себе. Это называется захватом груди.

5. Постарайтесь, чтобы ребенок захватил ртом как можно больше ареолы (темного околососкового кружка).

6. Проследите, чтобы ваш малыш начал сосать и легко глотать молоко.

7. Пусть ваши уши ласкает звук счастливого кормящегося малыша!

Вы также можете помочь вашему ребенку захватить грудь, удерживая ее в определенном положении. Вот две позиции, которые, возможно, вы пожелаете попробовать:

- П-образный захват: положите большой палец на ареолу с одной стороны соска (если сравнивать с положением часовой стрелки, то это будет 9 часов), а остальные пальцы с другой стороны (на 3-х часах), таким образом, чтобы ваши пальцы образовали перевернутую букву «П».
- С-образный захват: положите большой палец над соском (если сравнивать с положением часовой стрелки, то это будет 12 часов), а остальные пальцы под соском (на 6-ти часах), таким образом, чтобы ваши пальцы образовали “С.”

С-образный захват

Признаки того, что молоко потекло

Вы можете заметить…

- перемену в ритме сосания; ребенок перейдет от быстрых сосательных движений к ритмичному сосанию и глотанию, примерно одно всасывание в секунду.
- покалывание или пощипывание в области молочных желез.
- резкое ощущение высокой степени наполнения молочных желез.
- из второй груди капает молоко.
- вам захотелось пить.

Кормление не должно быть болезненным! Боль – это признак того, что ваш ребенок неправильно захватил грудь. Если ваш ребенок сосет только сосок, осторожно введя мизинец в угол ротика малыша. Отстраните ребенка от соска и постарайтесь приложить его к груди таким образом, чтобы он захватил как можно больше ареолы (околососкового кружка). Вы почувствуете разницу!

Кормление

- Давайте ребенку грудь, как только он проголодается. В сутки здоровый новорожденный зачастую берет грудь не менее 8 - 12 раз. Не ждите, пока ваш малыш заплачет от голода – это очень запоздалый признак того, что ему хочется кушать. Сигналы к кормлению, то есть ранние признаки того, что малыш голоден, такие:
  - Сосание пальчиков, ручек;
  - Причмокивание губами;
  - Малыш двигает ротиком;
  - Малыш двигает глазками во сне;
  - Малыш легко дремлет после одного или двух часов глубокого сна.
- Во время каждого кормления можно давать ребенку одну или обе груди. Не волнуйтесь, если ребенок тратит меньше времени на вторую грудь.
- Если во время одного кормления вы начали с правой груди, то в следующий раз начинайте с левой. Если сложно запомнить, с какой стороны вы кормили ребенка в прошлый раз, закалывайте булавку на бюстгальтере с нужной стороны в качестве напоминания или постарайтесь почувствовать, какая грудь кажется более полной. Некоторые матери в качестве напоминания переодевают кольцо с одной руки на другую.
- Давайте вашему ребенку грудь, пока он не наестся, обычно это 10 - 20 минут кормления каждой грудью. Обращайте внимание на признаки того, что малыш наелся: ручки и тело ребенка расслаблены, он убирает ротик от соска или засыпает.
- Если ваш ребенок закончил кормление, но не выпускает грудь, осторожно вложите кончик мизинца в уголок рта малыша и отстраните его от груди.

Признаки того, что ваш ребенок получает достаточно молока

- В первые несколько дней жизни вскармливаемым грудью детям надо менять 1-2 мокрых и 1–2 грязных памперса.
- Начиная на 2-ой или 3-ий день вскармливаемый грудью малыш будет мочить или пачкать 5 или больше памперсов в сутки.
- Большинство деток прибавляют в среднем 115-120 г (4 – 7 унций) и примерно 450 г (1 фунт) в месяц в первые четыре месяца жизни.

