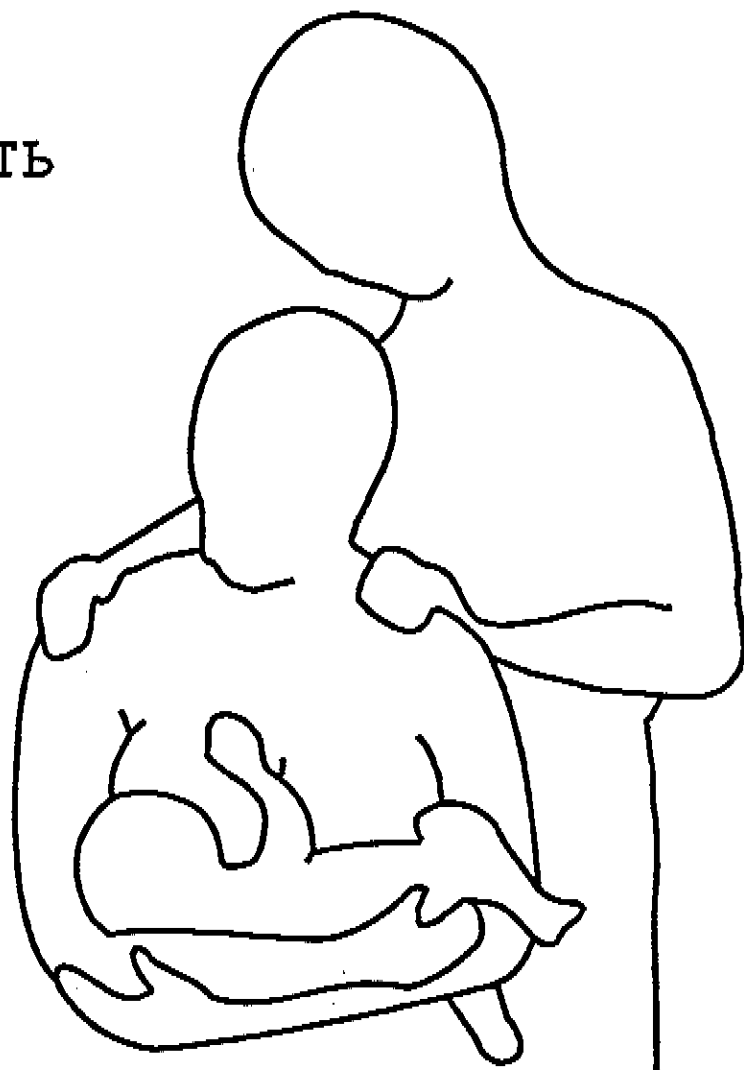


Грудное вскармливание

Как
Поддерживать
успех



Практическое руководство для работников здравоохранения



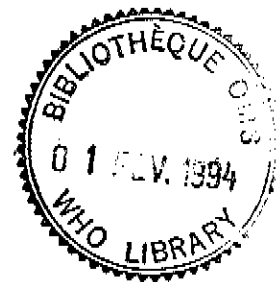
E: 34465
EUR/ICP/NUT 138/A

Грудное вскармливание

Как поддерживать успех

Практическое руководство для работников здравоохранения

подготовлено
Тине Диге Винтер



Всемирная организация здравоохранения
Европейское региональное бюро
Копенгаген

1993 г.

ЕРБ/ЗДВ ЗАДАЧА 16

Подготовлено для
Отдела питания
Всемирное организация здравоохранения
Европейское региональное бюро
Копенгаген

и

Отдела питания и программы по охране
Материнства и детства и планирования семьи.
Всемирная организация здравоохранения
Женева

Предисловие

Хорошее начало жизни..... Мать, страстно желающая дать своему ребенку по возможности самый лучший старт, возможно решила кормить его грудью; именно работники здравоохранения, которые должны помочь ей начать, могут или способствовать ей реализовать это желание или сломить его. Матери, живущие в Европе, обычно вступают в контакт со службами здравоохранения в начале беременности и новорожденные обычно появляются на свет в роддоме.

В Европе есть много примеров, которые показывают каким образом работники здравоохранения могут повлиять на решение кормить грудью или отказаться от него, а также насколько их отношение и навыки, а также их умение решать различные проблемы могут быть основой такого влияния. Имеется множество примеров того, как больницы, которые изменили режим новорожденных и матерей в родильных отделениях, увеличили в следствие этого частоту и продолжительность срока грудного вскармливания. Во время первых решающих дней знакомства со своим ребенком матери в родильных отделениях являются поневоле слушателями работников здравоохранения. В этот период они могут посвятить все свое внимание поддерживающим рекомендациям, которые дают им работники здравоохранения.

Европейские матери продолжают оставаться в контакте со службами здравоохранения в течение первых годов жизни их ребенка. Каждый контакт дает возможность работнику здравоохранения продолжить оказывать поддержку матерям, чтобы удержать успех грудного вскармливания.

Знания работников здравоохранения в том, как помочь матерям в период лактации, часто являются недостаточными. Многие работники здравоохранения считают, что им следует полагаться на те сведения, которые они случайно приобрели, то ли во время своего обучения или вследствие приобретенного опыта, то ли своего личного опыта, который мог бы оказать наибольшее влияние на их отношение и способность помочь в этом деле другим. При отсутствии твердой программы по данному предмету негативный личный опыт работника здравоохранения может затруднить процесс

положительного влияния на других матерей . Данная книжка предназначена для работников здравоохранения как руководство для их работы с матерями.

Сам текст небольшой, по существу, почти сжатый. Мы рассчитываем на то, что медицинский персонал получает полное обоснование и объяснение всех рекомендаций из других источников. Мы также полагаем, что такой текст, изложенный в виде "схемы" легче переводить на другие языки. Рисунки сделаны для иллюстрации основных моментов; их можно заново нарисовать, чтобы сделать более национально приемлемыми и привлекательными. Короче говоря, это схема, которую можно использовать самостоятельно, но которую можно дополнить более развернутым содержанием и иллюстрациями.

Это наш новый подход к оформлению руководства. Предыдущие публикации ВОЗ в этой области представляли собой законченные по содержанию тексты, которые требовали точного перевода. Мы пробуем использовать этот новый подход по той причине, что традиционные и культуральные различия в практике грудного вскармливания, включающие в себя и убеждения работников здравоохранения, их знания, мотивировку и отношение к проблеме требуют написания текста таким образом, чтобы его легче можно было адаптировать к местным условиям.

Это первое издание и поэтому для нас важно получить письма от пользователей и читателей этой книжки с реакцией на нее. Мы надеемся , что это может стать взаимодействующим проектом, который , в конечном счете, даст возможность всем матерям, желающие кормить грудью, получить все виды поддержки, которые им необходимы. Из нашего собственного опыта мы знаем какое это удовольствие помочь матерям получить возможность кормить собственного ребенка. Счастье матери и спокойный удовлетворенный ребенок лучшая награда работнику здравоохранения, поддерживающему грудное вскармливание.

Элисабет Хелсинг, доктор наук.
Советник питания,
Региональное бюро ВОЗ.

Введение

Большинство женщин, в конечном счете, способны кормить своего ребенка грудью, и в этом преуспевать. Некоторые с первых дней кормят без проблем, но проблемы могут существовать и удручать матерей. Большинство матерей нуждается в воодушевлении и квалифицированной поддержке.

Это руководство было составлено для того чтобы помочь работникам здравоохранения оказать поддержку матерям, которые хотят кормить своих детей грудью. Хотя оно и не всеобъемлющее, в нем представлена необходимая основная информация.

Это не учебник по лактации. Данное руководство предполагает дополнительное чтение по основам физиологии и анатомии грудного вскармливания.

Руководство предназначено для того, чтобы дать точные и практические рекомендации о том, как помочь женщинам кормить своего ребенка грудью, как предотвратить проблемы, и что делать, когда проблемы возникают. Эти рекомендации основаны на том, что работникам здравоохранения и матерям необходимо знать, и руководство также дает наилучшие рекомендации в соответствии с тем опытом, который мы имеем. Для поддержания достоверности информации, данное руководство необходимо регулярно пополнять постоянно появляющейся свежей информацией и вносить соответствующие изменения.

В связи с тем, что большинство работников здравоохранения имеют неоценимый личный опыт в этой области, мы оставили свободные места в тексте, куда можно включить такую информацию. В разделе питания регионарное бюро приветствует идеи о расширении и модификации текста этой книжки.

Адрес:

**World Health Organization
Regional Office for Europe
8, Scherfigsvej
DK-2100 Copenhagen O
Denmark**

Что вы могли бы сделать:

- ◆ Использовать это руководство как оно есть.
- ◆ Адаптировать его к местным условиям, с учетом таких факторов как традиции, социальные условия и реклама.
- ◆ Сделать свое собственное руководство, используя рисунки и это руководство в качестве образца.
- ◆ Добавить информацию на основе личного опыта.

Содержание

Грудь или бутылочка?	9
Подготовка к грудному кормлению	11
Общение и консультации	13
Как происходит грудное вскармливание	15
Выработка молока	15
Выделение молока	15
Сцеживание молока	16
Техника сосания	16
Как найти нужное положение	19
Первое кормление	19
Положение при прикладывании	21
Положение при кормлении	24
Как контролировать положение	23
Как удовлетворять потребности ребенка	25
Как часто и как долго	29
Проблемы в запасе молока	33
Достаточно молока?	
Трудности выделения молока	35
Недостаточно молока	37
Слишком много молока и поступает слишком быстро	40
Подтекание молока	41
Проблемы с сосками	43
Короткие, плоские или втянутые соски	43
Воспаление и трещины соски	44
Проблемы груди	47

Нагрубание молочных желез	47
Закупорка млечных протоков	48
Инфекция и абсцесс	51
Сцеживание грудного молока	53
Сцеживание рукой	53
Хранение и нагревание грудного молока	54
Особые случаи	57
Множественные роды	57
Кесарево сечение	57
Расщепленная губа или расщепленное небо	58
Синдром Дауна	59
Недоношенные дети	
и дети с малым весом	60
Желтуха	62
Диарея	64
Аллергии	64
Колика	65
Операция на груди	66
Болезни матери	67
Госпитализация	67
Другие важные случаи	69
Новая жизнь	69
Общественность	70
Пища для матери	70
Уход за грудью	72
Сексуальность и половая жизнь	73
Менструация	74
Беременность и противозачаточные средства	74
Новая беременность	75
Работа	76
Заключительные замечания	79
Десять ступеней успешного грудного	
вскармливания	79
Международный свод правил по сбыту	
заменителей грудного молока	80
Рекомендуемые источники	83
Набор рисунков для репродукции	85

Грудь или бутылочка ?

Кормить ли матери своего ребенка грудью или из бутылочки молочными смесями, она должна решить для себя сама. Но важно, чтобы она была хорошо информирована перед тем как сделать свой выбор.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Объясните матери преимущества грудного вскармливания и недостатки искусственного питания.
- ◆ Помогите матери понять две вещи.
 1. Грудное вскармливание не сопровождается большими физическими усилиями чем кормление из бутылочки. Любой человек может кормить ребенка из бутылочки, но грудное вскармливание дает матери возможность отдыхать в течение дня.
 2. Грудное вскармливание более удобно, чем кормление из бутылочки. Несмотря на то, что кормящая мать привязана к своему ребенку, ей не нужно оставаться дома. Грудное молоко легко носить с собой повсюду, и ребенок, находящийся на грудном вскармливании, менее чувствителен к инфекциям, чем ребенок, которого кормят из смесями бутылочки.
- ◆ Предложите способы изменить условия, которые ограничивают свободу кормящей матери.
- ◆ Попытайтесь помочь матери справиться с препятствиями культурного, социального плана, например с такими представлениями, что грудное вскармливание немодно и то что заменители грудного молока и кормление из бутылочки символизируют процветание и успех.

