



**Центр медицины  
грудного вскармливания  
"Лактовита"**

Врачебная помощь на дому  
(Москва, Подмосковье, Ростов-на-Дону)  
и дистанционные консультации  
специалистов  
при проблемах лактации  
и грудного вскармливания!

**+7 (499) 700-08-80**

<https://lactovita.ru>



*Автор: Лебедева Татьяна Владиславовна*

*Руководитель филиала Центра "Лактовита"  
в Ростове-на-Дону.*

*Член Правления, эксперт Российской ассоциации  
грудного вскармливания (РАГВ).*

*Региональный преподаватель и эксперт  
Инициативы ВОЗ/ЮНИСЕФ*

*"Больница, доброжелательная к ребёнку".*

*Преподаватель по программе ВОЗ/ЮНИСЕФ  
"Консультирование по грудному вскармливанию",  
преподаватель АКЕВ.*

*Врач терапевт.*

## **ПОСОБИЕ ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ**

# ПОСОБИЕ ПО ГРУДНОМУ КОРМЛЕНИЮ

1. ПОЧЕМУ ВАЖНО КОРМИТЬ ГРУДЬЮ? - **стр. 3**
2. ПОЧЕМУ ДЕТСКИЕ МОЛОЧНЫЕ СМЕСИ УСТУПАЮТ ПО КАЧЕСТВУ ГРУДНОМУ МОЛОКУ? - **стр. 5**
3. КАЖДАЯ ЛИ ЖЕНЩИНА СПОСОБНА КОРМИТЬ ГРУДЬЮ? - **стр. 6**
4. ЧТО ТРЕБУЕТСЯ ДЛЯ УСПЕШНОГО ГРУДНОГО КОРМЛЕНИЯ? - **стр. 7**
5. КАК ЧАСТО СЛЕДУЕТ ПРИКЛАДЫВАТЬ РЕБЕНКА К ГРУДИ? - **стр. 8**
6. НУЖНО ЛИ ДОПАИВАНИЕ? - **стр. 8**
7. КАК ВЛИЯЕТ СТРЕСС (ВОЛНЕНИЕ, ПЕРЕЖИВАНИЯ) НА ГРУДНОЕ МОЛОКО? - **стр. 8**
8. КАК ПРАВИЛЬНО РАСПОЛОЖИТЬСЯ ВО ВРЕМЯ КОРМЛЕНИЯ? - **стр. 9**
9. КАК ПРАВИЛЬНО ПРИЛОЖИТЬ РЕБЕНКА К ГРУДИ? - **стр. 11**
10. ДАВАТЬ ЛИ РЕБЕНКУ СОСКУ (ПУСТЫШКУ)? - **стр. 12**
11. НАЧАЛО КОРМЛЕНИЯ - **стр. 13**
12. ЧТО ТАКОЕ МОЛОЗИВО? ХВАТАЕТ ЛИ ЕГО? - **стр. 13**
13. КОГДА «ПРИХОДИТ» МОЛОКО? - **стр. 16**
14. НУЖНО ЛИ ДОКАРМЛИВАНИЕ ИЛИ ДОПАИВАНИЕ МАЛЫША, ПОКА «НЕ ПРИШЛО» МОЛОКО? - **стр. 16**
15. ПРИЛИВ МОЛОКА (НАПОЛНЕНИЕ ГРУДИ) - **стр. 16**
16. БОЛЕЗНЕННОСТЬ СОСКОВ - **стр. 18**
17. ВЫБОР ПОЗИЦИИ, ЕСЛИ НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ СИДЕТЬ - **стр. 18**
18. СКОЛЬКО ПО ВРЕМЕНИ ДОЛЖНЫ ПРОДОЛЖАТЬСЯ КОРМЛЕНИЯ В РОДИЛЬНОМ ДОМЕ - **стр. 18**
19. КАК ПРАВИЛЬНО СЦЕЖИВАТЬСЯ? - **стр. 19**
20. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ХВАТАЕТ ЛИ РЕБЕНКУ МОЛОКА? - **стр. 21**
21. КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ КОРЯЩЕЙ МАМЕ? - **стр. 22**
22. ВЛИЯЕТ ЛИ КОЛИЧЕСТВО ЕДЫ НА ЛАКТАЦИЮ? - **стр. 22**
23. ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ КОРМЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ - **стр. 23**
24. ПЛОСКИЕ ИЛИ ВТЯНУТЫЕ СОСКИ - **стр. 24**
25. РАЗМЕР ГРУДИ - **стр. 24**
26. ВОСПАЛЕНИЕ И ТРЕЩИНЫ СОСКОВ - **стр. 25**
27. ЕСЛИ В РОДДОМЕ РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ ОТДЕЛЬНО ОТ МАМЫ - **стр. 25**

2

При составлении данного пособия учитывались рекомендации по грудному вскармливанию, одобренные Министерством здравоохранения РФ и Всемирной Организацией Здравоохранения

## ПОЧЕМУ ВАЖНО КОРМИТЬ ГРУДЬЮ?

- Грудное молоко содержит все необходимые вашему крохе питательные вещества, причем их содержание полностью соответствует потребностям. Уникально то, что у каждого ребенка есть индивидуальные отличия. А состав и свойства молока матери "просчитаны" именно для ее ребенка.
- С молоком матери ребенок получает различные иммунные компоненты, предохраняющие его от воздействия инфекций. Особенно большое количество антител содержится в молозиве. Поэтому груднички реже и легче болеют инфекционными заболеваниями.
- Грудное молоко влияет на развитие ребенка. Это происходит благодаря содержанию в нем целого комплекса ростовых факторов, специальных гормонов, регулирующих рост и развитие ребенка. Поэтому у детей, получающих материнское молоко, наблюдаются оптимальные темпы физического и нервно-психического развития.
- По данным исследований, у детей, которых кормили грудью дольше трех месяцев, наблюдалось более гармоничное развитие зубов, челюстей и черт лица, чем у детей, которых кормили грудью менее трех месяцев или не кормили вовсе.
- Также исследования малышей показали, что грудные дети имели в дальнейшем более высокий уровень развития интеллекта, что, видимо, связано с тем, что в состав грудного молока входит огромное количество веществ, способствующих развитию, росту и созреванию головного мозга. Все это оказывает положительный эффект на психологическое развитие ребенка.
- Дети исключительно на грудном вскармливании до 6 мес. вдвое реже болеют раком.
- При кормлении грудью риск возникновения сахарным диабетом снижается вдвое.
- Дети, находящиеся на грудном вскармливании, значительно реже болеют рахитом, анемией, воспалением легких, острыми респираторными и другими инфекционными заболеваниями, у них не так часто проявляются аллергические реакции.
- Замечено, что дети, которых кормили грудью, отличаются хорошим физическим развитием, они более спокойны, уравновешены, приветливы и доброжелательны, у них лучшее развитие интеллекта, они более контактны, больше привязаны к матери и близким.