Другие полезные советы

- Подносите ребенка к груди, а не грудь к ребенку! Положение, в котором вы наклоняетесь вперед с согнутой спиной, может стать причиной болей в спине.
- Почаще практикуйте со своим малышом контакт «кожа-к-коже», но только, когда вы не спите и можете надежно удерживать ребенка. Контакт «кожа-к-коже» подразумевает, что на малыше только памперс, и вы прижимаете ребенка к своей обнаженной груди. При этом можно прикрыть себя и ребенка покрывалом. (Детки, которых прикладывают кожей к коже матери, лучше кормятся грудным молоком, ведут себя спокойнее и меньше плачут).
- Кормите почаще, чтобы у вас вырабатывалось больше молока.
- Заботьтесь о себе. Достаточно отдыхайте, пейте побольше жидкостей, ешьте здоровую, полезную пищу, поговорите со своим врачом о том, следует ли вам продолжать принимать ваши пренатальные витамины или перейти на другой вид мультивитаминов.
- Если вы сцеживаете грудное молоко вручную или молокоотсосом (см.страницу 17), лучше подождать, когда малышу исполнится месяц, прежде чем начинать кормить его из бутылочки.
- Старайтесь не давать малышу соску, пока вы не установите стабильный режим грудного вскармливания.

Удобные положения: популярные позы для кормления грудью

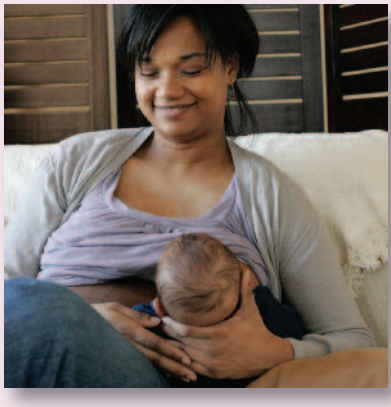
Попробуйте различные позы для грудного вскармливания, чтобы понять, что вам подходит лучше всего. Хороший захват груди и удобное положение тела чрезвычайно важны для успешного грудного вскармливания.

«Колыбелька» или прижимание к телу матери

В этой позе удобно кормить так, чтобы это было незаметно для окружающих.

1. Сядьте с ровной спиной на удобный стул.
2. Положите малыша на бочок так, чтобы его животик касался вашего, а его головка находилась на вашем локтевом сгибе.
3. Положите свою руку так, чтобы она охватывала попку и поддерживала шею ребенка и спинку.
4. Придвиньте ребенка к груди. Не наклоняйтесь к нему, так как от этого может заболеть спина.
5. Можно подложить специальную подушку для грудного кормления под малыша, чтобы он был ближе к вашей груди.

Держать ребенка как мяч в американском футболе



Так удобно держать ребенка после кесарева сечения, если у вас большая грудь или если ребенок сонный.

1. Положите ребенка сбоку от себя, прижав его под рукой с согнутым локтем так, чтобы головка малыша как бы выглядывала из-под подмышки.
2. Открытой ладонью этой же руки поддерживайте головку малыша, развернув его лицом к груди, носиком к соску, ножками по направлению к вашей спине.
3. Поддерживайте рукой спинкумалыша, его шейку и плечики.
4. Чтобы устроится поудобнее, положите себе на колени под тело ребенка подушку.
5. По необходимости поддерживайте свою грудь второй свободной рукой.

Позиция лежа на боку

Эта позиция удобна, если у вас было кесарево сечение, если в положении сидя вам неудобно или если вы хотите отдохнуть во время кормления грудью. Но помните, что вам не следует засыпать рядом с малышом после кормления, положите ребенка в колыбельку или в спальную коляску.

1. Ложитесь на бок так, что ребенок тоже лежал на боку лицом к вам.
2. Поддерживайте тело ребенка своей свободной рукой так, чтобы головка лежала на вашей ладони.
3. Прислоните ребенка поближе к груди так, чтобы ротик находился на уровне соска.
4. Когда ребенок захватит грудь, своей нижней рукой поддерживайте свою голову, а верхней поддерживайте тельце ребенка.

Поддержка в виде перекрестной колыбельки

Эта позиция хорошо работает для деток, которые испытывают трудности с правильным захватом груди, для маленьких детей, недоношенных детей и детей с особыми потребностями.

1. Сядьте с прямой спиной на удобный стул.
2. Поддерживайте ребенка рукой со стороны, противоположной груди, которой вы будете его кормить. Например, если вы будете кормить малыша левой грудью, поддерживайте его тело правой рукой, направляя головку кистью правой руки.
3. Грудка и животик вашего малыша должны быть повернуты прямо к вам.
4. Расположите ладонь руки, которая поддерживает тело малыша, под спинкой и плечиками ребенка так, чтобы большой палец придерживал головку за ушком, а остальные пальцы поддерживали щечку. Не вжимайте сильно головку ребенка в свою грудь.