Грудь или бутылочка

- ◆ Помогите матери проанализировать свой прежний опыт по отношению к грудному вскармливанию.
- ◆ Проверьте, точно ли знает мать, что она делает, когда она выбирает способ кормления своего ребенка.
- ◆ Примите выбор , сделанный матерью , и поддерживайте ее в этом выборе.
- ◆ Приложите лишь минимальные усилия, чтобы уговорить матери кормить своего ребенка грудью, если она считает, что кормление из бутылочки самое лучшее решение в ее конкретной ситуации.
- ◆ Подробно объясните матери, которая выбирает искусственное питание, о приготовлении смесей, способах кормления, мытье и стерилизации посуды после каждого кормления.
- ◆ Продемонстрируйте подготовку питания.
- ◆ Подчеркните необходимость следовать инструкциям на этикетках.
- ◆ Подчеркните опасность попытки беречь деньги , давая малышу разбавленное молоко или непитательные жидкости.
- ◆
- ◆

Кормить грудью- это право женщины, а не обязанность.

Подготовка к грудному вскармливанию

Каждая женщина, которая решает кормить своего ребенка грудью, должна быть уверена в себе самой и обладать соответствующими знаниями.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Окажите беременной женщине поддержку и убедить ее в том, что она способна кормить своего ребенка грудью.
- ◆ Обратите особое внимание на первородящих (в частности очень молодых) и тех матерей, у которых раньше был отрицательный опыт грудного вскармливания, а также на матерей-одиночек или имеющих особые проблемы.
- ◆ Попытайтесь убедить семью в необходимости обеспечить вскармливающую грудью мать дополнительным вниманием, оказать ей поддержку и воодушевить ее.
- ◆ Выясните и оспорьте мифы, убеждения и разные табу, а также пробелы в знаниях о грудном вскармливании среди матерей, их друзей и семьи, особенно среди дедушек и бабушек, по возможности, во время непосредственного общения с ними.
- ◆ Посоветуйте матери доверять своему телу и верить тем сигналам, которые оно ей подает.
- ◆ Уважайте контроль женщины над ее собственной беременностью и материнством; не уменьшайте его, нитаясь взять новую жизнь под свой контроль. Избыточная критика и мотивирование беременной женщины может вселить в нее сомнения в ее способностях вскармливать своего будущего ребенка грудью.

Подготовка к грудному вскармливанию

- ◆ Объясните матери, что самым лучшим источником поддержки и знаний о грудном вскармливании для нее могут быть другие женщины с положительным опытом в этом деле. Во многих обществах существуют группы поддержки женщин, которые кормят своих детей грудью.
- ◆ Помогите матери понять, что она может преодолеть проблемы в связи с грудным вскармливанием, если они возникают.



- ◆
- ◆
- ◆

Общение и консультации

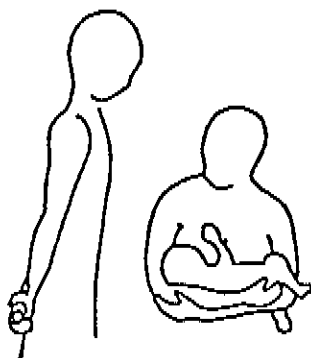
Во время консультаций и общения с кормящими матерями, невербальное общение так же важно как и вербальное общение.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Постоянно улучшайте свои навыки, так чтобы вы могли давать современные рекомендации.
- ◆ Проанализируйте свой собственный опыт грудного вскармливания. Работникам здравоохранения с неблагоприятным опытом грудного вскармливания необходимо понять и признать причины своих личных трудностей, прежде чем они смогут эффективно помочь другим.
- ◆ Продемонстрируйте положительное отношение на словах и на деле. Если же ваши устные рекомендации и дела не согласуются, это может поставить мать в тупик.
- ◆ Продемонстрируйте доверие в свое умение помочь.
- ◆ Спросите другого опытного медицинского работника, если вы сомневаетесь в чем-нибудь.
- ◆ Сотрудничайте со своими коллегами с тем чтобы даваемые вами советы были согласованными.
- ◆ Поддерживайте эффективную связь с группами самопомощи вскармливающих грудью матерей.
- ◆ Проявляйте уважение к матери и малышу; относитесь к матери и ее ребенку как одному целому. Все, что может стать барьером между матерью и ребенком, может помешать грудному вскармливанию.

Общение и консультации

- ◆ Во время грудного вскармливания внимательно наблюдайте мать и ребенка, чтобы выявить возможные проблемы.
- ◆ Предоставьте матери возможность почувствовать, что она несет основной груз заботы о своем ребенке.
- ◆ Попробуйте научить ее как можно большему, не задавая никаких вопросов.
- ◆ Узнайте, что мать выполняет хорошо, и усильте в ней своей похвалой желание делать это
- ◆ Спросите, беспокоит ли что-нибудь мать или есть ли у нее какие-нибудь вопросы. Вам может быть придется спросить ее несколько раз. Также может оказаться необходимым задать ей напрямую несколько специфических вопросов (например: Как ваши соски?)
- ◆ Помогите матери преодолеть проблемы, давая ей рекомендации, что ей нужно делать, и если возможно, предложите ей варианты выбора и объясните причину своего совета.
- ◆ В конце консультации попросите мать повторить те рекомендации, которые она получила.
- ◆ Вновь убедите мать в том, что она на самом деле может кормить своего ребенка грудью.



Как происходит грудное вскармливание

Женская грудь сложная структура, в которой железистая ткань окружена соединительной и жировой тканями. Структура ткани железы состоит из 15-25 отдельных разветвленных секторов.

Клетки, вырабатывающие молоко, альвеолы, сгруппированы в конце каждого сектора и окружены гладко-мышечными клетками. Млечный проток идет от каждого сектора до резервуара молока-млечного синуса, расположенного прямо за соском. Каждый млечный проток оканчивается в соске своим собственным отверстием.

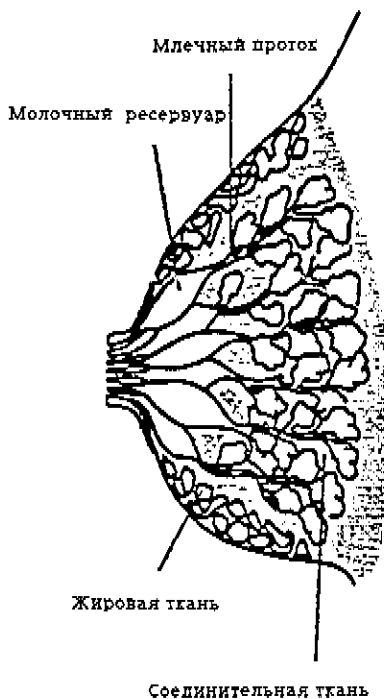
В период беременности молочная железа подготавливается к вскармливанию грудью. Сам процесс выработки молока начинается незадолго до родов и продолжается до тех пор, пока ребенка продолжают прикладывать к груди.

Выработка молока

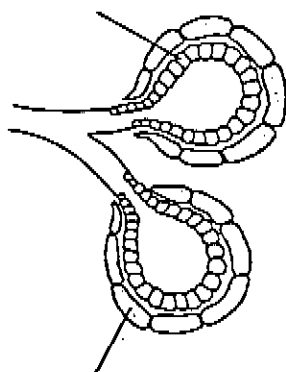
Выработка молока стимулируется лактогенным гормоном, пролактином, который, по принципу обратной связи, вырабатывается в процессе сосания ребенком груди матери. Чем больше ребенок сосет грудь, тем больше вырабатывается молока. Невозможно опустошить грудь, потому что молочная железа все время вырабатывает молоко. На самом деле, выработка молока находится на самом высоком уровне сразу после того, как ребенок кончил сосать.

Выделение молока

Рефлекс поступления обеспечивает истечение молока по протокам вперед в его сбор в млечных резервуар-синусах, расположенных прямо за сосками. Поступление молока стимулируется гормоном окситоцином, который вызывает сокращение гладкомышечных клеток вокруг

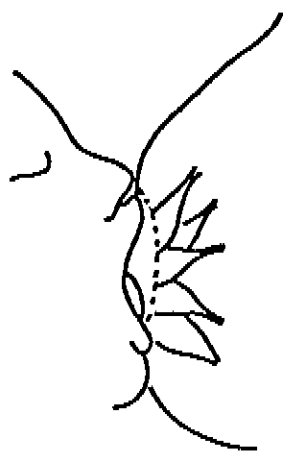


клетка, вырабатывающая молоко



Мышечная клетка.

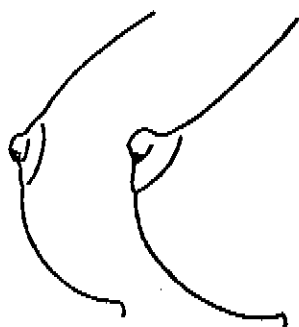
Как происходит грудное вскармливание



железистых клеток, вырабатывающих молоко. Сосание ребенком груди стимулирует такое выделение окситоцина. Только один вид ребенка или мысли о нем могут также вызвать выделение молока у матери.

Сцеживание молока

В отличие от соски на бутылочке, сосок груди не содержит молока. Для того чтобы извлечь молоко, ребенку приходится надавить своим ртом на млечные синуса, расположенные за сосками. Такое надавливание возможно только в том случае, если ребенка прикладывают к груди правильно.

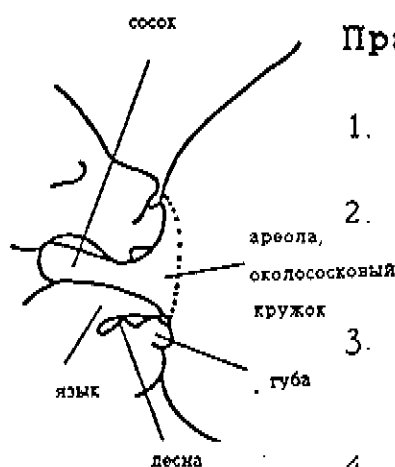


“Девственная” грудь круглая и вокруг соска симметрична. Во время беременности, сосок поднимается концом вверх, тем самым способствует процессу сосания. Грудь приобретает особую изогнутую форму, устраняя симметрию над соском и под ним. Такое изменение не заметно, когда грудь наполнена молоком.

Техника сосания

Правильное сосание является одним из важнейших факторов в профилактике или устранении всякого рода проблем. В сущности, большинство проблем грудного вскармливания связано с неправильным сосанием.

Правильное сосание

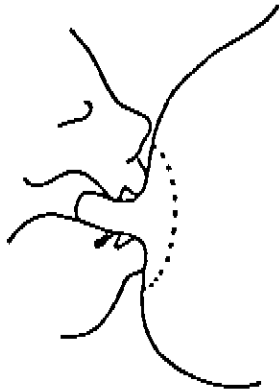


1. Рот ребенка широко открыт и губы оттянуты назад.
2. Сосок находится глубоко во рту ребенка, при этом кончик в самой задней части рта.
3. Губы и десны у ребенка прижаты к области вокруг соска (ареола).
4. Нижняя губа прикладывается немного дальше от основания соска, чем верхняя губа.