### Кормление грудью полезно и для мамы:

- Между матерью и ребенком формируются тесные, нежные взаимоотношения, от которых мать эмоционально получает глубокую удовлетворенность. А также необыкновенное удовольствие от самого процесса.
- Прикладывание к груди в течение первого получаса предотвращает послеродовое кровотечение.
- При кормлении до 9 мес. теряются практически все жировые отложения, сформировавшиеся в период беременности.
- Предотвращение новой беременности (при соблюдении некоторых условий).
- Кормление 3 месяца на 50% снижает риск возникновения рака груди.
- На 50% снижается риск возникновения остеопороза после 65 лет, кормление более 2 месяцев на каждого ребенка снижает риск заболевания раком яичников на 25%.

Кроме того:

- Грудное молоко всегда готово к употреблению и не требует приготовления
- Грудное молоко не может скиснуть или испортиться в груди, даже если мать не кормила ребенка грудью несколько дней
- Оно достается бесплатно - вам не нужно его покупать

Ребенок миллионера, которого кормят детской молочной смесью, получает рацион питания беднее, чем ребенок из самой бедной семьи, которого кормят грудью.

## ПОЧЕМУ ДЕТСКИЕ МОЛОЧНЫЕ СМЕСИ УСТУПАЮТ ПО КАЧЕСТВУ ГРУДНОМУ МОЛОКУ?

Искусственное вскармливание с использованием детских молочных смесей и бутылочек пропагандируется компаниями с целью получения прибылей. Тем самым подрывается грудное вскармливание. Но детские молочные смеси (их также называют детскими формулами, заменителями грудного молока или искусственным молоком) никогда не смогут сравниться с грудным молоком

- Современные смеси лишь поверхностно похожи на грудное молоко, и любое приближение искусственного питания к оригиналу рекламируется как большое достижение.
- Искусственное молоко не содержит антител, живых клеток, важных жировых компонентов и гормонов. В нем намного больше белка, алюминия, марганца, кадмия, железа и соли, чем в грудном молоке, поэтому нагрузка на пищеварительную систему, печень и почки малыша, который находится на искусственном вскармливании, увеличивается.
- Большая часть детей все же способна адаптироваться к искусственному вскармливанию, но это "псевдоадаптация", то есть кажущаяся хорошая переносимость смеси. Подобная адаптация всегда связана с преждевременным началом работы какой-либо функции и ее перенапряжением
- По существу, смеси — это неточные неполноценные копии, основанные на неполных знаниях того, что собой представляет грудное молоко. Женское молоко состоит из более 2000 компонентов, из которых известны около 100. В составе искусственных смесей только 40 компонентов, все остальные составляющие молока матери не могут быть воспроизведены в промышленности. Смесь не может содержать регуляторов роста и развития ребенка.
- Искусственное молоко не приспособлено ко всем потребностям именно Вашего ребенка. Оно не меняется по составу в начале и конце кормления, в зависимости от возраста малыша. Оно предназначено, чтобы удовлетворить потребности любого ребенка (т.е. "никакого конкретного").
- Все витамины и минералы из искусственных смесей усваиваются организмом ребенка не полностью. Избыток неиспользованного железа приводит к росту патогенных бактерий в кишечнике.
- Есть опасения, что в смесях используют генномодифицированные белки, последствия употребления которых пока не выяснены.

Некоторые мамы вместо смеси выбирают вариант подешевле - коровье молоко. Но это самое опасное тяжелое и неподходящее для ребенка питание.

- Потребности человеческого младенца, естественно, отличаются от телянка, на которого рассчитано коровье молоко. С этим связаны существенные различия в составе и опасность коровьего молока.
- В коровьем молоке нет ферментов, которые помогли бы усвоить питательные вещества в кишечнике. Не переваренные продукты приводят к раздражению слизистой кишечника.
- Состав белков коровьего молока совершенно иной, чем в грудном молоке, что представляет опасность для здоровья крохи.
- Казеин из коровьего молока проникает через стенку кишечника, приводя к возникновению аллергии у ребенка.

- Чрезмерная нагрузка белкам и минеральными солями может вызывать нарушения пищеварения. А также приводит к увеличению нагрузки на почки в 3-4 раза по сравнению с тем, на что биологически рассчитан ребенок.
- При достаточной жирности коровьего молока эффективность всасывания жира крайне низка.
- Кроме того, некоторые необходимые малышу вещества находятся в очень малом количестве. Например, таурин, необходимый для формирования тканей головного мозга, сетчатки глаз, переваривания и всасывания жиров. Также он влияет на защитные функции организма и функции костного мозга.
- Количество многих витаминов в коровьем молоке значительно ниже, чем в женском: Например, витамина Д меньше в 20 раз, Е — в 10 раз.

**Уважаемые мамы, коровье молоко совсем непригодно для Вашего ребенка!**

**Не лишайте своего ребенка пищи, уготованной ему самой природой – Вашего грудного молока!**

### **КАЖДАЯ ЛИ ЖЕНЩИНА СПОСОБНА КОРМИТЬ ГРУДЬЮ?**

После родов молоко приходит у всех без исключения женщин, но в разные сроки (2-7 сутки). Серьезной помехой к грудному вскармливанию является отсутствие установки на грудное кормление, нежелание и неумение предпринимать усилия по его сохранению.

Кроме того, к проблемам с грудным кормлением зачастую приводят: раздельное пребывание мамы и ребенка после родов, отсрочка первого прикладывания, кормления по часам, допаивание или докармливание, использование пустышки, накладок для сосков и т.д.

6

## ЧТО ТРЕБУЕТСЯ ДЛЯ УСПЕШНОГО ГРУДНОГО КОРМЛЕНИЯ?

Настоящее чудо – первый вздох, первое знакомство с малышом и первый раз малыш у материнской груди. Очень важно, чтоб мама и кроха получали взаимную радость и удовольствие от процесса кормления. И в материнской науке для этого существуют правила, соблюдая которые каждая женщина сможет без проблем и долго кормить своего ребенка грудным молочком.

- Раннее прикладывание к груди.
- Совместное содержание в роддоме матери и ребенка в одной палате
- Правильное прикладывание к груди.
- Кормление по требованию. Необходимо давать малышу грудь каждый раз, когда он этого хочет. Так как ребенок сосет не только для утоления голода и жажды, но и для обеспечения психоэмоционального комфорта. Поэтому мама не должна беспокоиться, если малыш прикладывается к груди четыре раза за час. В сумме в первые месяцы малыш может сосать около 20 раз за сутки.
- Продолжительность кормления должен регулировать ребенок.
- Ночные кормления.
- Исключение допаивания. Кроме случаев болезни ребенка (высокая температура, понос, рвота).
- Полный отказ от сосок, бутылок, пустышек.
- Исключение мытья сосков перед кормлением и после него.
- Исключение дополнительных сцеживаний молока.
- Исключение раннего введения прикорма. До 6 месяцев ребенок на грудном вскармливании не нуждается в дополнительном питании и введении прикормов.