Вопросы и ответы

Часто задаваемые вопросы и ответы на них

Что может случиться с ребенком, если я не буду кормить его грудью ?
Вскормленные молочными смесями дети более подвержены риску развития ушных инфекций, синдрома внезапной детской смерти (СВДС), астмы и сахарного диабета, чем дети, которых кормят исключительно грудным молоком.

Сколько недель или месяцев мне нужно кормить грудью или сцеживать грудное молоко для кормления моего малыша?
Любое количество времени, которое вы сможете кормить своего малыша грудью, пойдет на пользу вашему ребенку, тем не менее, правильным будет ответить – чем дольше, тем лучше. Эксперты рекомендуют кормить исключительно грудным молоком и не давать молочные смеси, воду или еду, пока ребенок не достигнет возраста шести месяцев. Потом можно начать добавлять детское питание и продолжать кормить ребенка грудью, или давать ему молочную смесь, или комбинировать и то, и другое.

Могу ли я вырабатывать достаточно молока? Что если у меня маленькая грудь?
Почти каждая женщина, независимо от того, большая у нее грудь или маленькая, может вырабатывать более чем достаточно молока для своего ребенка. Чтобы получить молоко, ваш ребенок должен правильно захватывать грудь и кормиться часто.

Как долго следует давать ребенку грудь во время каждого кормления?
Давайте ребенку грудь, пока он не наестся, обычно это занимает от 10 до 20 минут кормления каждой грудью. Если вам кажется, что ребенок сосет грудь слишком долго или недостаточно долго, посоветуйтесь с консультантом по лактации или с врачом.

Как я узнаю, что ребенок получает достаточно питания?
Ваш малыш даст вам знать, что он удовлетворил свой голод. Зачастую, когда малыш наелся, его ручки и тельце расслабляется, он отводит ротик от соска или засыпает. Есть и другие признаки того, что ваш ребенок получает достаточное количество питания.

Он будет набирать вес, о чем вам сможет сообщить ваш врач. Кроме того, вы сможете судить о том, все ли идет хорошо с грудным вскармливанием, по количеству мочевыделений, а также по количеству и внешнему виду стула вашего малыша. Эта таблица поможет вам ориентироваться:

Возраст ребенка в днях	Количество мокрых пеленок	Количество грязных пеленок	Внешний вид стула
День 1	1	1	Черный/липкий
День 2	2	2	Черный/липкий
День 3	3	3	Зеленоватый
День 4	4	3 или больше	Зеленоватый
День 5	5	3 или больше	Зеленоватый с переходом желтый зернистый вДень
6+	6 или больше	6 или больше	Желтый зернистый

По мере роста ребенка его желудок тоже будет расти. Вот количество молока, которое может уместиться в желудке вашего ребенка в зависимости от его возраста:

Ребенку один день:	¼ унции (5–7 мл) за одно кормление	=	1–1 ½ чайной ложки
Ребенку три дня:	¾–1 унция (22–27 мл) за одно кормление	=	4 ½–5 ½ чайных ложек
Ребенку десять дней:	2–2 ¾ унций (69–81 мл) за одно кормление	=	13–16 чайных

Идентично ли грудное молоко молочной смеси?
Нет. Грудное молоко особенное и удовлетворяет индивидуальные потребности вашего ребенка. И в отличие от молочной смеси, грудное молоко меняется вместе с ростом и развитием вашего малыша, так что во время каждого кормления оно дает вашему ребенку именно то, что малышу необходимо. Вскормленные грудным молоком дети менее подвержены инфекциям, развитию астмы, некоторых видов рака, сахарного диабета и синдрому внезапной детской смерти (СВДС). Молочная смесь такой защиты не предоставляет.

Следует ли мне менять свою диету во время грудного вскармливания?
Нет. Вам не нужно питаться иначе, чтобы вырабатывать хорошее грудное молоко. Вам всегда полезно есть здоровую пищу, но даже если у вас не самая идеальная диета, ваше грудное молоко – это все равно самое лучшее для вашего ребенка.