Как происходит грудное вскармливание

5. Язык находится ниже области ареолы, охватывая нижнюю губу и десну, и работает для сцеживания молока, придавливая сосок к небу, при этом сосание помогает выделению молока.

Неправильное сосание



1. Ребенок сосет или "жуёт" только сосок.
2. Язык работает на кончике соска.
3. Губы и десны надавливают на сосок вместо ареолы.
4. Губы всасываются внутрь.

Сосание только соска недостаточно. Ребенок, сосущий только сосок, как будто его кормят из бутылочки, не получает достаточно молока. В результате этого ребенок становится беспокойным, голодным, и злым (и он, в конце концов, может отказаться от груди). Неправильное сосание также может привести к нагрубанию молочных желез и, возможно, закупорке млечных протоков и сниженной выработке молока. Кроме этого соски часто воспаляются или даже трескаются.

Технику сосания возможно исправить (см. раздел о прикладывании к груди). Но лучше предотвратить это с самого начала правильном прикладывании к груди (см. раздел о первом кормлении).

Как найти нужное положение

Первое кормление

Раннее кормление очень важно для обеспечения правильного сосания и стимуляции выработки молока. После нормальных родов ребенок инстинктивно начинает поиск пищи. В первые часы своей жизни ребенок обычно не спит, активен и готов сосать.



Находясь на животе матери, здоровый новорожденный может карабкаться и ползти в направлении к груди, схватить ее широко раскрытым ртом, и начать правильно сосать. Если ребенку не мешают и не дают успокоительных средств, он сам может найти грудь без помощи, обычно в первый час своей жизни.

Важно, чтобы первое кормление происходило в первый час после рождения как только малыш готов бзять грудь.

Что вы могли бы сделать

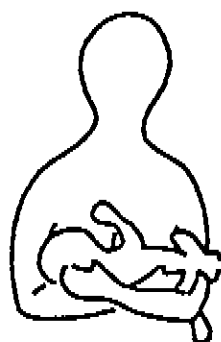
- ◆ Уменьшите назначение лекарственных препаратов во время родов до минимума. Аналгетики вызывает сонливость не только у матери, но и у ребенка. И ребенок остается под влиянием траквилизаторов намного дольше чем мать.
- ◆ Пусть мать и ребенок останутся вместе после рождения; разделите их только в том случае, если это совершенно необходимо.
- ◆ Позвольте ребенку остаться с матерью, кожа к коже, сразу же после родов до тех пор, пока ребенок не кончил первое кормление или по крайней мере в течение одного часа.
- ◆ Отложите на час или два традиционные процедуры, которые следуют после родов, такие как измерение и одевание ребенка. Даже разрыв на короткое время перед первым вскармливанием грудью может помешать этому процессу.

Как найти нужное положение

- ◆ Рекомендуйте матери дать ребенку возможность сосать грудь в любое время, когда он начинает искать.
- ◆ Помогите ребенку получить первое кормление без содействия со стороны матери, если она находится под влиянием успокаивающих средств или чувствует себя слишком усталой.
- ◆ Помогите матери, как можно быстрее, приложить к груди ребенка, который находится под влиянием успокоительных средств. Некоторые дети просыпаются в течение второго часа жизни.
- ◆
- ◆

**Пусть ребенок начинает сосать,
как только он готов**

Как найти нужное положение



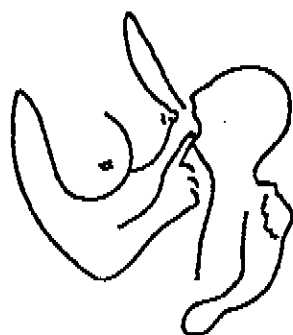
Положение при прикладывании к груди

Иногда матери и ребенку нужно помочь, чтобы найти нужное положение, способствующее вскармливанию грудью.

Что вы могли бы сделать

◆ Помогите матери сделать следующее, для того чтобы правильно приложить ребенка к груди.

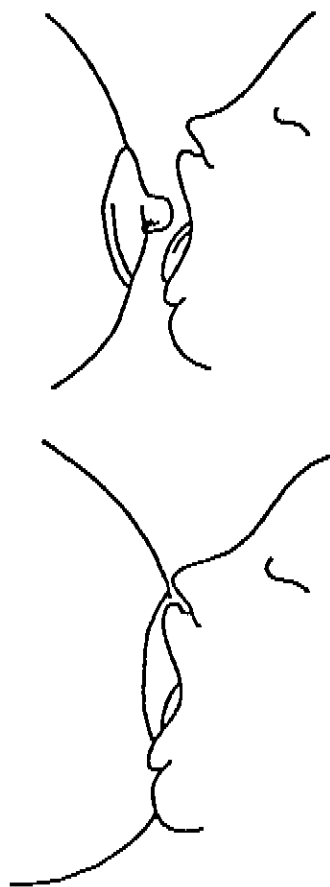
1. Пусть она успокоится, так чтобы она могла расслабиться.
2. Пусть она держит ребенка близко к своему телу. Таким образом ребенка потребуется только наклонить голову назад, чтобы достать сосок, не поворачивая головы.
3. Заставьте ребенка повернуться к груди, нежно потирая сосок или палец о щеку или рот ребенка, стимулируя рефлекс 'искания'.
4. Простимулируйте ребенка открыть рот и высунуть вперед язык за счет касания губами соска груди, тем самым пробуждая ротовой поисковый рефлекс.
5. Предложите грудь, но так чтобы ребенок захватил не только сосок но и большую часть ареолы причем, больше снизу чем сверху.



◆ Посоветуйте матери следующее.

1. Поддерживать спинку ребенка, а не голову. Давление на голову может заставить ребенка повернуть голову в неправильную сторону.

Как найти нужное положение



2. Не пытаться засунуть в рот ребенка весь околососковый кружок груди. Нижняя губа и язык ребенка должны захватить нижний участок ареолы.
3. Приложить ребенка к груди, а не грудь к ребенку. Поддерживание и движение груди может затруднить ребенку найти правильное положение.
4. Поддерживать грудь только снизу ребром руки.
5. Не убирать нос ребенка от груди. Если ребенка приложили к груди правильно, то он сможет дышать через ноздри сбоку.

◆ Помните что не всякая мать может глазами контактировать со вскармливаемым ребенком, потому что лицо ребенка повернуто к груди.

◆

◆

Как найти нужное положение

Положение при вскармливании

Классическое положение во время вскармливания, это когда мать сидит с ребенком на коленях. В некоторых случаях это, может быть, самое лучшее положение. Но кроме этого положения существует много других положений кормления ребенка, и они часто могут оказаться более удобными.



Положение, когда ребенок кормится из-за спины



Вертикальное положение

Горизонтальные положения

Главное, чтобы мать выбирала удобное положение, которое позволяет ей расслабиться. Ей необходимо держать своего ребенка близко к груди, не испытывая какого-нибудь напряжения в течение значительного периода времени.

Как найти нужное положение

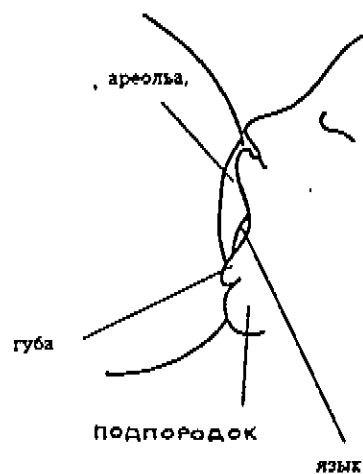
Что вы могли бы сделать

- ◆ Помогите матери найти те положения для кормления, которые удобны ей и ее ребенку. Поскольку и женщины и дети различаются, никакого положения нельзя считать правильно или неправильно.

Как контролировать положение

Ребенок находится в правильном положении, если:

мать чувствует себя непринужденной;
все тело ребенка близко к телу матери, грудь к груди;
щека ребенка касается груди матери;
рот ребенка широко открыт (часто так, что можно увидеть, как язык ребенка высунут через его нижую губу и касается груди);
обе губы, особенно нижая губа, вытянуты (не всасываются);
как только срабатывает рефлекс поступления молока, ребенок сосет медленно и глубоко, используя нижую челюсть (возможно начнут двигаться мышцы вокруг уха);
не происходит втягивание и раздувание щек;
ребенок спокоен и непринужден, по крайней мере, когда хорошо поступает молоко;
Мать не испытывает боли в области соска.



Как удовлетворить потребности ребенка

Обычно ребенку, вскармливаемому грудью, не нужно никакого другого питания примерно до шести месяцев. В грудном молоке есть все, что нужно новорожденному малышу в необходимых пропорциях. Состав грудного молока меняется таким образом, что он всегда соответствует меняющимся потребностям малыша.

В результате использования добавок ребенок меньше сосет грудь и употребление бутылочки также может вызвать неправильное сосание груди. Когда ребенок неправильно и мало сосет грудь, тогда не происходит стимуляции выработки молока.

Что вы можете сделать

- ◆ Не добавляйте никаких добавок, если не требуется по медицинским показаниям. Низкий уровень сахара в крови у некоторых крупных малышей может быть нормальным состоянием и, следовательно, не является медицинским показанием к использованию добавок.
- ◆ Помогите матери понять следующее.
 1. Молозиво, раннее молоко, как раз то что ребенку нужно на первых днях жизни. Хотя молозива очень мало, это все что здоровому ребенку нужно пока не 'подойдет' зрелое молоко. Молозиво богато антителами, а у ребенка обычно достаточные резервы энергии и жидкости.
 2. Большинство здоровых детей теряют вес в течение первых дней жизни.
 3. Зрелое грудное молоко постепенно заменяет молозиво. На второй или третий день молочные железы начинают вырабатывать

Как удовлетворить потребности ребенка

зрелое молоко, при условии, что выработка молока в достаточной степени стимулируется сосанием груди ребенком; зрелое молоко обязательно появляется в течение недели.

4. Грудное молоко - все что ребенку нужно в первые 4-6 месяцев. В многих случаях кормление исключительно грудным молоком достаточно и для возраста более 6 месяцев. Дети получают пользу при небольшом потреблении грудного молока даже на втором году жизни.
5. Количество витаминов и минералов в грудном молоке обычно достаточно для того чтобы удовлетворить потребности ребенка в первых 6 месяцев. Несмотря на то, что количество железа в грудном молоке незначительно, но то, что оно хорошо усваивается ребенком, и случаи дефицита железа у вскармливаемых грудью детей крайне редкие. Содержание витамина Д в грудном молоке некоторых женщин может быть незначительным, если солнечный свет не попадает на кожу матери или ребенка.
6. Обычно ребенку на грудном вскармливании не нужно добавлять воду к грудному молоку.
7. Стул у ребенка на грудном вскармливании может быть очень мягким и появляться как несколько раз в день, как и только раз через 10 дней.

♦ Разуверьте мать о том что ее молоко слишком жидкое, даже если оно водянистое и имеет голубоватый оттенок (подобно снятому молоку). В нем содержание белка ниже чем в молозиве, но

Как удовлетворить потребности ребенка

содержание жира выше; 50% общей энергии поступает из жира.

◆ Давайте советы матери следующим образом:

1. До шести месячного возраста не давайте пищевые добавки, если для этого нет медицинских показаний.
2. Всегда сначала приложите ребенка к груди, прежде чем дать пищевые добавки.
3. Давайте молочные пищевые добавки (и сцеженное молоко) посредством однонаправленной трубочки или пипетки, чайной ложки или чашки с тем чтобы предотвратить неправильное сосание и уменьшить опасности инфекции. Труднее держать в чистоте бутылочки и соски, чем чайные ложки, чашки и пипетки.