## КАК ЧАСТО СЛЕДУЕТ ПРИКЛАДЫВАТЬ РЕБЕНКА К ГРУДИ.

Кормите ребенка грудью каждый раз, когда он проявляет желание. В первое время кормления происходят нерегулярно и хаотично.

Если малышу дается возможность сосать так часто, как он просит (по причине голода, жажды, психоэмоционального дискомфорта и т.д.), количество молока будет соответствовать потребностям ребенка. Объем грудного молока зависит от гормона пролактина, который вырабатывается при сосании ребенком груди (при условии правильного захвата!). Поэтому, если кроха сосет 6 раз – завтра в груди выработается 6 порций молока. Если 15 раз – следовательно, и молока 15 порций.

Не следует делать большие промежутки между прикладыванием, т.к. в грудном молоке содержится вещество, которое сокращает или сдерживает выработку молока. В том случае, когда в груди остается много молока, ингибитор прекращает дальнейшую его секрецию. Это предохраняет молочные железы от чрезмерного наполнения.

Если грудное молоко при сосании или сцеживании удаляется из молочных желез, ингибитор тоже удаляется. И тогда молочные железы вырабатывают молока больше.

## НУЖНО ЛИ ДОПАИВАНИЕ?

Грудное молоко, включая первое молоко - молозиво, представляет собой идеально сбалансированную еду и питье для младенцев. **В первые шесть месяцев жизни им не нужна никакая другая еда или жидкость** (вода или вода с глюкозой, чай, травяные отвары, соки, вода от коликов в животе). Грудное молоко содержит ровно столько воды, сколько нужно ребенку, даже в условиях самого жаркого и сухого климата. Жидкость, содержащаяся в грудном молоке, усваивается ребенком лучше, чем любая другая жидкость.

## КАК ВЛИЯЕТ СТРЕСС (ВОЛНЕНИЕ, ПЕРЕЖИВАНИЯ) НА ГРУДНОЕ МОЛОКО?

Стресс не оказывает никакого влияния на гормон, стимулирующий выработку молока (пролактин), но может временно повлиять на гормон, заставляющий молоко вытекать из груди (окситоцин). Этот гормон вырабатывается во время кормления и заставляет выделяться молоко. Временное прекращение выделения окситоцина представляет собой полезный биологический механизм, останавливающий истечение молока из груди

в трудные моменты.

Стресс всегда был частью нашей жизни, и если бы он нарушал грудное вскармливание, человеческий род никогда бы не смог развиваться. Когда первобытная мать и ее дитя убегали от дикого зверя, прекращение притока молока было ей на пользу, пока она бежала. Но как только она достигала укрытия, приток молока возобновлялся, когда она прикладывала своего ребенка к груди. Система выработки молока чрезвычайно жизнестойка. Рефлекс окситоцина чувствителен к раздражениям: он может временно прекратиться, но быстро восстанавливается.

Рефлекс отдачи молока тормозится при стрессе, боли, сомнениях, волнении и напряжении.

Усиление отдачи грудного молока происходит при комфортном положении, прикосновениях к ребенку и мыслях о нем, уверенности и прочих положительных эмоциях. Т.о. грудное молоко лучше вытекает, если мама комфортно и расслабленно расположилась. Попросите сделать Вам массаж.

## КАК ПРАВИЛЬНО РАСПОЛОЖИТЬСЯ ВО ВРЕМЯ КОРМЛЕНИЯ

Важным условием успешного и длительного грудного вскармливания является умение мамы расположиться правильно во время кормления. А правильность позы определяется ее удобством для мамы и ребенка.

Иногда для обеспечения максимального удобства мамы необходимо задействовать дополнительные приспособления – подушку, кресло, опору под спину, скамейку под ноги.

### Позиция «колыбель»



В данном положении голова ребенка не должна быть повернута вбок. Т.о. ухо, плечо и бедро будут находиться на одной прямой линии, а животик малыша будет напротив живота мамы. Голова ребенка будет находиться на сгибе локтя, а рука мамы располагается вдоль спинки малыша (см.рисунок)

### Позиция «скрещенная колыбель»



В этом положении обеспечивается максимальный контроль над движениями головы ребенка, что важно при кормлении детей, имеющих трудности с прикладыванием к груди или недоношенных детей. Мать может передвигать его от одной груди к другой, не меняя положения. Чтобы приложить ребенка к правой груди, осторожно расположите левую руку на затылке ребенка. Шея малыша будет свободно расположена на участке между большим и указательным пальцем и ладонью. (см. рисунок)

Для удобства можно использовать подушку для поддержания ребенка и опоры рук.

### Позиция из-под руки



Эта позиция удобна для кормления детей, имеющих трудности с прикладыванием, для женщин, имеющих большую грудь. Кроме того, если найти опору по уровню, то такое положение удобно для кормления стоя после родов, если не позволяется расположиться сидя.

Тело ребенка располагается на подушке и поддерживается рукой, а его ноги огибают тело матери. Мать поддерживает плечи ребенка, голову и шею снизу (см. рисунок)

Удостоверьтесь, что для расположения ребенка достаточно места. Ноги ребенка могут быть подогнуты.



### Позиция лежа

Такое положение дает возможность отдыхать во время кормления. Многие мамы используют данную позицию в ночное время.

Ребенок лежит на боку лицом к матери.

Можно использовать два варианта этой позы:

- голова ребенка находится на сгибе маминого локтя или
- рука мамы лежит под ее головой, а кроха лежит на кровати.

Для удобства можно положить подушку маме под голову и под спину.

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА.

- Голова ребенка не должна быть повернута в сторону по отношению к телу или сильно запрокинута назад.
- Ребенок должен быть максимально придвинут к груди.  
Не наклоняйтесь к ребенку, напрягая мышцы спины. Лучше поднимите его повыше к себе.
- Носик ребенка во время кормления должен быть на одном уровне с соском.
- Не держите пальцы перед носиком ребенка («ножницами»), ограничивая расстояние до груди. Это мешает опорожнению протоков, находящихся непосредственно под Вашими пальцами, и может привести к лактостазу. Если есть необходимость в поддержке груди, поддерживайте снизу, желательно всей ладонью руки, ребром прижатой к грудной стенке. Пальцы держите на расстоянии (приблизительно 10 см.) от соска
- В том случае, когда ребенок сердит, сильно голоден или плачет в момент прикладывания к груди, он поднимает язык, делая кормление невозможным. Постарайтесь успокоить ребенка до кормления.

## КАК ПРАВИЛЬНО ПРИЛОЖИТЬ РЕБЕНКА К ГРУДИ?

Обязательным условием длительного и успешного кормления грудью является правильный захват ребенком груди.