Могу ли я кормить грудью в общественном месте?
Да. Раздел 79-ый Закона города Нью-Йорк о гражданских правах дает вам право кормить грудью в общественных местах, даже если виден ваш сосок. Если вы не хотите обнажать грудь прилюдно, попробуйте кормить в позе «колыбелька» (см. страницу 10), закройтесь шалью или впитывающим одеялом, перекинув его через плечо и прикрыв грудь. Если вы предпочитаете не кормить грудью в общественных местах и на людях, можно сцеживать молоко (см. страницу 17) и брать его с собой в бутылочке, чтоб кормить своего малыша, когда выходите на улицу.

Испортит ли грудное вскармливание мою грудь?
Нет. Хотя грудь действительно меняется во время беременности, она обычно возвращается к своему исходному размеру после того, как вы прекращаете грудное вскармливание. Ваша грудь может утратить свою форму с возрастом, но от грудного вскармливания она не испортится. Вы можете поддерживать хорошую форму груди при помощи бюстгальтера с хорошей поддержкой, особенно во время беременности и грудного кормления.

Могу ли я забеременеть, пока кормлю грудью?
Да. Вы все равно можете забеременеть, пока кормите грудью. Чтобы предотвратить беременность, используйте безопасный и эффективный метод контрацепции. Позвоните по номеру 311 и попросите брошюру Министерства здравоохранения под названием «Birth Control: What's Best for You» («Противозачаточные средства: что вам подойдет лучше всего?»)

Могу ли я заниматься сексом, если кормлю грудью?
Да. Но помните, что большинство врачей советуют воздерживаться от секса (вагинального или анального) до вашего первого послеродового обследования, то есть примерно в течение первых шести недель после родов. Иногда во время секса из груди вытекает немного молока. Это распространенное явление и оно не должно вас беспокоить. Зачастую на протяжении некоторого периода после родов сексуальное желание некоторых женщин понижено.

Особые случаи

Близнецы или тройняшки
Вы можете производить достаточно молока, чтобы выкормить близнецов или тройняшек. Вы также можете сцеживать молоко (см. страницу 17) и кормить им ваших близнецов или тройняшек, особенно, если они находятся на стационаре. Уточните у своего лечащего врача, получают ли ваши малыши достаточно питания и все ли хорошо в плане их кормления.

Недоношенный или больной ребенок
Грудное молоко особенно полезно недоношенным и больным деткам, оно содействует их росту и защищает от инфекций. Если ваш ребенок не в состоянии сразу взять грудь, вам следует как можно скорее начать сцеживать молоко. Это поможет вам наладить выработку молока. Можно сцеживать и замораживать молоко, пока ваш ребенок не будет готов питаться через рот. Специалисты по вопросам грудного вскармливания при поликлинике могут помочь вам начать как можно скорее.

Дети с галактоземией или галактоземической олигофренией
Если у вашего ребенка редкая болезнь под названием галактоземия или галактоземическая олигофрения, он не в состоянии переваривать грудное молоко. В этом случае проконсультируйтесь со своим врачом.

Малыш с особыми потребностями
Деткам, рожденным с инвалидностью вследствие порока развития или врожденными дефектами, грудное молоко может быть очень полезным. То, что ваш ребенок родился с особыми потребностями, вовсе не означает, что вы не можете кормить его грудью. Ваш педиатр и специалист по вопросам грудного вскармливания помогут вам найти оптимальный способ кормления грудью или вскармливания малыша грудным молоком.

Когда вы себя плохо чувствуете
Когда вы чем-то болеете, например простудой, гриппом или другими инфекциями, важно продолжать кормить грудью, так как грудное вскармливание поставляет вашему ребенку антитела, чтобы защитить его от инфекций. Если вы волнуетесь, что ваша болезнь может повлиять на малыша, проконсультируйтесь со своим врачом, особенно если вам нужно посетить поликлинику или лечь в больницу. В большинстве случаев можно сцеживать молоко и попросить члена вашей семьи давать его малышу, пока вы не

выздоровеете, если на это будет разрешение вашего врача. Существует очень ограниченное число заболеваний, при которых матери следует избегать грудного вскармливания (ВИЧ-инфицированным матерям, например, ***не следует*** кормить грудью).