◆

◆

◆

Поддерживайте грудное вскармливание без
пищевых добавок

Как часто и как долго ?

Неограниченный режим грудного вскармливания с частыми кормлениями днем и ночью помогает обеспечить достаточное количество молока и предотвратить множество проблем.

Многих малышей на грудном вскармливании нужно кормить гораздо чаще чем малышей , которых кормят из бутылочки, и они могут потребовать покормить их ночью, в то время как некоторые (не все) малыши , получающие свое питание из бутылочки, спят всю ночь с самого раннего возраста. Грудное молоко гораздо легче усваивается ребенком, чем молочные смеси, и поэтому малыш на грудном вскармливании может проголодаться быстрее чем малыш на искусственном кормлении.

Малыши на грудном вскармливании очень сильно различаются между собой. Они могут захотеть есть 10-12 раз в сутки или всего лишь 6-8 раз. Одни едят очень быстро; другие очень медленно. Некоторые малыши сосут молоко, делая паузы в сосании, и во время паузы сосок они держат во рту; другие сосут молоко более равномерно. Для некоторых малышей сосание одной груди достаточно, другие хотят сразу две.

Кроме этого, поведение малышей меняется в зависимости от перемены в составе и количестве грудного молока. В самом начале каждого кормления первое молоко содержит незначительный процент жира и много лактозы и воды, необходимых для удовлетворения потребности малыша в жидкости. Последнее молоко, появляющееся в конце каждого кормления, богато жиром и удовлетворяет потребности малыша в энергии. Утром много молока. Молока может быть меньше после обеда и вечером, но оно богато питательными веществами.

Как часто и как долго ?

По своему желанию малыш может периодически менять свои привычки приема пищи и есть больше или меньше и в течение длительного или более короткого времени.

Что вы можете сделать

- ◆ Смотрите на каждого ребенка как на уникальную личность.
- ◆ Позвольте матери взять на себя ответственность о судьбе своего малыша с момента его рождения.
- ◆ Позвольте матери и ребенку находиться в одной комнате 24 часа в сутки, если так пожелает мать. В таком случае опасность получить инфекцию в больнице ниже.
- ◆ Помогите матери понять три важные вещи.
 1. Позволять малышу сосать грудь для удовольствия, не значит "уступать". Все малыши сосут для удовольствия, а также для того чтобы получить молоко. Некоторые малыши хотят сосать очень много, и они высасывают все. Если давать малышу то пустышку, то грудь, это может привести к неправильному сосанию груди.
 2. Ребенка нельзя перекармливать грудным молоком. Его может стошнить, при этом освобождается больше места для жирного последнего молока.
 3. Когда ребенка прикладывают к груди правильно, неограниченное сосание не может повредить сосков матери.

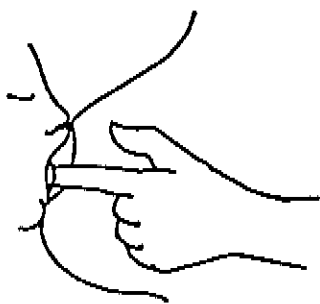
Как часто и как долго ?

◆ Рекомендуйте матери следовать следующим приемам.



1. Прикладывайте ребенка к груди при появлении любых признаков голода или неудобства.
2. Оставьте малыша с матерью в одной кровати или поставьте кровать малыша непосредственно рядом с ее кроватью, так чтобы ей было удобно и легко взять малыша в кровать для кормления. Мать не рискует раздавить малыша, если она не больна или не находится под действием лекарственных препаратов.
3. Добивайтесь, чтобы ночное кормление происходило при тусклом свете. При этом старайтесь не шуметь и менять ночные пеленки, только в случае необходимости, так чтобы кормление как можно меньше мешало сну.
4. Пусть ребенок сосет грудь, не обращая внимания на время. Ребенок, которого двигают, меняя несколько раз за одно кормление грудь, может получить из каждой груди главным образом жидкое молоко.
5. Время от времени позволяйте ребенку отдыхать, держа сосок во рту. Ребенок перестает сосать и, в конце концов, освобождается от соска после получения полного удовлетворения.
6. Не отнимайте ребенка от груди, если нет крайней необходимости.

Как часто и как долго?



7. Чтобы предотвратить повреждение соска, до того как отнять ребенка от груди, прервите сосание, поместив палец между языком малыша и соском.
8. После прерывания кормления предложите снова ту же грудь, для того чтобы малыш получил жирное последнее молоко.
9. Предложите другую грудь, если малыш отказывается от первой.
10. При каждом кормлении предлагайте первой разные груди. Если у ребенка "любимая" грудь, это не проблема. В одной груди вырабатывается достаточно молока, чтобы прокормить малыша.



**Поддерживайте неограниченное
грудное вскармливание**

Проблемы с количеством молока

Достаточно ли молока?

Многие женщины не чувствуют себя уверенно в своей способности выработать достаточно молока. Как только ей кажется, что малыш неудовлетворен, плачет, хочет сосать часто или отказывается от груди, мать начинает беспокоиться о своих запасах молока. На самом деле очень мало количество матерей по настоящему не могут вырабатывать много молока. Большинство могут вырабатывать достаточное количества молока, для того чтобы кормить своих малышей более чем 4-6 месяцев, в том случае если грудное вскармливание неограничено.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Помогите матери понять три важные вещи.
 1. Размер груди имеет лишь незначительное отношение, если вообще какое-нибудь, к выработке молока. Размер груди зависит от количества жировой ткани, а не железистой ткани, обеспечивающей выработку молока.
 2. Молоко не исчезло, даже когда грудь стала мягче. Когда уже устанавливается грудное вскармливание, то отступает избыточная васкуляризация ткани молочной железы. Такое впечатление, что груди пусты, но они все же продолжают вырабатывать много молока.
 3. Молоко никогда не может пропадать внезапно. Если молоко не поступает, даже когда ребенок сосет правильно, это значит что где-то тормозится рефлекс поступления молока.
- ◆ Не проверяйте вес ребенка до и после кормления. Совсем не важно знать точно сколько молока ребенок высосал, а процедура взвешивания может вызвать у матерей тревогу.

Проблемы с количеством молока

- ◆ Оцените весь процесс кормления, для того чтобы проверить, достаточно ли ребенок получает молока.

Ребенок получает достаточно, если:

ребенок выглядит здоровым;
ребенок бодрствует (при этом он активный и бойкий) более чем 4 часа в сутки;
ребенок получает только грудное молоко;
сосание неограничено и происходит по крайней мере 6 раз в день;
ребенок сосет правильно;
Молоко течет;
стул ребенка жидкий и желтый интервалом менее чем через 10 дней (некоторые дети на грудном вскармливании опорожняются несколько раз в день);
и при этом происходит общая прибавка в весе.

- ◆ Запомните, что прибавка веса - это только часть показателя развития малыша. Процесс роста новорожденных происходит по своим законам. Некоторые малыши набирают вес постоянно; другие совершенно здоровые малыши набирают вес лишь незначительно или вовсе не набирают в течение одной недели, затем едят больше и чаще и нагоняют этот вес за следующую неделю или две.
- ◆ Разубедите мать в том, что ее ребенок не получает достаточно молока, или помогите ей решить те проблемы, которые возникают у нее в связи с этим.
- ◆
- ◆

Почти все матери могут вырабатывать достаточно молока.

Проблемы с количеством молока

Трудности поступления молока

Трудности, связанные с рефлексом поступления молока очень распространенные. Обычно выработка молока происходит без каких-нибудь усилий, когда этот процесс соответственно стимулируется сосанием ребенком груди. Но истечение молока может запаздывать или тормозиться в результате стресса, беспокойства, страха, переутомления, боли и любых других неприятных ощущений. Если женщина сомневается в том, что у нее имеется достаточное количество молока, тогда у нее это ее беспокойство можно способствовать прекращением истечения молока.

Когда рефлекс поступления молока блокирован, малыш почти не получает никакого молока, хотя он правильно сосет грудь. Обычно в таком случае ребенок отталкивает грудь и начинает сердито плакать. После такого испытания ребенок может расстроиться и отказаться в дальнейшем сосать грудь.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Объясните матери то, что может препятствовать выработке рефлекса поступления молока.
- ◆ Помогите матери расслабиться и сохранять спокойствие.
- ◆ Покажите матери как она может поддерживать и развивать у себя рефлекс поступления молока.

1. Сделайте массаж груди. Начиная сверху, сильно надавливайте на стенку грудной клетки, передвигайте пальцы в виде легких круговых движений на одном месте в течение нескольких секунд; потом передвигайте пальцы к следующей области груди. Делайте массаж по спирали вокруг груди в направлении к околососковому кружку ареоле.



Проблемы с количеством молока



2. Поглаживайте легким движением сверху груди к соску. Поглаживайте вокруг всей груди.



3. Манипулируйте соском, придерживая его между большим и указательным пальцами.

4. Осторожно потрясите груди, при этом наклонитесь вперед так, чтобы сила тяжести помогла молоку опуститься.

◆ Посоветуйте матери следующее.

1. Поговорите с ребенком.

2. Выпейте чего-нибудь (горячего).

3. Помойте грудь теплой водой или приложите компресс.

4. Попробуйте лаптоген, одобренный местными жителями, и используемый для стимуляции уверенности матери в себе.

◆ Рекомендуйте матери постараться избегать тех ситуаций, которые очевидно могут препятствовать рефлексу поступления молока, и отыскивать ситуации, которые могут стимулировать его.

◆

◆

◆

Проблемы с количеством молока

Молока недостаточно !

Многие матери иногда испытывают критические моменты, когда потребности ребенка в молоке превышают запас. Такое несоответствие происходит из-за того, что дети растут рывками.

Давая бутылочку, вы не решаете проблему. А когда прибегают к использованию добавок, вот тогда у матери развиваются настоящие проблемы с запасом молока; это приводит к уменьшению сосания ребенком груди, и следовательно, к уменьшению выработки молока.

Чтобы удовлетворить возрастающие потребности, единственное, что требуется, это стимулировать производство молока материнским организмом, давая ребенку возможность поесть чаще в течение пары дней.

Проблемы с запасом молока могут также стать следствием ограниченного, или неправильного сосания, что уменьшает выработку молока. Может произойти значительное снижение выработки молока или она полностью прекратится из-за прерывания грудного вскармливания, но это не обязательно означает конец грудного вскармливания.

Большинство матерей могут увеличить свой резерв молока, и большинство в прошлом "сухих" матерей могут увеличить свою продукцию в достаточном количестве, чтобы кормить ребенка только грудным молоком. Вместе с тем это не так легко.

Что вы могли бы сделать

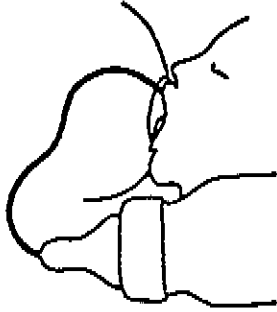
- ◆ Проверить положение ребенка и исправить, если оно неправильное. (см. раздел : как найти правильное положение)

Проблемы с количеством молока

- ◆ Помогите матери понять, что она не может сохранить молоко, если будет откладывать следующее кормление.
- ◆ Подготовьте мать на тот случай, если иногда может потребоваться много кормлений в день. Но через неделю или две вполне вероятно, что резерв молока будет увеличиваться и, в конечном счете, уменьшится число кормлений в день.
- ◆ Советуйте и помогите матери принять следующую практику.
 1. В основном быть уверенной в своих способностях кормить грудью.
 2. Прикладывать ребенка к груди как можно чаще в течение дня и ночи.
 3. Попробуйте покормить ребенка, когда он или она спокойный и молчит и поэтому сосет лучше.
 4. Во время каждого кормления предлагайте обе груди, может быть, по несколько раз.
 5. Кормите ребенка каждой грудью в течение более длительного времени.
 6. Кормите до тех пор, пока более или менее не опорожнится вся грудь.
 7. Дайте ребенку возможность неограниченного успокоительного сосания, если нет болей в сосках.
 8. Не давайте пустышку (поскольку, когда ребенок начинает сосать пустышку, у него может уменьшиться желание просить грудь).