Рисунок 1



Рисунок 2



### Рис. 1. Правильное прикладывание

- Подбородок ребенка касается груди матери.
- Его рот широко открыт.
- Его нижняя губа вывернута.
- Большая часть околососкового кружка находится над ртом малыша, а не под ним

### Рис. 2. Неправильное прикладывание

- Подбородок ребенка не касается груди.
  - Рот открыт нешироко.
  - Его губы вытянуты вперед или его нижняя губа завернута внутрь.
  - Большая часть околососкового кружка расположена под ртом ребенка, а не над ним, либо же расположена симметрично.
- Его щеки напряжены или западают при сосании груди

## ПОСЛЕДСТВИЯ НЕПРАВИЛЬНОГО ПРИКЛАДЫВАНИЯ:

- Ребенок может причинить боль и повредить сосок (трещина)
- Может возникнуть нагрубание груди
- Ребенок становится неудовлетворенным, может много плакать и требовать частого кормления.
- Ребенку может не хватать молока. Он может быть настолько расстроен, что вообще откажется от кормления. Часто прекращается прибавка в весе
- Если молоко не отсасывается, молочные железы начнут вырабатывать меньше молока и молока действительно станет меньше.

## ДАВАТЬ ЛИ РЕБЕНКУ СОСКУ (ПУСТЫШКУ)?

1. Согласно исследованием врачей, малыши, сосавшие пустышку, к 3-4 месяцам отказывались от груди в 3 раза чаще, чем дети, чьи мамы пустышку не давали.
2. У младенца происходит «путаница сосков», и он может отказаться от груди (перестает широко открывать рот, берет только сосок без ареолы и не получает молока, плачет, отказывается от груди и требует соску). Особенно это опасно, если мама использует еще и бутылочку с соской.
3. При сосании соски, ребёнок меньше обращается к груди, что приводит к снижению выработки молока, лактостазам и маститам.
4. Любая соска есть источник инфекции.
5. У ребёнка сосущего пустышку, изменяется прикус, что может отразиться на его внешности в будущем. Создаются предпосылки для формирования вредных привычек из-за желания постоянно что-то держать во рту и сосать, в том числе, сигарету.
6. Сосание соски на 40% повышает риск ушных инфекций у младенцев.
7. Ребенок, нуждающийся в удовлетворении «сосательного рефлекса», получает комфорт не от пустышек, а от сосания именно материнской груди, теплого контакта с ней, защищенности, любви.
8. Дети, сосущие пустышку замыкаются на самих себе, у них снижается исследовательский интерес к миру. Доказана связь между сосанием пустышек и случаями детского аутизма.
9. Соски изготавливаются из чужеродного для ребенка материала - не тот вкус, не тот запах, и не «забудет» ли он маму? Соски из любого искусственного материала, даже силикона, могут нанести вред здоровью малыша.
10. У детей, сосущих пустышку, нарушается правильное формирование голосовых органов, а это приводит впоследствии к дефектам речи (плохая дикция, хромает произношение и т.п.).

## НАЧАЛО КОРМЛЕНИЯ

Первые несколько дней после родов имеют большое значение для установления отношений между мамой и малышом. Вероятность того, что мама будет кормить своего ребенка грудью, выше в том случае, если он с самого рождения находится вместе с ней.

Если разлучение с малышом неизбежно, вам следует регулярно сцеживать грудь. В первые два дня сцеживание служит не столько опорожнению груди, сколько ее стимуляции. Если разлучение с ребенком длится больше 24 часов, начинайте сцеживание. Для начала сцеживайте обе груди раз в 2,5 часа в течение 35 минут. Лучше воспользоваться электрическим молокоотсосом, имитирующим ритм сосания ребенка, либо ручную.

Первые 2-5 дней после родов у женщины в груди для ее малыша вырабатывается уникальная по составу, густая желтоватая жидкость - молозиво.

Многих мам тревожит, что его совсем мало. «Тут всего пара капель, что же малыш будет кушать?», спрашивают они у сотрудников родильного дома. Но именно этот объем природа предусмотрела для крохи. И объясняется это особенностями его физиологии сразу после родов:

- Почки и кишечник крохи не готовы еще к большому объему жидкости. И избыточная нагрузка только усложняет их работу.
- Способность желудка новорожденного принять еду в первые сутки очень мала (10- 30 мл). А калорийность молозива выше, чем грудного молока. Получая в первые сутки жизни около 10 мл молозива в одно кормление, ребенок удовлетворяет свои потребности в питательных веществах.

13

## ЧЕМ ЖЕ УНИКАЛЬНО МОЛОЗИВО И ПОЧЕМУ ОНО ТАК ВАЖНО ДЛЯ НОВОРОЖДЕННОГО?

- В молозиве содержится не большое количество воды для защиты почек новорожденного
- В нем содержится большое количество иммунных антител и других антиинфекционных белков. Они легко проникают сквозь стенки кишечника новорожденного, обеспечивая передачу иммунитета от матери новорожденному. Кроме того, там содержится большая концентрация лейкоцитов, макрофагов, нейтрофилов - живых клеток, которые покрывают незрелую поверхность кишечника, защищая его таким образом от бактерий, вирусов, паразитов. Поэтому некоторые ученые называют молозиво «первой вакцинацией» ребенка.
- В молозиве обнаружено повышенное содержание лактоферрина, обладающего антимикробным, противовоспалительным действием, а также необходим для нормального становления кроветворения.
- Щелочная реакция в 2 раза больше, чем у зрелого молока, поэтому новорожденный при молозивном вскармливании имеет в кишечнике более низкую кислотную среду, примерно 5,1—5,4 pH. Вскармливаемые смесью дети имеют кислотность 5,9—7,3 pH. Это сказывается на развитии микрофлоры: у грудничков обнаруживаются бифидобактерии с небольшим количеством патогенной микрофлоры, у искусственников — неустойчивая микрофлора с преобладанием патогенной.

- Молозиво содержит незаменимый ростовой фактор для лактобактерий, которые являются первыми бактериями в стерильном просвете кишечника новорожденного.
- Молозиво содержит большее, чем в грудном молоке
- Слабительный эффект молозива помогает направлен на ускорение очищения кишечника ребенка от билирубина, что предотвращает развитие патологической желтухи.
- Молозиво обладает факторами роста, стимулирующими развитие незрелого желудочно-кишечного тракта новорожденного, предотвращают появление аллергии и обеспечивают более интенсивный рост и развитие ребенка.
- Молозиво содержит большее количество жирорастворимых витаминов таких как А, D, Е и К, а также цинка, селена и бета-каротина- природных антиоксидантов, которые очень важны для иммунной системы ребенка, особенно в первые дни жизни. Витамин А - снижает опасность возникновения любых инфекций у ребенка, уменьшает восприимчивость к инфекции, предотвращает заболевания глаз и витамин Е- способствует развитию зрения, мышечной и нервной систем.
- Молозиво содержит небольшое количество жиров и водорастворимых витаминов, что снижает нагрузку на пищеварительную систему.

