

## Грудное вскармливание: основные правила

Пожалуй, упоминание о кормлении грудью не только у мамочек, но и у большей части человечества вызывает только светлые и романтические ассоциации.

Да, это таинство матери и ребёнка, красивый и естественный процесс. Но не стоит забывать, что даже такой слабый и незащищённый новорожденный – всё-таки живое существо с желаниями и чувствами, а после и личность с вполне выраженными чертами характера. Поэтому у грудного вскармливания есть определённое количество нюансов и правил, о которых обязана знать любая молодая женщина, вот-вот ставшая мамой.

Очень важно создать с самого раннего периода дружественную атмосферу, атмосферу семьи, а тактильный контакт «кожа к коже» отлично этому способствует. От этого зависит и будущая социализация малыша.

Когда малыш чувствует прикосновение груди, он уже может инстинктивно открыть рот достаточно широко, чтобы захватить ареол и сосок полностью. Сосательные движения новорожденного совсем не похожи на те, которые совершают взрослые люди. Первые их проявления случаются ещё задолго до родов. Движения ребёнка ритмичны и волнообразны, в них принимают участие верхняя губа и язычок, в то время как нижняя губа служит своеобразной опорой для груди.

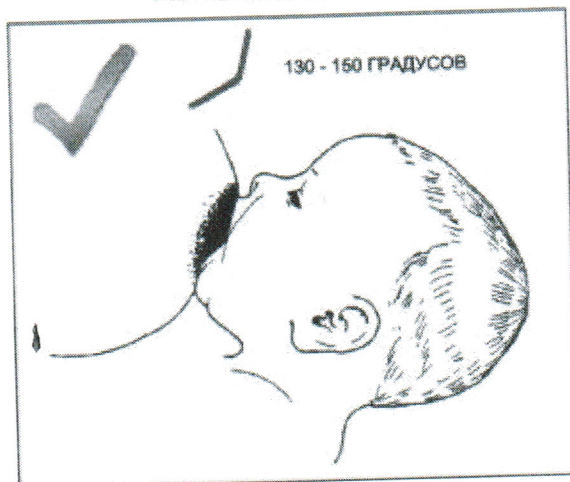
Естественно, для правильной лактации и эффективного кормления мать не должна испытывать ни физического, ни эмоционального дискомфорта. Случается, что кормление, особенно в первое время, вызывает болезненные ощущения. Это может свидетельствовать о том, что ребёнок приложен неправильно и следует изменить положение.

В то же время убирать грудь не стоит слишком резко, ведь в таком случае рассерженный малыш может прищемить сосок. После этого велика вероятность образования трещинок, что делает кормление ещё более болезненным.

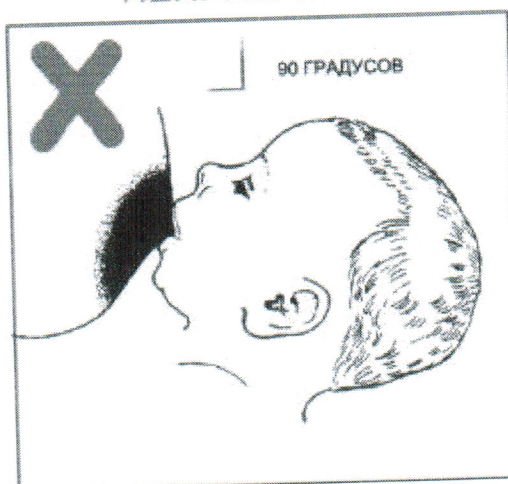
### Правила кормления ребенка грудью

- 1- Удобная поза для мамы. В первую очередь, мамочка должна принять максимально удобное положение. Обязательна опора для спины, а для того, чтобы уменьшить нагрузку на руки, возможно использование специальной подушки для кормления.
- 2- Удобная поза для ребёнка. Малыш должен чувствовать хорошую поддержку в прямом смысле этого слова. Помогайте держать ему равновесие: не достаточно придерживать его только за головку и плечи, пусть он опирается на всю вашу руку
- 3 -Прикосновение. Сосательный рефлекс проявляется, как уже было сказано, при тактильном ощущении ребёнком груди. Ему не достаточно просто видеть перед собой цель и чувствовать запах молока. Легко коснитесь грудью губ и младенца, и он сам потянется к ней.
- 4 -Ребёнок должен захватывать сосок только вместе с нижней частью ареолы. Когда во рту оказывается только кончик соска, это может привести к его травмированию.

ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО



5 - Молочная железа не должна мешать дыханию малыша. Убедитесь, что она не перекрывает ему доступ к кислороду. Если ребёнок сильно голоден и совершает слишком частые сосательные движения и даже начинает захлёбываться, постарайтесь как можно более аккуратно разжать его челюсти и дать возможность отдохнуть.

6 - Следите за тем, чтобы во время кормления малыш не засыпал. Если это произошло, немедленно разбудите его! В первое время молодой мамочке может понадобиться ассистент, разумеется, ознакомленный с техникой прикладывания. Возможно, это будет акушерка, возможно, более опытная мама. Обычно время «привыкания» роженицы и младенца проходит достаточно быстро, и такие сложные сначала моменты, как нахождение оптимальной позы и приучение малыша к правильному захвату, остаются далеко позади.

### Частота и ритм кормлений

У грудных детей в первый месяц их жизни может случаться в среднем от 10 до 15 кормлений с интервалом в 1.5-2 часа.

При этом мамочка может быть совершенно спокойной, её ребёнок не переест даже при таком активном темпе: грудное молоко отлично усваивается в детском организме. Уже со второго месяца кормления становятся не такими частыми, но всё равно интервал между ними не должен превышать 3-4 часов.

### Продолжительность кормления

В этом вопросе, пожалуй, также не может быть однозначной цифры. Некоторые дети делают размеренные сосательные движения, некоторые — более активные и энергичные. Даже если ребёнок уже наелся, это совсем не значит, что он готов сию же минуту отпустить грудь, вполне вероятно, что он будет и дальше развлекать себя, играясь с соском.

Ни в коем случае нельзя забирать грудь у ребёнка, если он не отпускает её сам. Материнское молоко имеет следующую особенность: то, что находится на поверхности, называется ранним, и имеет более водянистую и лёгкую структуру. Позднее, следующее за ранним, гораздо более питательное и жирное, поэтому нередко ребёнок сосёт его более вяло. Это состояние нетрудно спутать со сном, но на самом деле насыщение продолжается.

Не паникуйте, если считаете, что малыш находится возле груди слишком долго. Большой повод для переживаний появляется тогда, когда он «пьёт» молоко в течение каких-то 5-10 минут.

## Кормить ли ребенка ночью?

Ритм сна грудничков устроен таким образом, что такого взрослого понятия как «день» и «ночь» у них попросту не существует.

Поэтому делать перерыв в ночное время суток однозначно нельзя.

Регулярное кормление полезно и для женского здоровья, способствуют лучшей лактации в дальнейшем. Чем старше становится малыш, тем меньше ему требуется ночных прикладываний.

## Стоит ли сцеживать молоко?

Если кормление происходит регулярно, по требованию ребёнка и проходит в целом правильно, то никакой необходимости в сцеживании нет. Если же по ряду причин (малыш не может употреблять молоко сам) женщина вынуждена сцеживать молоко регулярно, то обязательно задействовать в этом процессе обе груди, в противном случае, лактация может сильно ухудшиться. В случае проблем с вскармливанием обязательно обращайтесь за помощью к хорошему специалисту. Помните, что от качества питания зависит жизнь вашего замечательного ребёнка!