Лекарственнные препараты

Большинство предписываемых врачами медикаментов и лекарств, отпускаемых без рецепта, можно принимать во время грудного вскармливания. Тем не менее, существуют медикаменты (включая некоторые противозачаточные таблетки и травяные препараты), которые не следует принимать кормящим грудью матерям. Поговорите со своим лечащим врачом о принимаемых вами лекарственных препаратах, чтобы убедиться в том, что их можно принимать при гудном вскармливании.

Курение

Курящие матери могут кормить грудью. Конечно, лучше, чтобы вы не курили, НО, даже если вы продолжаете курить, грудное молоко будет полезнее для вашего ребенка, чем молочные смеси. Независимо от того, кормите ли вы грудью или молочными смесями, вам не следует курить в помещении, в котором находится малыш. Вдыхаемый табачный дым губителен для деток и может увеличить риск синдрома внезапной детской смерти (СВДС) и астмы. Если вам нужна помощь в преодолении этой вредной привычки или если вы хотите найти местную программу, помогающую бросить курить, звоните по номеру 311.

Алкоголь

Во время грудного вскармливания лучше воздержаться от употребления алкоголя. Изредка выпить бокал вина можно, но пейте *сразу после того, как вы покормили грудью,* а не до этого.

Запрещенные наркотики

Запрещенные наркотики, такие как крэк, кокаин, марихуана, героин и «экстази» могут навредить и матери, и ребенку. Они передаются через грудное молоко, так что ни в коем случае не употребляйте запрещенные наркотики, когда кормите грудью.

Если у вас проблемы с алкоголем или наркотиками, обратитесь за помощью к своему врачу или позвоните по номеру 1-800-LIFENET (1-800-543-3638) или 311, чтобы получить бесплатное конфиденциальное направление.

Как преодолеть проблемы

Наберитесь терпения и вы сможете преодолеть практически все проблемы, связанные с грудным вскармливанием. Не сдавайтесь! Вот несколько распространенных проблем и пути их решения:

Воспаленные соски

Если ваш ребенок неправильно захватывает грудь, первое время ваши соски могут воспаляться и болеть. После родов попросите медсестру или специалиста по лактации помочь вам сделать так, чтобы ваш малыш правильно захватывал грудь. Вот еще несколько советов:

- Удостоверьтесь в том, что ваш ребенок захватывает ртом как можно больше ареолы.
- Кормите чаще, но в течение более короткого времени.
- Сначала кормите грудью, которая болит меньше.
- Смазывайте свои соски грудным молоком после кормления и давайте ему высохнуть.

Увеличение размера груди в связи с застоем молока в молочных железах

В первые три - пять дней после родов, когда пойдет молоко, может возникнуть ощущение, что грудь припухла или что молочные железы переполнены. Этот феномен называется «застоем». Данное состояние пройдет, как только ваш организм адаптируется к выработке молока. Тем временем:

- Примите душ или приложите теплое, влажное полотенце в груди перед кормлением, а после него прикладывайте холодные компрессы (например, пакет со льдом или пакет замороженных овощей, обернутый полотенцем).
- Если ваш ребенок испытывает трудности с правильным захватом груди, сцедите немного молока перед тем, как дать ему грудь, чтобы облегчить самочувствие и уменьшить припухлость молочных желез.
- Кормите почаще (10 - 12 раз в сутки), давайте ребенку обе груди при каждом кормлении.

Закупорка молочного протока

Болезненное покраснение или опухоль, шишка в груди могут быть признаками закупорки молочного протока. Вот что следует делать в таких случаях:

- Удостоверьтесь в том, то ваш бюстгальтер правильно сидит и не слишком сдавливает грудь. Старайтесь не спать в позе, при которой слишком сжимается или сдавливается грудь.
- Кормите грудью почаще, сначала давайте ту, которая побаливает. Это поможет раскупорить молочный проток быстрее.
- Пейте побольше жидкости и почаще отдыхайте.
- Примите душ и приложите теплый влажный компресс к болящей груди.
- Нежно помассируйте припухшее место.
- Если шишка не проходит в течение одного-двух дней, обратитесь к своему врачу.

Грудная инфекция (мастит)

Если вы начали испытывать распирающие боли в молочной железе, грудь набухает, становится плотной, тугой, резко болезненной, кожа краснеет (при этом, почти как при гриппе, может возникать озноб и подниматься температура), это может означать, что у вас грудная инфекция. Вот что следует делать в таких случаях:

- Позвоните своему лечащему врачу. Возможно, вам понадобится принимать антибиотик; ваш доктор подберет вам препарат, который можно принимать во время грудного кормления.
- Следуйте инструкциям, которые даны в разделе о закупорке молочного протока (выше).
- Продолжайте кормить грудью.