Таким образом, молозиво помогает ребенку плавно, не нагружая его и постепенно перейти от внутриутробного питания к маминому молоку. Если же у малыша первой едой становится искусственная смесь, то дальнейшем это может негативно сказываться на его здоровье.

Даже однократный докорм смесью ребенка, у которого есть семейная предрасположенность к аллергии, может привести к аллергии на белок коровьего молока.

Особенно важно кормление молозивом для детей после трудных родов, малышей со сниженными адаптационными способностями, в условиях роддомов с внутрибольничными инфекциями.

## ПОЧЕМУ ЖЕ, НЕСМОТРЯ НА ПОНИМАНИЕ ВСЕХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ПРЕИМУЩЕСТВ МОЛОЗИВНОГО КОРМЛЕНИЯ, НЕКОТОРЫЕ ЖЕНЩИНЫ ВСЕ РАВНО ТРЕВОЖАТСЯ, ЧТО ИХ МАЛЫШ ГОЛОДАЕТ?

- Малыш после родов теряет в весе.

Но потеря веса у новорожденного - обычное явление и обусловлено и не связано с какой-либо патологией. Поэтому медики называют это явление физиологической убылью веса новорожденного. Снижение веса связано с потерей жидкости через кожу и легкие при дыхании, усыханием пуповинного остатка, выделением мочи и мекония — первородного стула (содержимого кишечника малыша, накопившегося за время внутриутробного развития).

Максимальная потеря веса у большинства младенцев, как правило, происходит к 3-5 дню жизни и в норме составляет не более 5-8% от массы тела при рождении. Т.е. если малыш родился с весом 3200г, то к пятому дню жизни потерять он должен не более 320 г.

Восстановление первоначальной массы тела у здоровых малышей происходит к 7-10 (максимум 14) дню жизни.

- Малыш беспокойно ведет себя после родов, часто просит сосать.

Не следует забывать, что роды – тяжелое испытание не только для мамы, но и для крохи. Еще совсем недавно он находился в теплом, тесном и уютном «домике»- в маминой матке, где было спокойно, его окружали звуки маминого сердца, он знал запах околоплодных вод и его укачивали мамины движения. Но вот начались роды. Для крохи они проходят не менее болезненно, чем для мамы. Он испытывает то сдавливание матки, а потом тесноту при прохождении родовых путей, холод, потерю ориентации, незнакомые запахи и звуки. И единственное место, где малыш чувствует себя в безопасности - это у маминой груди. Вот малыш и просит защиты и помощи у мамы. И единственный способ для этого, который природа дала ему «в помощь» - сосание груди. Помимо этого, сосание приводит к выработке у малыша эндорфинов, что действует успокаивающе на малыша, снижая послеродовой стресс.

- Грудь мягкая и нет ощущения наличия в ней молока.

Как уже писалось ранее, объем молока не должен быть большим. И его наличие почти никак не ощущается женщинами. Особенно, если это первые роды и предыдущего опыта кормления у мамы нет. Но и эти капли для малыша достаточны и важны.

## КОГДА «ПРИХОДИТ» МОЛОКО?

На 6-14 день молозиво сменяется переходным молоком. Грудь женщины становится тяжелее, может немного повыситься температура тела. На 2-й неделе жизни ребенка переходное молоко сменяется зрелым.

Зрелое молоко условно разделяют его на переднее и заднее. Переднее молоко выделяется в начале кормления и обычно небольшое содержание жиров. Заднее молоко выделяется в конце кормления и является более жирным, т.к. содержит меньше воды.

## НУЖНО ЛИ ДОКАРМЛИВАНИЕ ИЛИ ДОПАИВАНИЕ КРОХИ ПОКА «НЕ ПРИШЛО» МОЛОКО?

Как уже писалось выше, молозиво является идеальной по количеству и качеству «волшебной» жидкостью, придуманной природой согласно особенностям физиологии новорожденного. Оно полностью удовлетворяет все жизненные потребности ребенка. Следует заметить, что здоровый ребенок рождается с запасом воды, предохраняющим его организм от обезвоживания, пока не прибыло молоко.

### **Малыш не нуждается в дополнительном питье и докармливании!**

Допаивание малыша создает у него ложное чувство сытости. Это приводит к вялому сосанию и уменьшению потребности в грудном молоке.

Введение дополнительного питания или питья возможно только по рекомендации врача при наличии серьезных показаний.

## ПРИЛИВ МОЛОКА (НАПОЛНЕНИЕ ГРУДИ)

На 2-5 сутки после родов женщина может ощутить, как ее грудь становится плотной, горячей, болезненной, бугристой. Это нормальное состояние, обусловленное заменой молозива в молочных железах на переходное молоко, а также за счет усиления кровоснабжения в них.

Гораздо мягче это проходит у женщин при совместном пребывании мамы с ребенком, так как малыш может неограниченно по частоте и времени прикладываться к груди, хорошо опорожняя грудь. Сразу после кормления грудь становится мягче, а состояние женщины - комфортнее. В течение нескольких дней грудь приспосабливается к потребностям крохи и постепенно наполняется меньше.

Если же, малыш находится вместе с мамой, но делает большие промежутки между кормлениями или вяло и слабо сосет, то маме следует взять ситуацию под собственный контроль:

- Не позволять крохе спать больше 3-х часов днем и 4-х часов ночью. Для того, чтобы разбудить малыша, можно распеленать его, легонько пощекотать за пятки, поводить соском по щечке, поманив запахом вкусного молочка.
- Если после кормления у женщины нет ощущения в груди комфорта, и обнаруживаются болезненные уплотнения:
  - Если малыш сосет короткое время, но часто - то следует в течение 3-4 часов прикладывать его к одной и той же груди. Назовем ее «дежурной». Пока одна грудь «дежурит», ко второй в это время для облегчения состояния можно прикладывать прохладные компрессы. Холод снимает отек и уменьшает

наполнение груди. По окончании своего «дежурства», грудь проверяется на наличие болезненных уплотнений. Она может быть не мягкой, но должна быть комфортной. Если этого нет, то следует ее слегка подсосать, а затем приложить прохладный компресс (смоченное в холодной воде полотенце, капустные листья, помещенные в холодильник или специальные термонакладки для груди, продающиеся в магазинах товаров для новорожденных).

Следующие же 3-4 часа «дежурной» становится другая грудь.

Не увлекайтесь сильно сцеживаниями, т.к. именно из-за чрезмерного наполнения грудь «понимает», что вырабатывает излишек. Иногда можно услышать совет, «сцеживаться до последней капли». Но следует предостеречь, во-первых, последней капли не существует, а во-вторых, регулярные сцеживания только усилят лактацию.