Проблемы с количеством молока

9. Давайте смеси- добавки только, если в этом есть необходимость, а также всегда давайте перед этим ребенку сосать грудь .



10. Если ребенок отказывается сосать пустую грудь, можно предложить ему прикорм через трубочку , пока он сосет грудь. Это позволит ребенку получить дополнительное молоко через тонкую трубочку, которая поступает из чашки или бутылочки в рот ребенка. Если трубочка слишком широкая, уменьшите ее струю с помощью скрепки или зажмите край трубочки пальцем, так чтобы это соответственно стимулировало рефлекс сосания (также возможно регулировать поток молока приподнимая или опуская бутылочку).

11. В то время когда мать пытается увеличить резерв молока, давайте ребенку прикорм в виде разбавленного молока чайной ложечкой или трубочкой для прикорма; это позволит ребенку сохранить рефлекс сосания груди.

12. Используйте накладку для сосков только в том случае, когда ребенок совсем отказывается сосать грудь. Постепенно отрезайте все больше и больше от кончика накладки, таким образом чтобы, в конце концов, ребенок смог сосать непосредственно саму грудь до тех пор, пока вокруг соска не останется только резиновое кольцо. Начните отрезать кончик накладки как можно скорее (обязательно в течение первой недели после того, как стали использовать накладку), для того чтобы малыш не привык к накладке.



13. После каждого кормления очистите и простерилизуйте используемое оборудование.

Проблемы с количеством молока

14. Отдохните и расслабьтесь, а если возможно получите дополнительную помощь в этот критический период времени.
15. Пейте в любое время, если вас мучит жажда.
16. Если есть желание, попробуйте применяемый в местных условиях лактоген или любой другой препарат, который может помочь увеличить резерв молока.
17. Избегайте пользоваться оральными контрацептивами, содержащими эстрогены.
18. Сохраняйте терпение.

◆

◆

Слишком много молока, поступающего слишком быстро

Иногда в начале кормления молоко поступает слишком обильно. Ребенок будет быстро перегружен и оторвется от груди, обрызганный молоком. Это может напугать и ребенка и мать.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Посоветуйте матери расслабиться и поговорить со своим ребенком.
- ◆ Покажите матери, как вызвать рефлекс поступления молока и, прежде чем приложить ребенка к груди, сцедите первую порцию молока.
- ◆ Посоветуйте матери чаще прикладывать ребенка к груди, с тем чтобы предотвратить возникновение такой проблемы.

◆

Проблемы с количеством молока

Вытекание молока

Когда молоко уже поступило в синусы, зачастую его можно извлечь без особого надавливания. У многих женщин молоко вытекает из груди между кормлениями, особенно в первые недели. И в связи с тем что рефлекс поступления молока срабатывает в обеих грудях, молоко может капать из одной груди в то время, как ребенок сосет другую.

Что вы могли бы сделать



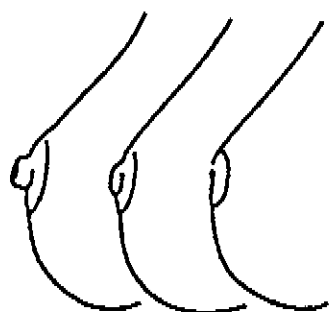
- ◆ Покажите матери как остановить вытекание молока, для этого на минуту другую шеобходимо прижать сосок внутренней стороной запястья или руки.
- ◆ Во время кормления предложите другие варианты, как справиться с такой проблемой, например, стереть молоко лоскутом или туалетной бумагой или же собрать вытекающее молоко в стерилизованный контейнер, чтобы использовать позже.
- ◆ Предложите матери различные способы, позволяющие держать соски сухими между кормлениями чтобы предотвратить неприятности, например, используйте специальные поглощающие влагу подушечки для протирания груди, но избегайте пользоваться подушечками с пластиковым покрытием.

- ◆
- ◆
- ◆

Чем больше ребенок сосет грудь тем больше вырабатывается молока

Проблемы с сосками

Короткие, плоские или втянутые соски



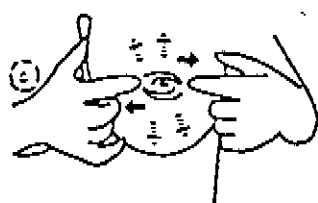
Соски различаются по форме. Не все соски в состоянии покоя торчат. Некоторые очень короткие или совсем плоские, а некоторые, просто, втянуты.

Вместе с тем вытягиваемость соска (т.е. насколько легко можно его вытянуть) имеет более важное значение, чем сам факт его втянутости. Лишь у незначительной части женщин соски по-настоящему не могут быть вытянуты. Если соски можно легко вытянуть, то проблемы вряд ли могут возникнуть. Грудное вскармливание возможно в большинстве случаев при слабой вытянутости соска.

Что вы могли бы сделать



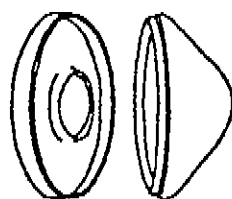
- ◆ Объясните матери, что наиболее вероятно , она способна кормить своего ребенка грудью. Во время беременности многие короткие, плоские и втянутые соски изменяются. Кроме того, во время сосания ребенок еще больше вытягивает сосок. Тем не менее, иногда полезно немного помочь процессу вытягивания соска.



- ◆ Покажите матери, какие упражнения следует выполнять в таких случаях: Это- растягивания и вытягивания соска.

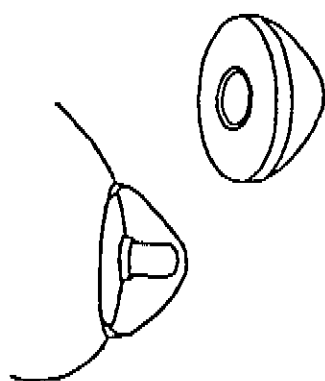
- ◆ Рекомендуйте матери носить раковины груди в время беременности, если она пожелает, а после родов также между кормлениями в дневное время.

- ◆ Посоветуйте матери принять следующую практику.



1. Перед началом кормления сцедить немного молока, что позволит смягчить груди для того чтобы стало легче правильно прикладывать ребенка к груди.
2. Непосредственно перед кормлением нежно приложите к соску лед.

Проблемы с сосками



3. Наденьте накладку для соски, чтобы дать ребенку что-нибудь схватить. Но как только потечет молоко, снимите эту накладку для того чтобы не дать ребенку возможность привыкнуть к ней. Кормление через такую накладку требует напряжения и неэффективно.
4. Каждый раз после пользования накладкой и раковиной для груди, тщательно простерилизуйте их.



Воспаление и трещины сосков

Воспаление сосков представляет собой одну из самых распространенных проблем в первом периоде грудного вскармливания.

Неправильное сосание, вызванное неправильным положением ребенка, является главной причиной болезненности и трещин. Другая причина - это ограничение сосания, что приводит к более энергичному и, возможно, неправильному сосанию очень голодным ребенком.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Проверьте и исправьте положение ребенка (см. раздел: как найти правильное положение).
 - ◆ Посоветуйте и помогите матери принять следующую практику.
1. Кормить ребенка более часто чтобы предотвратить нагрубание груди и энергичное сосание ребенком.

Проблемы с сосками

2. Прежде тем приложить ребенка к груди стимулируйте рефлекс поступления молока (см. раздел о трудностях связанных с рефлексом поступления молока).
3. Сначала предложите ребенку менее болезненную грудь, пусть он сосет до тех пор, пока молоко поступает, а затем смените грудь.
4. Перед кормлением приложите к соску лед.
5. Смените положение при кормлении, это позволит сменить напряжение, вызываемое сосанием в различных частях соска.
6. Не ограничивайте продолжительность кормления.
7. Ограничьте сосание только для утешения, если оно является слишком болезненным.
8. Осторожно отнимите ребенка от груди и только после того как процесс сосания был осторожно прерван.
9. После каждого кормления оставьте несколько капель молока на груди и пусть молоко просохнет на воздухе.
10. Избегайте пользоваться водой и, особенно мылом, кремом и разными жидкостями.
11. Соски должны быть сухими (см. раздел о вытекании).
12. Как можно больше времени соски должны находиться незакрытыми одеждой, хотя бы в ночное время.
13. Если есть показания, нежно намажьте ланолин (большинство мазей непригодны и могут стать причиной неприятностей).
14. Если грудное вскармливание слишком болезненно, кормите ребенка через накладку для сосков максимум в течение одного-двух дней, или же сцедите грудное молоко (руками, чтобы предотвратить дальнейшее повреждение соска), и дайте его ребенку лучше из чашки или чайной ложки.

Проблемы с сосками

- ◆ Если боль в сосках продолжается, даже если ребенок сосет грудь правильно и находится в правильном положении, поищите другие объяснения.
1. Но появление во рту ребенка молочницы может инфицировать соски, что приведет к их воспалению. Молочница вызывает появление во рту ребенка небольших белых бляшек, которые нельзя просто вытереть. Можно инфицировать соски, даже когда во рту ребенка нет никаких признаков молочницы. В таких случаях необходимо лечить и ребенка и соски. Полезно провести несколько различных видов медикаментозной терапии, например, капли нистатина или генцианвиолет.
 2. Дерматит - это еще одна менее распространенная причина болезненности сосков. Это может быть аллергическая реакция матери, например, на мыло, крем или жидкость или бюстгальтер. Для лечения дерматита избегайте использование раздражающих средств. В течение нескольких дней, в конце концов, используйте крем, содержащий стероиды. Перед началом каждого кормления тщательно проверьте, что вы смыли все остатки крема.
 3. Поспаление сосков психосоматического характера может произойти в результате того, что мать либо обеспокоена либо не уверена в своих способностях кормить своего ребенка грудью. Такие соски не имеют внешних признаков воспаления, и поэтому для их лечения специалист должен провести обследование психологического статуса матери.

◆

◆

Правильное и неограниченное сосание поможет предотвратить воспаление и трещины на сосках

Проблемы груди

Нагрубание молочных желез

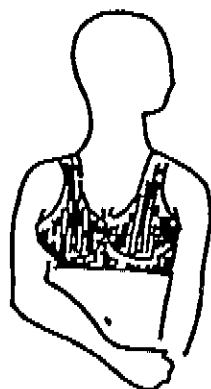
Часто наблюдается временное нагрубание молочных желез, обычно это отмечают на третий - четвертый день после родов. Они кажутся припухшими, твердыми, горячими и болезненными. Иногда нагрубание сопровождается повышением температур, которое обычно проходит без лечения.