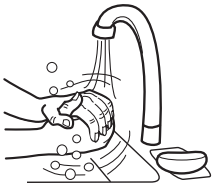
Сцеживание молока

Если вы планируете вернуться на работу или возобновить учебу, продолжая кормить грудью, вам понадобиться сцеживать грудное молоко, чтобы у тех, кто будет заботиться о вашем малыше в ваше отсутствуете, был запас молока для кормления. Сцеживание молока требует некоторой практики, попросите специалиста по лактации или вашего врача помочь вам.

Есть два способа сцеживания молока: вручную или с помощью молокоотсоса.

Ручное сцеживание

Следуйте этим пошаговым инструкциям для ручного сцеживания:

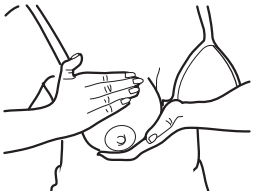


1

Вымойте руки с мылом и водой.

2

Подготовьте чистый контейнер, например, глубокую мисочку или чашку, в который вы будете сцеживать молоко.

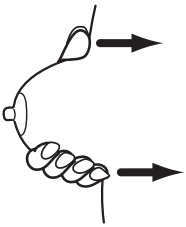


3

Нежно помассируйте грудь, чтобы молоко легче выходило. Делайте движения руками сверху вниз к соскам.

4

Используйте С-образный захват: положите большой и указательный пальцы на границу ареолы – темного кружка вокруг соска.



5

Прижмите грудь по направлению к грудной клетке.

6

Аккуратно сжимайте пальцы или стимулируйте соски, перекатывая их между пальцами, чтобы пошло молоко.

7

Повторите в том же ритме, перемещая пальцы по кругу, чтоб сцедить молоко из всех долей.

Сцеживание при помощи молокоотсоса

При помощи молокоотсоса молоко сцеживается очень быстро. Некоторые поликлиники, общественные организации и службы программы «Женщины, новорожденные, дети» предлагают молокоотсосы по очень низким ценам или вообще бесплатно. Поэтому поинтересуйтесь, где вы можете получить молокоотсос через одну из таких организаций. Если такой возможности нет, спросите, где можно взять в аренду такой аппарат или купить его.

Существует несколько видов молокоотсосов, у каждого из них есть свои преимущества. Посмотрите картинки и описания, приведенные ниже:

Ручные молокоотсосы

- Ручной молокоотсос позволяет сцеживать молоко сначала из одной груди, а потом из второй, поочередно.
- Подходит для редкого использования, например, раз в день.
- Низкая стоимость, легко носить с собой.
- Полный контроль над скоростью и силой отсоса.
- Хороший выбор, если вы будете находиться дома с ребенком или работать неполный рабочий день.

Одиночный электрический молокоотсос для поочередного сцеживания

- Электрический молокоотсос (работающий от сети или на батарейках), который позволяет сцеживать молоко сначала из одной груди, а потом из второй, поочередно
- Работает быстрее и эффективнее, чем ручной механический молокоотсос
- Подходит для нерегулярного, по необходимости, сцеживания
- Не рекомендуется для частых ежедневных сцеживаний

Двойной электрический молокоотсос для одновременного сцеживания из двух молочных желез

- Хороший выбор, если вы сцеживаете молоко часто, много раз в день, каждый день
- Может помочь увеличить выработку молока
- Высасывает молоко из обеих грудей одновременно
- Сцеживает молоко быстрее, чем одиночный электрический молокоотсос

Pump photos courtesy of Medela Inc. and Evenflo Company, Inc.

Клинические электрические молокоотсосы

- Рекомендуются, если ваш ребенок родился недоношенным, если у вас близнецы или тройняшки
- Может помочь наладить выработку молока и увеличить вырабатываемое количество молока
- Зачастую такой аппарат можно взять в аренду в поликлинике, в центре программы «Женщины, новорожденные, дети» (латинская аббревиатура – WIC) или у специалиста по лактации

При использовании какого-либо из молокоотсосов обязательно следуйте инструкциям по его применению и чистке. Не сцеживаете дольше, чем это рекомендовано.