- Если малыш сосет редко, то и разбудить его через 3-4 часа не получается, то следует слегка, до облегчения подсосать ту грудь, у которой подошло время кормить. И через полчаса повторить попытку приложить кроху.
- Если из-за сильного переполнения груди ребенок не может захватить грудь, то следует перед кормлением слегка подсосать ее.

Что может ухудшить состояние женщины в это время:

- прикладывание в одно кормление к обеим молочным железам
- теплые компрессы
- частые сцеживания.

А вот совет снизить объем потребляемой жидкости после родов является всего лишь мифом, вредным советом, который приводит к ухудшению самочувствия женщины.

*В исследовании влияния питьевого режима 160 кормящих женщин, проведенном в родильных домах Москвы, были получены следующие результаты:*

*- наибольшее количество молока было у тех женщин, которые употребляли до 2 литров в сутки, наименьшее, кто пил более 2 литров жидкости в день.  
- те кормящие мамы, что ограничивали объем потребляемой жидкости менее 1,5 литров и кормили по часам дали максимальное количество случаев застоев в груди.*

*- наименьшее количество застоев в груди было в группе женщин, кормящих в родильном доме по требованию и не ограничивающих себя в питье.  
(Фатеева Е.М. и др. «Питьевой режим кормящей матери в первые дни после родов», НИИ питания РАМН, Москва)*

## БОЛЕЗНЕННОСТЬ СОСКОВ

Болезненность в сосках является одной из самых частых жалоб, с которой женщины после родов обращаются к специалистам по грудному вскармливанию. Из-за нее женщине сложно расслабиться и в полной мере получить удовольствие от кормления. Но если болезненность продолжается только в первый момент, пару секунд после захвата ребенком груди, то это физиологическая болезненность, связанная с привыканием сосков к «работе». Если же боль продолжается на протяжении всего кормления, то боль является сигналом травматизации соска, что требует исправления ситуации.

### ВЫБОР ПОЗИЦИИ, ЕСЛИ НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ СИДЕТЬ

Может так случиться, что из-за наложенных на промежность швов женщине врач не разрешает садиться. Многие выходят из этой ситуации, выбрав для кормления позу лежа. Но, если мама не имеет опыта кормления предыдущего ребенка или если малыш не может сразу захватить грудь, эта позиция не является наиболее удачной. При кормлении лежа женщина не очень хорошо видит правильность захватом ребенка груди, что может привести к повреждению соска и неэффективному опорожнению груди. Поэтому в помощь женщине есть еще несколько позиций - кормление стоя и полулежа, откинувшись назад.

### СКОЛЬКО ПО ВРЕМЕНИ ДОЛЖНЫ ПРОДОЛЖАТЬСЯ КОРМЛЕНИЯ В РОДИЛЬНОМ ДОМЕ

Этот вопрос часто волнует женщин после родов. Но помните, как у классика, «счастливые часов не наблюдают»? Так вот это можно отнести и к младенцам. Как уже писалось ранее, малыш под грудью не только насыщается, но и успокаивается, получает подтверждение того, что его любят и что он в безопасности. Поэтому следует держать на груди новорожденного до тех пор, пока он активно сосет.

В советские времена в родильных домах был «модным» совет – «не держать ребенка первые дни на груди более трех минут». Объяснялось это профилактикой трещин на сосках. Но этот совет можно отнести к разряду мифов, т.к. доказано, что причиной трещин не является длительное сосание груди. Если малыш правильно сосет грудь (см.гл. правильное прикладывание), то с этой неприятностью кормящая женщина не будет знакома. И наоборот, даже за 3 минуты сосания в неправильном прикладывании у женщины возникнет трещина.

Поэтому кормящей маме следует следить именно за захватом ребенком груди, а не за временем!

Чем же опасно ограничение времени сосания ребенком груди в первые дни:

- молозиво является густой жидкостью с небольшим объемом. Чтобы получить его достаточно большинству новорожденных требуется длительное время. Если же кроху отрывать раньше, то он недополучит необходимые капли.
- плохое опорожнение груди после прихода молока может привести к нагрубанию или лактостазам (застою молока)
- ребенок остается недовольным, больше плачет. Все дети очень разные. Одним требуется всего 5 минут сосания, другим же не менее часа. Поэтому маме следует запастись знаниями, пониманием и терпением.

## СЦЕЖИВАНИЕ

Одним из наиболее частых вопросов у молодых мам является - «так ли необходимо сцеживаться после каждого кормления?». Мнения, которые часто они получают, являются совершенно противоположными. Кто-то советует сцеживаться после каждого кормления, причем почему-то обязательно «до последней капли», кто-то утверждает, что сцеживание – абсолютно ненужная процедура и нужно о ней совсем забыть. Но истина, как всегда, где-то посредине.

Если мама естественно организовала кормления ребенка, то необходимости в регулярном сцеживании нет. Многие женщины согласятся, что это не самая приятная процедура, которая к тому же отнимает много времени. А ведь его можно потратить на ребенка, себя и домашние дела.

Когда мама дает грудь малышу по любому его требованию, не ограничивает время сосания, не дает соску и не предлагает воду или чай, происходит достаточная стимуляция молочных желез. И организм женщины сам «подсчитывает» сколько вырабатывать молока.

Если же ребенка кормят по режиму, в молочной железе происходит скопление молока и организм реагирует на это уменьшением его выработки.

Встречаются женщины, которые и прикладывают ребенка по требованию, и пытаются сцеживаться после каждого кормления. В этом случае происходит увеличение выработки молока. Кормящая женщина превращается в «фабрику по производству молока», т.е. его становится очень много и жизнь превращается в сплошное сцеживание, что утомляет маму.

Но все же каждая женщина должна уметь сцеживаться, т.к. это необходимо в некоторых случаях.

## ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ СЦЕЖИВАНИЯ:

1. Если малыша после рождения не приносят в первые сутки (или дольше), то сцеживание будет имитировать сосания ребенка в его отсутствие.

Желательно начать сцеживания в течение первых 6 часов после родов. Сначала это могут быть всего несколько капель молозива, или даже вообще ничего, но это поможет началу выработки молока и ускорит этот процесс.

Если это не делать:

- грудь не получает сигнала о необходимости кормления
- если не удалить молозиво до прихода молока, это может привести к нагрубанию груди - патологическому состоянию, характеризующемуся повышением температуры, крайней болезненностью и отеком груди и нарушением выделения молока.

Если по медицинским показаниям малыша длительное время не будут прикладывать к груди, то следует поговорить с врачами о возможности кормления его сцеженным молоком. На этапе выделения молозива лучше сцеживаться руками, т.к. небольшой объем молозива в основном останется на стенках воронки и бутылки молокоотсоса.