Такое раннее нагрубание молочных желез является следствием повышенного скопления крови и активности ткани молочной железы, когда начинается выработка молока. Нагрубание молочных желез также может появляться, если по какой-то причине, ребенка кормят не так часто, как обычно, или он сосет неправильно.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Посоветуйте и помогите матери принять следующую практику.
 1. Кормить ребенка более часто и избегать прибегать к пустышке.
 2. Прежде чем приложить ребенка к груди, а также чтобы предотвратить повреждение сосков, стимулируйте рефлекс поступления молока (см. раздел о проблемах с рефлексом поступления молока).
 3. Сначала сцедите немножко молока, чтобы смягчить грудь, что позволит ребенку схватить ее, как это нужно.
 4. Во время кормления сделайте массаж груди (поглаживая грудь в сторону соска).
 5. После кормления сцеживайте молоко только до тех пор, пока грудь не станет более или менее мягкой и удобной (не пытайтесь полностью 'опорожнить' грудь посредством сцеживания).

Проблемы груди



6. Отдохните и расслабьтесь.
7. Приложите теплую воду или компресс (на грудь)
8. Наденьте бюстгалтер, который хорошо держит грудь, но не слишком тугой.

- ◆ Проверьте и исправьте технику сосания.
- ◆ Чтобы избежать неудачи в отношении грудного вскармливания, подумайте о препарате, который снижает лактацию, но только в случае выраженного нагрубания молочных желез.
- ◆
- ◆
- ◆

Закупорка млечных протоков и маститы

В любое время во время грудного вскармливания может наступить блокада млечных протоков в том случае, если тормозится рефлекс поступления молока, или, если ребенок сосет неправильно, или сам процесс сосания ограничен.

Закупорку протока можно наблюдать в виде твердой болезненной шишки, при этом начинается формирование молока на фоне такой блокады в виде красного болезненного пятна на коже над шишкой. Кроме этого у матери может подниматься температура тела.

Проблемы груди

Мастит, который представляет собой воспаление молочной железы, возникающее в том случае, когда молоко накапливается в ткани молочной железы, и может развиваться на фоне нагрубания молочной железы или закупорки млечных протоков. Воспаленная грудь становится красной, горячей и болезненной. Часто у женщины поднимается температура до 40 С°, и она очень плохо себя чувствует, как будто у нее начался неожиданный приступ гриппа.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Посоветуйте и помогите матери как можно скорее получить молоко для грудного вскармливания, предложите ей действовать следующим образом.
 1. Стимулируйте рефлекс поступления молока (см. раздел о проблеме с рефлексом поступления молока).
 2. Кормите ребенка чаще, особенно со стороны воспаления.
 3. Проверьте, что ребенок правильно сосет.
 4. Во время кормления очень нежно поглаживайте млечные протоки (с места закупорки в сторону соска).
 5. Измените положение ребенка несколько раз во время кормления, чтобы освободить разные части груди.
 6. После кормления, нежно сцедите как можно больше молока из воспаленных частей.

Проблемы груди

7. Попробуйте освободить закупоренные протоки попеременно сцеживая как можно больше молока , а затем приложите ребенка к груди.
 8. Отдохните и оставьте мать с ребенком в одной кровати как можно дольше.
 9. Приложите тепло, если это успокаивает.
- ◆ Не рекомендуем применять антибиотики, если не обнаружены никакие инфекции.
 - ◆
 - ◆
 - ◆

Неограниченное и правильное сосание поможет предотвратить нагрубание , закупорку млечных протоков и маститы

Проблемы груди

Инфекция и абсцесс

Настоящее инфекционное воспаление ткани молочной желез встречается очень редко; абсцесс груди самое редкое заболевание, связанное с грудным вскармливанием.

С инфекционным воспалением молочной железы можно столкнуться только в том случае, когда бактерии попадают в ткань молочной железы либо через сосок, либо с кровью матери. Это может превратить мастит в инфекционное воспаление.

Что могли бы сделать вы

- ◆ Обратите внимание, не развился ли у матери с маститом неожиданно озноб.
- ◆ Если повышенная температура сохраняется в течение суток, даже если молоко из обеих грудей извлекают часто, отнеситесь к такому состоянию как появление инфекции, и лечите ее с помощью антибиотиков.
- ◆ Рекомендуйте матери продолжать грудное вскармливание несмотря на то, что антибиотики могут вызвать у ребенка появление диарреи. Ребенок быстрее поправится, если его продолжают кормить грудным молоком, потому что грудное молоко не имеет себе равных в восстановлении правильного пищеварения.
- ◆ Если лечение антибиотиками не помогает в течение 3-4 дней, или же если в груди появляются мягкие, горячие и болезненные припухлости, а также если у матери наблюдаются неожиданные и повторяющиеся приступы высокой температуры в течение пары дней, здесь вполне вероятен абсцесс, и, поэтому необходимо медицинское вмешательство.

Проблемы груди

- ◆ Развившийся абсцесс лечите с помощью хирургического вскрытия и дренажа. Антибиотики неэффективны для лечения абсцесса.
- ◆ Рекомендуйте, чтобы мать продолжала частое грудное кормление, даже из инфицированной груди, если гной не перемешался с молоком. Гной легко обнаружить, если молоко капнуть на ватной тампон. Молоко поглощается тампоном, а гной нет.
- ◆ Если грудное молоко перемешалось с гноем, помогите матери сцеживать молоко из инфицированной груди часто и очень нежно.
- ◆
- ◆
- ◆

Сцеживание грудного молока

Сцеживание может быть необходимым, если мать отделена от ребенка, или если ребенок слишком слаб, чтобы сосать грудь, а также в том случае, если грудь повреждена и не в состоянии вырабатывать молоко. Сцеживание может производиться как вручную, так и с помощью специального приспособления (насос).

Обычно используется несколько видов таких насосов. Электрические насосы широко используются в больницах. В некоторых больницах, они могут сдаваться в наем для домашнего пользования. Ручные насосы могут широко использоваться везде.

Насос может быть полезен в некоторых случаях. Однако, использование насоса может повредить сосок и увеличить риск попадания инфекции.

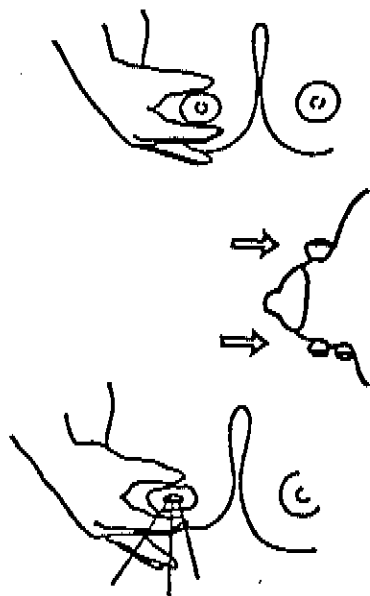
Сцеживание молока рукой

Сцеживание рукой является безболезненным для соска. Многие женщины находят даже сцеживание рукой легким и более удобным способом, когда они знают, как правильно это делать.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Мать должна подготовить очень чистую кружку или стакан, вымыть тщательно руки, если она хочет использовать это молоко в дальнейшем.
- ◆ Объясните матери, как она должна сцеживать молоко.
 1. Расслабиться.
 2. Стимулировать поступление молока (см. раздел, связанный с проблемами поступления молока).
 3. Наклониться вперед и поддерживать грудь рукой, если это необходимо.

Сцеживание грудного молока



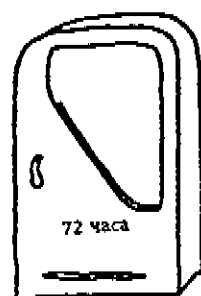
4. Поместить большой палец над соском, а указательный и средний пальцы под ореолой соска.
5. Сдавить пальцами ореолу соска внутрь, по направлению грудной клетки.
6. Сдавить грудную железу за соском, затем расслабить. Сдавливает и расслабляет постоянно, до тех пор, пока молоко не прекратит вытекать.
7. Проверить рукой грудь, все ли молоко сцежено (возможно использование и другой руки).
8. Время от времени проводить массаж всей груди, мягко похлопывая по направлению к соскам, проверяя твердости в груди.
9. Повторить процедуру до тех пор, пока обе груди не будут мягкие.

◆ Посоветуйте матери придерживаться следующих советов.

1. Избегать скручивания, растягивания, сжимания всей груди или соска (это не будет стимулировать приток молока и может быть болезненным).
2. Будьте терпеливой и оставайтесь расслабленной, даже если с первого раза молоко не поступит.
3. Тренируйте технику сцеживания, предпочтительно когда много молока.

◆

Сцеживание грудного молока



Хранение и нагревание грудного молока

Грудное молоко должно храниться в стерилизованном, закрытом сосуде, по возможности в самом холодном месте. Оно может храниться в прохладном месте в течение 24 часов при температуре 18 - 20 С°, в течение 72 часов в холодильнике (при 4-5 С°) и в течение 4 месяцев в отдельном морозильнике (при -18 С°).



Что вы могли бы сделать

- ◆ Посоветуйте матери принять следующую практику.
 1. Выбросить молоко, если оно с кровью или с примесью лекарств.
 2. Смешивать сцеженное молоко только после тщательного охлаждения.
 3. Замораживать молоко для хранения в маленьких количествах. Оттаявшее молоко не должно повторно замораживаться, но, если оно не подогревается, оно может храниться в холодильнике в пределах 48 часов.
 4. Замороженное молоко должно оттаивать при комнатной температуре или в холодильнике.
 5. Холодное молоко должно нагреваться в теплой воде, предпочтительно медленно. Не следует нагревать молоко больше чем комнатная температура.
 6. Не нагревайте молоко в микроволновой печи. Молоко может закипеть, в то время как бутылка останется холодной.
 7. Кипятить молоко обязательно при подозрении на инфекцию.

Особые случаи

Рождение более чем одного ребенка

Большинство женщин может без проблем производить достаточно молока для кормления более чем одного ребенка.

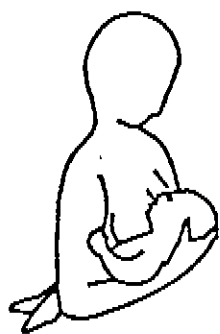
Некоторые предпочитают кормить, чередуя одного ребенка за другим, другие предпочитают кормить двух детей двумя грудями одновременно. Возможно кормить двух детей в положении "из-за спины" или же одного в положении "из-за спины", а другого в классическом положении. Некоторые матери чередуют груди между детьми, а другие позволяет ребенку выбрать грудь.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Уверьте мать в том, что она способна кормить своего ребенка грудью.
- ◆ Подготовьте ее к кормлению и убедите ее в необходимости не заниматься ничем, кроме кормления грудью хотя бы в первые два месяца.
- ◆ Посоветуйте ей не прибегать к прикармливанью ребенка, если только это не прописано врачом.
- ◆ Помогите матери выбрать лучший способ кормления малышей грудью.
- ◆ Помогите ей установить контакты с матерями, которые преуспели в кормлении более чем одного ребенка грудью.

Кесарево сечение

Кормление грудью также возможно после кесарева сечения. Такой способ рождения имеет свои трудности, когда мать начинает кормить грудью, так как мать должна меньше двигаться, находиться в спокойном положении и это часто для нее болезненно. И к тому же молоко может появиться позже чем обычно.



Особые случаи

Что вы могли бы сделать



- ◆ Помочь ребенку получить первое кормление, как только он или она проголодается, даже если мать все еще находится под влиянием успокоительных средств.

- ◆ Помочь матери найти подходящее положение для кормления. Она может испытывать трудности в поднятии и держании ребенка на руках.



- ◆ Помочь ребенку правильно расположиться для кормления, если это необходимо.