Хранение сцеженного молока

Вот несколько советов касательно хранения и использования сцеженного молока:

- Храните грудное молоко в стеклянных или пластмассовых контейнерах. Но старайтесь не использовать пластмассовые контейнеры, помеченные как «вторичное сырье №3, 6 или 7, или контейнеры, которые выглядят изношенными, старыми (чтобы избежать попадания химикатов в грудное молоко).
- Лучше всего хранить грудное молоко в холодильнике или морозильной камере, но оно может храниться от шести до восьми часов и при комнатной температуре и сутки в сумке-холодильнике, обложенное пакетами со льдом.
- Молоко, хранящееся в холодильнике, следует использовать в течение двух дней.
- Для более длительного хранения, заморозьте молоко как можно скорее. Держите его в глубине морозильной камеры, ближе к задней стенке, это обычно самое холодное место.
- Замороженное грудное молоко может храниться от трех до шести месяцев. Поставьте дату на каждом контейнере с молоком и используйте его в порядке заморозки.
- Замороженное молоко быстро оттает, если подержать его под струей теплой воды. Кроме того, его можно поставить на постепенную разморозку в холодильник. После размораживания используйте его в течение 24 часов или выбрасывайте.
- Никогда не разогревайте грудное молоко на плите или в микроволновой печи.

Многие кормящие матери работают или учатся вне дома. Перед тем, как вернуться на

Возвращение на работу или учебу

работу или возобновить учебу, сообщите своему работодателю или в учебное заведение о том, что вы хотите сцеживать молоко в течение дня. Статья 7 Закона о трудоустройстве штата Нью-Йорк, раздел 206-с «Право кормящих грудью матерей на сцеживание грудного молока» поощряет работодателей предоставлять кормящим матерям время и место для сцеживания молока до трех лет с момента рождения ребенка.

Поначалу после возвращения на работу или возобновления учебы грудное вскармливание может показаться трудным. Вот несколько советов, которые помогут вам в этот переходный период:

- Попробуйте выйти на работу в средине недели, а не с понедельника. Это даст вам время привыкнуть к новому режиму, а уже через несколько дней вы вновь будете с утра до вечера с вашим малышом.
- Выберите молокоотсос за несколько недель до выхода на работу и начните сцеживать молоко в промежутках между кормлениями. Храните сцеженное молоко в морозильной камере. Перед тем, как вы выйдете на работу, накопится достаточно молока для кормления ребенка в ваше отсутствие.
- Покормите ребенка прямо перед тем, как выйти и поехать на работу, и сразу же по возвращении домой.
- Сцеживайте свое молоко в течение дня и храните его в холодильнике или в сумке-холодильнике, обложив пакетом со льдом. По возвращении домой поставьте молоко в холодильник (см. страницу 19).
- По возможности старайтесь надевать одежду, которая позволит легко кормить грудью или сцеживать молоко, например, ансамбль из двух частей или вещи, специально созданные для кормящих грудью матерей.
- Постарайтесь чаще давать вашему малышу грудь, когда находитесь дома, особенно на выходных. Это поможет поддерживать выработку грудного молока и обеспечит близость с вашим ребенком.

Отнятие ребенка от груди

Отнятие ребенка от груди или прекращение грудного вскармливания лучше всего осуществлять постепенно. Ваша грудь должна перестроиться на сниженное потребление молока. В это время вы и ваш малыш можете испытать недостаток того особого комфорта и чувства безопасности, которые возникают во время грудного вскармливания.

Чтобы постепенно отнять ребенка от груди, можно попробовать пропускать одно грудное вскармливание или одно сцеживание раз в два дня, пока вы не перестанете кормить грудью или сцеживать молоко. Обычно, самыми последними прекращают утреннее кормление, кормление перед дневным сном и перед тем, как ребенок ложится спать ночью.

Во время отнятия ребенка от груди обращайте внимание на признаки, которые могут означать, что все происходит слишком быстро.