2. Если у женщины уже произошло нагрубание груди и ребенок сам не сосет, то сцеживание будет необходимо для облегчения состояния. Нагрубание может произойти, если была задержка с началом кормления, при кормлении по часам и длительном сне ребенка.

3. В случае если у женщины избыток молока, то первое время, на этапе снижения его выработки некоторым приходится слегка подсцеживаться. Тут очень важно соблюсти «золотую середину». Ведь резкий полный отказ от сцеживаний может привести к появлению уптнений. Но в то же время, чем больше женщина сцеживается, тем больше молока в последующем и пребывает.

(см.гл. избыток молока)

4. В случае образования закупорки млечного протока (лактостаза).

5. Для поддержания лактации, если мать и ребенок разлучены, или женщина принимает лечение не совместимое с грудным кормлением. Сцеживаться в этом ситуации необходимо каждые 3 часа.

Если мама госпитализирована в стационар, но назначенное лечение совместимо с грудным вскармливанием, то родственники, находящиеся с ребенком, могут кормить его сцеженным мамой молоком.

6. Если мама отлучается из дома, для того чтобы родственники или няня покормили сцеженным молоком ребенка из чашечки или ложки в ее отсутствие.

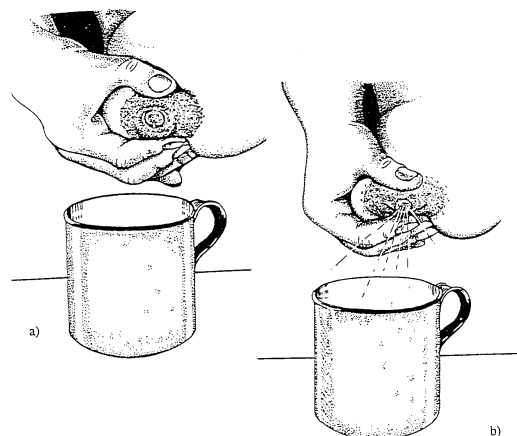
7. Чтоб кормить сцеженным молоком ребенка, который сосет вяло или совсем не может сосать (например, при недоношенности или гипотрофии новорожденного, когда он не может взять грудь или у него еще не выработан сосательный рефлекс, при заболеваниях дыхательных путей, при врожденных пороках развития лицевого скелета, трахеопищеводных свищах)

## Для того, чтобы сцедить молоко маме необходимо:

1. Тщательно вымыть руки
2. Положить большой палец сверху на границу околососкового кружка, а указательный снизу
3. Слегка надавить большим и указательным пальцами на грудь по направлению к грудной стенке
4. Пальцами сжать участок груди за соском и околососковым кружком

Процедура не должна причинять боль. Если Вам все же больно, значит техника неправильная. Сначала молоко может не появиться, но после нескольких нажатий оно начинает течь.

5. Затем необходимо подобным образом нажимать на околососковый кружок с боков
6. Необходимо избегать трения кожи пальцами и сжимания самих сосков. Таким способом молока не сцедить



## **КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ХВАТАЕТ ЛИ РЕБЕНКУ МОЛОКА?**

Достоверными признаками **ДОСТАТОЧНОСТИ** молока при полном грудном кормлении (без допаивания) являются:

- Прибавка в весе более 500г. в месяц
- Количество мочеиспусканий более 10-12 раз в сутки.

Иногда мамы считают, что их ребенку не хватает молока, т.к. он часто хочет сосать грудь. Но дети сосут грудь для ощущения близости с матерью, комфорта и удовольствия так же, как и в состоянии голода. Некоторые дети сосут много и часто, всё, что попадает им в рот - свои и ваши пальцы, пустышку, кусочек тряпочки или пластика и, конечно же, сосок и соску.

### Что должна знать мать о сосании для ощущения комфорта:

- ребёнку нужно сосать для того, чтобы ощущать комфорт, так же, как и для утоления голода;
- ребёнок не нуждается в бутылочном или другом прикармливании;
- если ребёнок плачет, его можно дольше держать у груди;
- если ребёнок действительно голоден или хочет пить, сосание груди увеличит поступление молока;
- если ребёнок беспокоен или чувствует какие-то неудобства, тепло, сосание груди и близость к матери успокоят его.

## КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ КОРМЯЩЕЙ МАМЕ?

ВИДЕО НА ДАННУЮ ТЕМУ **Вы можете найти на сайте <https://lactovita.ru>**

Если после рождения ребенка у молодой мамы возникает вопрос - как накормить малыша, то у родственников – чем накормить маму. И часто кормящую женщину «сажают» на очень строгую диету, которая не только не полезна, но и вредна.

Несомненно, если у мамы есть какое-то заболевание, требующее специальной диеты, то ее необходимо соблюдать. Но если мама здорова, то ее питание можно обозначить, как здоровое и полноценное.

Т.е. главный принцип в питании женщины, кормящей грудью – разнообразная натуральная еда с минимальным количеством консервантов, красителей и т.д.

Многие родственники кормящей мамы очень интересуются достаточностью объема пищи. В нашем обществе широко распространен миф о том, что кормящей маме нужно есть за двоих, и что количество молока напрямую зависит от ее питания. Но... грудное вскармливание – естественный процесс, которым пользовалось человечество на протяжении тысячелетий, что и позволило ему выжить. И природа позаботилась о том, чтобы независимо от внешних факторов, в грудном молоке было все необходимое малышу. Дети рождались и у недоедающих рабов, и во времена войн, и у кочевников.

И если разбирать механизм образования грудного молока, то мы понимаем, что его объем зависит только от количества прикладываний и качества захвата ребенком груди.

На лактацию ежедневно требуется около 700 калорий. Если мама достаточно питается, то 500 калорий поступает из пищи, а 200- из жировых депо мамы. Во время беременности организм женщины накапливает избыточный жир, который природа предусмотрела для выработки грудного молока. Если мама питается плохо, но у нее имеется запас питательных веществ, то организм женщины работает по принципу «все на фронт». Т.е. питательные вещества поступают из тканей собственного организма в молоко, и мама худеет.

### ВЛИЯЕТ ЛИ КОЛИЧЕСТВО ЕДЫ НА ЛАКТАЦИЮ?

В нашем обществе широко распространен миф о том, что кормящей маме нужно есть за двоих, и что количество молока напрямую зависит от ее питания. Но грудное вскармливание – естественный процесс, которым пользовалось человечество на протяжении тысячелетий, что и позволило ему выжить. И природа позаботилась о том, чтобы независимо от внешних факторов, в грудном молоке было все необходимое малышу. Дети рождались и у недоедающих рабов, и во времена войн, и у кочевников.

Кстати, в каждой культуре есть продукты, которые якобы необходимы для выработки грудного молока. Так в Индии рекомендуют чеснок и кожуру хлопковых семян. В Китае рекомендовали употреблять « смесь свиного жира и мелкого красного гороха, суп из каракатицы, головы креветок в вине и специальное вино, изготовленное из клейкого риса, причем все это подавать одновременно с личинками мясной мухи».

