

Грудное вскармливание



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia



Введение

Грудное вскармливание — один из наиболее естественных и межкультурных моментов в пищевом развитии каждого человека.

Грудное вскармливание, несмотря на всю его простоту, подвержено влиянию многих переменных при взаимодействии многих факторов.

Вот несколько практических советов по оптимизации вскармливания.

Как кормить грудью

В каком положении лучше кормить и как прикладывать ребёнка к груди

Идеального положения не существует; мать может кормить грудью, сидя или лежа, и каждая женщина найдет для себя самую удобную позу. Какое бы положение вы ни выбрали, ребёнок должен находиться сбоку в положении лёжа на спине животиком к телу матери.

Очень важно, чтобы занимаемое женщиной положение было удобным, чтобы мама расслабилась. На первых порах можно использовать подушки для поддержки спины или рук, или для укладывания ребёнка.

Сосок должен находиться на высоте носа ребёнка, так что, когда он разинет рот, он возьмёт сосок снизу. Ребёнок должен привязываться к груди, а не к соску.

Полезно возбудить рот ребёнка соском, а затем поднести его ближе к груди, когда





он откроет рот (как для зевки), чтобы тотзахватил ртом большую часть ареолы (околосокового кружка).

Следовательно, соблюдать следующее:

- животик ребёнка к телу матери
- нос на уровне соска
- ребёнок развёрнут к груди.

Прикладывание к груди

Известно, что ребёнок правильно сосёт, если:

- рот открыт, и большая часть ареолы во рту
- подбородок и нос соприкасаются с грудью
- нижняя губа вывернута наружу
- ареола видна сверху
- щеки круглые и не ввалившиеся
- слышны ритмические неторопливые глубокие звуки глотания
- не раздаются шумы, производимые, когда щёлкают языком
- во время сосания нет боли.

На начальных этапах вскармливания лучше не пользоваться пустышками, сосками и детскими бутылочками, потому что это может запутать ребёнка и вызвать трудности при приложении к груди.

Как понять, наедается ли ребёнок

Количество вырабатываемого молока зависит от того, сколько и как ребенок сосёт. Если вскармливание идёт хорошо, ребенок должен мочить 5 – 6 подгузников в день светлой и разведённой мочой. Что касается фекалий, нормальным является выход мекония (коричнево-зеленоватого вещества, содержащегося в кишечнике ребёнка при рождении) в испражнениях на четвёртый день жизни, и выделение очень жидкого желтоватого кала (3-8 испражнений

в день в течение первого месяца, затем в среднем по крайней мере один раз каждые 3-4 дня).

Младенцы могут терять 7-10% своего веса при рождении в первые дни, но должны восполнять потерянное за 2-3 недели. Потери веса могут быть минимальными, если сразу же после рождения кормили исключительно грудью, и ребёнок сосал часто и эффективно.

Кормление и привычки матери во время грудного вскармливания

Диета кормящей женщины должна быть разнообразной, не существует еды, которой необходимо отдавать предпочтение или от которой стоит отказываться во время кормления. Прежде всего, нет еды или напитков, способствующих лактации или её снижающих:

- Некоторые продукты могут изменять вкус молока, но не стоит убирать их из рациона;
- Целесообразно воздержаться от курения сигарет и употребления крепких спиртных напитков
- Ограничьте потребление кофе, чая и шоколада

- Наркотики абсолютно противопоказаны
- Спортом кормящая мать заниматься может и дальше
- Вследствие гормональных изменений выпадение волос во время лактации является нормальным
- В случае лихорадки, гриппа, простуды или диареи кормить грудью можно продолжать.

Гигиена груди

Достаточно соблюдать обычную ежедневную гигиену. Достаточно помыть сосок только водой. Воздержаться от специальных кремов или мазей.

Лекарства и вскармливание

Существует много лекарств, которые можно принимать во время грудного вскармливания (антибиотики, жаропонижающие, обезболивающие), даже если все они попадают в молоко в разных количествах. Принимать лекарство лучше сразу после кормления, тем самым избегая попадания большего его количества в молоко. Но прежде чем принимать лекарства или средства альтернативной медицины, рекомендуется посоветоваться с врачом.