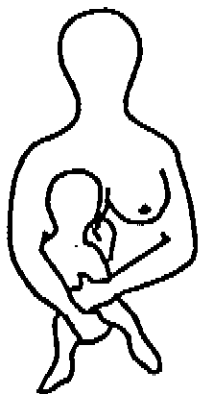
- ◆ Позвольте матери кормить ребенка так часто, как это возможно, и так долго, насколько ей требуется помощь.



Расщепленная губа ("заячья губа") и расщепленное небо ("волчья пасть")

Большинство детей с заячьей губой и некоторые с волчьей пастью могут получать кормление грудью. Однако возможны трудности при сосании. Вертикальное положение часто является лучшим при таком кормлении.

Эмоциональные реакции матери на рождение ребенка с заячьей губой или волчьей пастью могут также мешать грудному вскармливанию.



Что вы могли бы сделать

- ◆ Обеспечить мать точной информацией о проблемах ребенка и оказать ей эмоциональную поддержку.
- ◆ Советуйте ей и помогите в попытке кормления грудью.

Особые случаи

- ◆ Прикрыть пальцем расщелину в губе во время кормления, если возможно.
- ◆ Советуйте матери сцеживать молоко и давать его ребенку, если кормление грудью невозможно. Ребенок с волчьей пастью в задней части полости рта может получать кормление при помощи трубки или через специальный, длинный сосок. Также те приспособления, которые используются для кормления животных могут быть полезны.

◆

Синдром Дауна

Все дети рожденные с синдромом Дауна не похожи друг на друга. Многих можно кормить грудью без проблем. Некоторым нужно начинать кормление постепенно, как детям после преждевременных родов.

Эмоции матери на рождение ребенка с синдромом Дауна могут также мешать кормлению грудью.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Советуйте и помогите матери попытаться кормить грудью.
- ◆ Объяснить матери, что дети с синдромом Дауна часто медленно набирают вес.
- ◆ Объяснить матери, что дети с синдромом Дауна могут иметь проблемы с забитым носом, для чего кормление молоком является хорошим средством лечения.
- ◆ Посоветовать матери кормить часто, но не долго, чтобы ребенок не уставал.

Особые случаи

- ◆ Советуйте матери сцеживать молоко и давать его ребенку, если сосание для него затруднено.

◆

Недоношенные дети или дети с малым весом

Грудное молоко изменяется по своему составу в зависимости от периода беременности. Молоко матери родившей ребенка преждевременно особенно подходит к нуждам ребенка.

Естественно, недоношенные или дети с малым весом нуждаются в кормлении до того как у матери появится молоко. И они часто слишком слабы чтобы сосать правильно. К тому же, мать может быть психологически неготова для кормления грудью, если ребенок родился слишком рано. Преждевременные роды часто сопровождаются чувством одиночества и отчужденности. Кроме того, многие матери чувствуют подавленность, потому что у ребенка слабо развит сосательный рефлекс.



В таких случаях еще более важно установить близкий физический контакт ребенка с матерью и начать кормление грудью, чем в случаях с нормальным рождением детей. Многие недоношенные дети и их матери только выигрывают от так называемой "заботы кенгуру"

Это означает, что мать держит голого ребенка между грудей, по возможности как можно раньше и чаще. И это позволяет ей чувствовать большую близость и заботу к ребенку. Это вероятно лучший способ для успешного кормления грудью.

Особые случаи

Что вы могли бы сделать

- ◆ Объяснить матери, что ее молоко особенно подходит нуждам ребенка.
- ◆ Позволить ей осуществлять "заботу кенгуру".
- ◆ Тщательно проанализировать, обязательно ли отделение матери от ребенка.
- ◆ Позволить ребенку пытаться сосать как можно чаще.
- ◆ Помочь матери найти для ребенка правильное положение.
- ◆ Заверить мать, что сосание будет улучшаться по мере того, как ребенок окрепнет.
- ◆ Объяснить матери, что частое сцеживание очень важно, так как ее ребенок слишком слаб, чтобы сосать эффективно.
- ◆ Советовать матери сцеживать как можно больше молока, по крайней мере восемь раз в день, чтобы стимулировать выработку молока.
- ◆ Давать сцеженное молоко ребенку, даже если это несколько капель и сказать об этом матери. По возможности вовлекать мать в процесс кормления.
- ◆ Давать заменители грудного молока только как прокорм к молоку матери
- ◆ Чтобы предотвратить неправильное сосание, кормить ребенка из трубочки или с пипетки.
- ◆ Позволить ребенку сосать грудь или палец в то время как его кормят из трубочки, так как это его научит необходимости сосать, чтобы иметь пищу.

Особые случаи

- ◆ Попытаться дать прикорм грудным молоком через трубочку, который обеспечит достаточное количество молока во время кормления (см. раздел : недостаточно молока).
- ◆
- ◆
- ◆

Желтуха

Многие дети рождаются с желтухой. Их кожа имеет более или менее желтый цвет благодаря накоплению билирубина.

Наиболее распространенный случай - физиологическая желтуха начинается на второй либо третий день после рождения и обычно исчезает через неделю или две без какого-либо лечения.

С другой стороны, если ребенок заразился желтухой при рождении или желтуха начинается в пределах 24 часов после рождения, это может быть обусловлено более или менее серьезными болезнями. Это конечно требует особого медицинского обследования.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Помочь матери понять, что физиологическая желтуха не вредна для ребенка. Этот вид желтухи - нормальное состояние, обусловленное незрелостью кишечника или печенью.

Особые случаи

- ◆ Советуйте матери наслаждаться красивым цветом ребенка.
- ◆ Советовать и помочь матери кормить ребенка грудью без каких-либо ограничений, даже если ребенок сонный, по крайней мере через каждые два часа. Кормление грудью стимулирует пищеварительные функции, и следовательно ограничивает количество билирубина. Желтушный ребенок может не требовать столько пищи, сколько необходимо. Ребенок с сильной желтухой может быть очень сонным. Тогда молоко должно быть сцеженным и ребенок получает его с ложки, пипетки, или через трубку.
- ◆ Не рекомендуется давать прикорм, если только ребенок недостаточно получает питание при частом и неограниченном кормлении. Прикорм может заставить ребенка требовать кормления грудью менее часто, и следовательно, может усилить желтуху.
- ◆ Не надо постоянно измерять уровень билирубина, только в крайних случаях серьезного заболевания желтухой, так как процедура болезненна для ребенка. Вместо этого, нужно внимательно наблюдать за ребенком, так как серьезная желтуха часто сопровождается другими симптомами.
- ◆ Проконсультироваться с педиатром, если желтуха становится очень серьезной и, если ребенок становится чрезвычайно сонливым.
- ◆ Помочь матери продолжить частое кормление, даже, если лечение искусственным светом (фототерапия) предписана врачом.

Особые случаи

- ◆ Если есть необходимость временно прервать грудное вскармливание, рекомендуйте и помогите матери поддерживать в груди резерв молока за счет частого сцеживания.

◆

◆

Понос

У детей не возникает понос от грудного молока. Наоборот, грудное молоко очень важно для лечения поноса.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Советовать матери кормить ребенка грудью часто и без прикорма. Чем больше ребенок теряет при поносе, тем больше ему нужно грудное молоко.

◆

◆

Аллергия

У детей не возникает аллергия от грудного молока. Многие дают аллергию на протеин в коровьем молоке и в заменителях грудного молока. Этот протеин также присутствует и в грудном молоке, но он не может вызвать аллергическую реакцию до тех пор, пока ребенок не получит коровье молоко или искусственное грудное молоко. При кормлении грудью у ребенка вырабатывается иммунная защита от протеинов, она передается от матери к ребенку. К тому же протеины необходимы для развития собственной иммунной системы ребенка.

Особые случаи

Что вы могли бы сделать

- ◆ Рекомендуйте матери придерживаться следующих советов.
 1. Кормить грудью без прикорма первые 6 месяцев, так как даже однократный прикорм искусственным молоком может вызвать у ребенка аллергию.
 2. Есть любую пищу, которая нравится матери, если эта пища не вызывает у нее или ее ребенка аллергическую реакцию.
- ◆
- ◆

Колика

Большинство детей, которые много кричат, кричат по неясным причинам. Опыт показывает, что такие крики, часто из-за кратковременной кишечной колики, могут быть уменьшены путем близкого физиологического контакта матери с ребенком.

Что вы могли бы сделать



- ◆ Советуйте матери придерживаться следующих советов.
 1. Позволить ребенку оставаться у груди до тех пор, пока мать не убедится, что он или она получили последнее жирное молоко.
 2. Позволить ребенку сосать столько, сколько мать может вытерпеть.

Особые случаи



3. Попробовать горизонтальное положение для кормления, при этом ребенок находится сверху на матери.
4. Носить ребенка на руках как можно чаще (многие дети любят "коликовое держание").



Операция на груди

Некоторые женщины способны кормить грудью после операции на груди. Это зависит от типа операции и использованной техники. Если операция повредила молочные железы, тогда, может быть, необходимо прекратить кормление грудью.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Убедить мать попробовать кормить грудью.
- ◆ Если рефлекс поступления молока слаб, попробуйте использовать синтетический окситоцин. Это может вызвать, однако, дополнительные проблемы, если операция повредила млечные протоки.
- ◆
- ◆

Чем хуже состояние ребенка, тем важнее грудное молоко

Особые случаи

Болезни матери

Болезни матери обычно не переходят к ребенку и не все медицинские препараты, принятые матерью, вредны для ребенка. В большинстве случаев более вредно для ребенка прекратить кормление грудью, чем продолжать его, даже если мать принимает лекарства.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Предписывать те препараты матери, которые менее вредны для ребенка и менее влияют на производство молока.
- ◆ Советуйте матери продолжать кормление грудью.
- ◆
- ◆

Госпитализация

Или мать или ребенок могут быть госпитализированы. Это не обозначает запрещение кормления грудью.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Помочь матери остаться с ребенком, если одному из них требуется госпитализация, чтобы она могла продолжить кормить грудью.
- ◆ Убедить мать сцеживать молоко и давать его ребенку, если ребенок временно не имеет доступа к груди.
- ◆
- ◆

Другие важные случаи

Новая жизнь

Многие матери имеют эмоциональные проблемы во время первых недель или месяцев кормления грудью. Чувство одиночества, депрессии и истощения встречаются часто при этом и могут заставить мать прекратить кормление грудью. Советы друзей или семьи также могут убедить ее отнять ребенка от груди.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Подготовить мать к пониманию что новая жизнь с ребенком может быть трудна в начале, независимо от того, как ребенок питается.
- ◆ Советуйте матери придерживаться следующих советов.
 1. Иметь ежедневный отдых.
 2. Использовать время кормления как время отдыха.
 3. Делать только необходимую домашнюю работу.
 4. Принимать все предложения помощи в домашних делах.
 5. Не принимать слишком много посетителей.
 6. Гулять на улице с ребенком.
 7. Иметь немного времени для себя.
 8. Сцеживать молоко и оставлять ребенка с сиделкой на короткое время.

Другие важные случаи

- ◆ Если возможно, познакомить мать с группой поддержки кормящих матерей в госпитале или клинике.

◆

Общественность

Во многих сообществах кормление грудью на людях становится все более распространенной. В других это никогда не было проблемой. Некоторые общества, однако, полагают, что мать должна это делать скрытно. Некоторые матери (особенно молодые) чувствуют смущение при кормлении грудью перед другими людьми, будь то прохожие или родственники.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Помочь матери найти способы кормления грудью, так чтобы она всегда могла кормить ребенка грудью, когда он требует еду.