Эффективность данных советов зависит лишь от того, насколько мама в них верит.

На самом же деле, если разбирать механизм образования грудного молока, то выясняется, что **за объем молока отвечает гормон пролактин в организме матери. Его концентрация зависит только от количества прикладываний, наличия**

**ночных кормлений и качества захвата ребенком груди. Поэтому, если мама прикладывает ребенка часто, пролактина становится больше и, как следствие, молока тоже становится больше.** Если же мама ограничивает ребенка в прикладываниях (дает пустышку, воду вместо груди, оттягивает кормления, выжидая время, «накапливает» молоко к кормлениям и т.д.), то лактация снижается.

Объем же съеденных продуктов на объем вырабатываемого молока не влияет.

Но некоторые женщины признаются, что какой-то продукт усиливал им выработку молока. Кому-то так помогают пирожные, кому-то мясные продукты, кому-то чай с молоком и т.д. Их эффект заключается или в самовнушении мамы (эффект плацебо) или в ее расслаблении.

Дело в том, что природой предусмотрено, что не только сам малыш высасывает молоко. В этом ему помогает гормон окситоцин, который сокращает мышечные клетки вокруг молочной железы и протоков, заставляя отдаваться грудное молоко большим потоком. Данный гормон вырабатывается у женщин при любых положительных эмоциях, в том числе и при расслаблении или ожидании, что «волшебный продукт» поможет.

Это приводит к увеличению выделения (а не выработки) молока. При этом мамы отмечают распирающие, покалывающие, потепление в груди и иногда подтекание молока через сосок.

Существует одна хитрость, при раздражении приятно горячим рецепторов языка, усиливается выделение окситоцина. Это и наблюдается при приеме чая с молоком. Но такой же эффект можно получить при питье любой другой жидкости такой же температуры.

## **ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ КОРМЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ**

23

Часто женщины задают специалистам по грудному вскармливанию вопрос, «сколько мне надо пить, чтобы было молоко?» или «что надо выпить, чтобы стало больше грудного молока?»

Но количество грудного молока не определяется выпитой жидкостью. Повысить лактацию выпитым чаем (соком, коровьим молоком) невозможно (разве что, если мама очень в это верит).

Самым лучшим подсказчиком в вопросе, сколько надо пить, является жажда. Кормящей маме нельзя морить себя жаждой и не стоит заливать в себя лишнее. Обычно пить хочется с началом кормления. Поэтому стоит позаботиться о том, чтоб под рукой всегда была бутылочка с чистой водой. Если довериться своему организму, то будет выпиваться именно тот объем, который необходим.

Но, если мама будет испытывать жажду или наоборот вливать в себя чрезмерное количество жидкости, то объем молока снизится (организм в критической ситуации спасает себя, и ему не до лактации).

## НА КОЛИЧЕСТВО МОЛОКА ВЛИЯЮТ: ПРАВИЛЬНОСТЬ ЗАХВАТА РЕБЕНКОМ ГРУДИ, ЧАСТОТА ПРИКЛАДЫВАНИЙ И НАЛИЧИЕ НОЧНЫХ КОРМЛЕНИЙ.

### ПЛОСКИЕ ИЛИ ВТЯНУТЫЕ СОСКИ

Некоторые женщины считают свои соски слишком "короткими" для кормления грудью. Однако длина соска не имеет значения. Ребёнок ведь сосёт грудь, а не сосок. Воспринимайте сосок лишь как "ориентир", показывающий ребёнку, в каком месте нужно брать грудь. Важна способность ареолы и ткани груди, расположенной выше, вытягиваться по форме соски. Есть масса случаев, когда при плоских и коротких сосках ткань груди вытягивается хорошо, что не вызывает никаких проблем.

Иногда соски выглядят неприспособленными к вытягиванию, однако во время беременности они развиваются. После родов, когда в процессе сосания ребёнок их растягивает, они становятся ещё более приспособленными к кормлению.

Исследование сосков:

- посмотрите на сосок и определите его форму;
- нажмите на ареолу с двух сторон от соска. Как правило, это заставляет сосок вытянуться и выглядеть длиннее;
- попытайтесь осторожно вытянуть сосок и ареолу по форме соски;
- если сосок вытягивается легко, он растяжим;
- если сосок вытягивается плохо, он плохо растяжим;
- если сосок не вытягивается, а входит глубже, он - вдавленный.

Плоские или втянутые соски никоим образом не отменяют кормления грудью.

Если после родов ребенок все же отказывается от груди или не может взять ее, женщина может сцеживать молоко, продолжая при этом использовать формирователи сосков или использовать накладки для соски. Обычно через 2-3 недели соски увеличиваются настолько, что становится возможным прикладывать ребенка непосредственно к груди.

### РАЗМЕР ГРУДИ

Размер груди не влияет на возможность достаточной и продолжительной лактации. Размер груди определяется количеством жировой ткани. Лактация же обеспечивается железистой тканью. Поэтому женщины с маленькой грудью также успешно кормят грудью, как и женщины, имеющие «пышные» размеры.

## ВОСПАЛЕНИЕ И ТРЕЩИНЫ СОСКОВ

Для предотвращения и лечения этой проблемы следует найти причину ее возникновения и исправить ее.

### Причины:

- самой частой причиной является неправильный захват ребенком груди. В данной ситуации необходимо исправить положение ребенка у груди.
- неправильное отнятие малыша от груди.
- частое мытье груди. Не нужно мыть грудь с мылом, так как это может повредить кожу, удаляет с нее защитный слой, а также полезные микробы, покрывающие кожу железы и заселяющие желудочно-кишечный тракт здорового новорожденного, препятствуя тем самым размножению в нем болезнетворных бактерий. Исчезает характерный запах матери, который ребенок запомнил еще внутриутробно по запаху околоплодной жидкости. Достаточно мыть грудь один раз в день во время душа.
- молочница
- обработка сосков зеленкой и др. спиртосодержащими растворами.
- использование лактационных вкладышей, внешний слой которых сделан из «недышащего» материала.
- укороченная уздечка языка

Хорошим заживляющим эффектом обладает грудное молоко. Нанесите его на сосок и ареолу после кормления и подсушите, кроме того, проводите воздушные ванны для сосков.

## ЕСЛИ В РОДДОМЕ РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ ОТДЕЛЬНО ОТ МАМЫ

Если малыша не приносят на кормление первые дни, то Ваша задача в эти дни имитировать сосания ребенка сцеживаниями. Желательно начать сцеживания в течение первых 6 часов после родов. Сначала это могут быть всего несколько капель молозива, или даже вообще ничего, но это поможет началу выработки молока и ускорит этот процесс.