У ребенка — раздражительность, цепляние за маму или беспокойство

У матери — ощущение переполненности молочных желез, грудь на ощупь теплая или болезненная; температура; болезненное состояние; грусть (от гормональных изменений)

Скорректируйте темп отнятия от груди в зависимости от вашего уровня комфорта и потребностей вашего ребенка. Если вы испытываете неприятные ощущения в области груди, сцеживайте ровно столько молока, рукой или с помощью молокоотсоса, сколько необходимо. Чтобы избежать возникновения боли или инфекции молочных желез, носите удобный бюстгальтер и не перевязывайте грудь! Если боль становится сильной, если грудь болит при прикосновении, если она горит или у вас поднялась температура, ощущается ломота в теле, болезненное самочувствие, звоните своему врачу.

Частоупотребляемые термины, связанные с грудным вскармливанием

Ареола; околососковый кружок	Округлая коричневатая или розовая область, окружающаясосок груди.
Молозиво	Представляет собой относительно прозрачную, желтоватую густую жидкость, которая защищает новорожденных от болезней.
Дегидратация; обезвоживание	Когда новорожденный не получает достаточное количество жидкости. Признаки обезвоживания у ребенка включают вялость, малоподвижность, сухость во рту, сухость в глазках, слабый плач, температура и лишь небольшие желтоватые пятна на памперсе или полное отсутствие мочи.
Застой молока в груди или лактостаз	Возникает, когда в какой-то части груди нет движения молока или излишек не сцедили. Образуется молочная пробка, перекрывающая выход новообразовавшемуся молоку, на месте этой пробки возникает отек ткани молочной железы, который дает о себе знать сначала уплотнением, а потом — болезненностью, покраснением и наконец подъемом температуры.
Исключительно грудное вскармливание	Когда ребенка кормят только грудным молоком, не давая ему никакой другой еды или питья (кроме капель с витамином Д).
Сцеживание молока	Удаление грудного молока из молочных желез руками или с помощью молокоотсоса, чтобы потом покормить им вашего малыша из бутылочки или чашки.
Сигналы к кормлению	Признаки того, что ваш малыш проголодался: ребенок сосет ручку, двигает ротиком или глазками, причмокивает губками или потягивается.
Захват груди	Когда ротик ребенка покрывает сосок и как можно больше ареолы (околососкового кружка), чтобы малыш могут правильно высасывать молоко.
Воспаление молочных желез (грудница, мастит)	Инфекция молочных желез со следующими симптомами: боль, жжение, покраснение груди; высокая температура; усталость; ломота в теле; тошнота.
Совместное пребывание	Когда после родов мама и ребенок находятся в одной палате, что облегчает грудное вскармливание.
Кожа-к-коже	На ребенке надет только памперс и мама прикладывает малыша к своей обнаженной груди.
Добавочное питание	Любые жидкости, кроме грудного молока, которые дают ребенку (как например: молочная смесь, сок или вода).
Дополнительное питание	Любая твердая пища, которую дают ребенку (как например: хлопья, фрукты и овощи).

Список ресурсов

Если у вас возникли вопросы или проблемы, не откладывайте их решение вдолгий ящик.

Другая кормящая мать или группа поддержки мам могут помочь вам. Ваша больница, служба программы «Женщины, новорожденные и дети» (латинская аббревиатура – WIC), врач ребенка, акушерка или гинеколог могут направить вас к специалисту по вопросам и проблемам грудного вскармливания.

Источники информации по вопросам грудного вскармливания:

Национальная линия помощи по вопросам грудного вскармливания (Министерство здравоохранения и социальных услуг США)
800-994-9662
С 9 утра до 6 вечера, с понедельника по пятницу

Афро-американский союз грудного вскармливания (African-American Breastfeeding Alliance)
Линия помощи: 877-532-8535
С 9 утра до 5 вечера, с понедельника по пятницу

Breastfeeding.com

BreastfeedingBasics.com

Горячая линия «Растем здоровыми» (Growing Up Healthy Hotline) (для информации о программе «Женщины, новорожденные и дети», латинская аббревиатура - WIC)
800-522-5006

«Молочная лига» (La Leche League) (для получения информации о группах поддержки и о консультантах по лактации)
lalecheleague.org
800-Laleche (800-525-3243)

Линия здоровья для женщин (для информации о противозачаточных средствах)
Набирайте 311

Примечания

Мой список телефонных номеров

Детский врач:

Мой врач:

Няня:

Другие контакты:

NYC Health

HPDS921124 - 6.10