◆

Пища для матери

Кормление грудью требует энергии. Хорошее питание во время беременности важно для ее способности кормить грудью. При необходимых затратах энергии, запасы жира откладываются во время беременности. Также женщины кормящие грудью имеют более высокий обмен веществ, поэтому необходимое количество молока может вырабатываться при сравнительно низких затратах энергии. Даже плохо питающиеся матери могут производить хорошее молоко.

Другие важные случаи

Что вы могли бы сделать

- ◆ Предоставить матери индивидуальные консультации о ее рационе питания, принимая во внимание ее рацион, запасы жира и физическую активность.
- ◆ Помните, что если мать имеет достаточно пищи, молоко может вырабатываться из всех видов пищи.
- ◆ Помочь матери найти легко приготавливаемую и подходящую пищу.
- ◆ Советовать матери придерживаться следующих советов.
 1. Выбрать достаточно разнообразную пищу, чтобы обеспечить полноценный питательный режим.
 2. Избегать определенной пищи, несмотря на религиозные или традиционные требования, если только эта пища вызывает аллергические реакции.
 3. Ограничить потребление пищи, которая вызывает у ребенка расстройство желудка.
 4. Пить столько, сколько она хочет. (Если она не чувствует жажды, она должна регулировать прием жидкости. Нет ограничения количества жидкости для кормящей женщины).
 5. Пить воду. (Матери не нужно пить молоко, чтобы производить молоко). Если у нее есть порошковое молоко, она должна его пить, чтобы получать дополнительное количество кальция и протеина).
- ◆ Уверьте мать, что она может кормить грудью даже при менее благоприятных условиях.

Другие важные случаи

Уход за грудью

Грудь и соски подготавливаются для кормления грудью во время беременности. В большинстве случаев не требуется специальной подготовки и внимания.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Советуйте матери придерживаться следующих советов.
 1. Подготовить соски во время беременности, если они не вытянутые (см. раздел о коротких, плоских или втянутых сосках).
 2. Избегайте интенсивного мытья груди и никогда не используйте мыла для сосков. Частое мытье, особенно с мылом и другими моющими веществами, удаляет натуральный жир, который защищает кожу на сосках.
 3. Сократить до минимума использование кремов, дезодорантов и т.д. Выбирайте продукты, безвредные для ребенка и не способствующие частому мытью сосков.
 4. Не мойте грудь или соски перед каждым кормлением. Это может быть вредно и делает кормление грудью менее удобным. По возможности мойте руки перед кормлением, если вы находитесь вне дома.
 5. Если возможно, старайтесь соски не вытирать после кормления.
 6. Избегайте слишком тугого бюстгалтера.
 7. Избегайте пластмассовых прокладок в бюстгальтере, которые могут сделать кожу на сосках слишком чувствительной.

Другие важные случаи

Сексуальность и половая жизнь

Многие женщины представляют, что кормление грудью сделают их менее сексуально привлекательными для мужей. Матери родившие впервые, в частности, очень молодые матери, могут быть слишком озабочены своим физическим и сексуальным имиджем. К тому же, некоторым молодым матерям приходится обращать внимание на собственное сексуальное развитие. Они могут встретиться с проблемами в связи с физическими изменениями, связанными с беременностью и могут испытывать противоречивые, подсознательные чувства от нового кормления грудью.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Помочь матери понять две вещи.
 1. Кормление грудью не портит фигуру. Фактически, кормление грудью может помочь матери потерять избыточный вес после родов.
 2. Кормление грудью отнюдь не ведет к обвисанию груди. Беременность, но не кормление, изменяет грудь.
- ◆ Посоветовать матери возобновить половую жизнь, когда у нее будет желание. Некоторые женщины чувствуют особое влечение во время кормления грудью, а другие нет.
- ◆ Объяснить матери, что кормление грудью может влиять на сухость во влагалище, благодаря пониженному уровню женских гормонов.
- ◆ Подготовить мать к мысли, что сосание ребенком груди может вызывать сексуальную возбудимость, и что половые сношения могут стимулировать выработку молока.
- ◆

Другие важные случаи

Менструация.

Во время менструации вкус молока может изменяться и поэтому ребенок может отказываться от молока, или количество молока может уменьшаться, поэтому ребенка надо кормить более часто.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Посоветуйте матери постараться продолжать кормление грудью и сцеживание молока, чтобы поддержать ее запас молока, когда ребенок отказывается от груди.

◆

◆

Беременность и противозачаточные средства

Кормление грудью увеличивает интервал между возможными беременностями, но мать не может пользоваться этим, как методом для планирования семьи. Кормящие матери менее подвержены возможности забеременеть, потому что пролактин препятствует овуляции. Противозачаточный эффект кормления грудью действует сильнее, чем кормление грудью с прикормом, особенно, когда оно частое и проводится днем и ночью. Женщины с редким кормлением грудью нуждаются в противозачаточных средствах.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Не рекомендуем кормление грудью в качестве противозачаточного метода до тех пор, пока не будет менструации. Возможно забеременеть и до появления менструации.

Другие важные случаи

- ◆ Не предписывайте оральные контрацептивы, содержащие эстрогена кормящей матери. Они могут уменьшить количество молока.
- ◆ Помогите матери выбрать подходящий метод контрацепции.
- ◆

Новая беременность

Кормление грудью во время беременности не вредно ни для ребенка, ни для плода. Пища принимаемая матерью используется вначале для плода, затем для ребенка и в последнюю очередь для матери.

Беременность, однако, может помешать кормлению грудью. Производство молока может уменьшиться, поэтому ребенок требует очень частого кормления. К тому же, некоторые беременные женщины имеют очень чувствительные соски, особенно в первые месяцы. Некоторые просто не хотят кормить грудью, другие продолжают кормить старшего ребенка во время беременности, иногда даже после рождения нового ребенка.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Рекомендуйте беременной матери продолжать кормление грудью, особенно если ее ребенку меньше четырех месяцев. Ребенку будет польза от любого количества молока.
- ◆ Помогите матери установить контакт с другими беременными кормящими женщинами.
- ◆

Другие важные случаи

Работа

Работа не должна мешать кормлению грудью. Национальное законодательство о поддержке материнства, которое защищает кормящих матерей на оплачиваемой работе, делает более легким для матери совмещение работы и кормления грудью. Были рекомендованы следующие положения Международной Организацией Труда в 1919 году:

Обеспеченность работой после родов.
Оплата отпуска по беременности по крайней мере в течение трех месяцев после родов.
Оплачиваемое время для кормления, гибкий и укороченный график работы, детские сады и ясли возле места работы (так чтобы мать могла продолжать кормление грудью), подходящие места для сцеживания.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Помочь матери узнать местные юридические нормы по охране материнства и поддержать ее права, если она этого захочет.
- ◆ Помочь матери понять, что она может продолжить кормление грудью, даже если ей приходится отлучаться от ребенка на многие часы.
- ◆ Посоветовать матери приносить ребенка на работу, или сходить домой и покормить ребенка или попросить кого-нибудь принести ребенка, если возможно.
- ◆ Посоветуйте матери придерживаться следующих советов, если приходится оставлять ребенка с сиделкой.
 1. Продолжать кормление грудью до того времени, когда она вернется на работу. Нет

Другие важные случаи

необходимости приучать ребенка к бутылке или к искусственному питанию. Многие дети, получающие грудное молоко, отказываются от другой пищи, когда мать рядом, но почти все принимают заменители, когда матери нет.

2. Продолжайте кормление грудью после того, как мать вернется на работу. Даже если ребенку дают заменителей, в отсутствие матери, возможно продолжать кормление грудью.
3. Когда ребенок с матерью, он может требовать более частого кормления.
4. Сцеживайте молоко, когда вы на работе, особенно, если ребенку меньше шести месяцев. Многие матери могут сцепить достаточно молока, чтобы обеспечить кормление в свое отсутствие.
5. Научите сиделку, как подогревать молоко и как кормить ребенка (смотри раздел о сцеживании молока).



Заключительные замечания

Десять принципов успешного грудного вскармливания

Совместные заявления Международной Организации Здоровья и Детского Фонда Организации Объединенных Наций ООН (ЮНИСЕФ) по защите распространения и поддержки кормления грудью было подготовлено в 1989 году. Оно имело целью увеличить значение роли, которую служба здоровья играет в кормлении грудью и описать, какие меры должны быть приняты, чтобы обеспечить матерей надлежащей информацией и поддержкой. Оно предназначено для использования каждым, заинтересованным в обеспечении службы материнства. Перечень главных действий, которые должны осуществляться в десяти практических ступеней.

Десять принципов успешного грудного вскармливания

“Больница улыбается ребенку”

Каждому родильному дому и больнице по уходу за новорожденными детьми следует:

1. Строго придерживаться установленных правил грудного вскармливания и регулярно доводить эти правила до сведения медицинского персонала и родильниц.
2. Обучать медицинский персонал необходимым навыкам для осуществления практики грудного вскармливания.
3. Информировать всех беременных женщин о преимуществах и технике грудного вскармливания.
4. Помогать матерям начать грудное вскармливание в течение первого получаса после родов.

Заключительные замечания

5. Показывать матерям, как кормить грудью и как сохранить лактацию, даже если они временно отделены от своих детей.
6. Не давать новорожденным никакой иной пищи или питья, кроме грудного молока, за исключение случаев, обусловленных медицинскими показаниями.
7. Практиковать круглосуточное нахождение матери и новорожденного рядом в одной палате.
8. Поощрять грудное вскармливание по требованию младенца, а не по расписанию.
9. Не давать новорожденным, находящимся на грудном вскармливании, никаких успокаивающих средств и устройств, имитирующих материнскую грудь (соски и др.).
10. Поощрять организацию групп поддержки грудного вскармливания и направлять матерей в эти группы после выписки из родильного дома или больницы.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Претворять эти десять ступеней в жизнь
- ◆
- ◆

Международный свод правил по сбиту заменителя грудного молока

Современные средства маркетинга играют главную роль в ограничении способности женщин делать информированный выбор. Код Международной Организации Здоровья о продаже заменителей молока

Заключительные замечания

был разработан как международная попытка защитить матерей от коммерческого влияния, которое заключается в убеждении матерей, что молочные заменители лучше, чем их собственное молоко:

Цель кода заключается в обеспечении безопасного и соответствующего питания для детей, в защите и распространении кормления грудью и предписании правильного использования искусственных заменителей, когда они необходимы, на основе соответствующей информации и через подходящий рынок и продажу (статья 1).

Код был принят Международной Ассамблеей Здоровья в 1981. Он рассматривался как инструмент для реорганизации практики маркетинга и был одобрен как рекомендация правительствам для выполнения в соответствии с их традиционными установками.

Текущее состояние выполнения кода различается в разных странах. Многие медицинские работники не знают, что этот код также содержит многие пункты необходимые для их работы с матерями и детьми. Он дает детальное описание кормления грудью и использования молочных заменителей, обеспечивает поддержку национальным программам кормления грудью.

Что вы могли бы сделать

- ◆ Читать код и обсуждать его с коллегами.
- ◆ Выяснить, как код выполняется в вашей стране.
- ◆ Выполнять дух кода в вашей повседневной работе и в вашей профессиональной организации.
- ◆
- ◆

Рекомендуемые источники

Литература

Akré, J., ed. *Infant feeding: the physiological basis*. Bulletin of the World Health Organization, 67 (suppl.), 1989 (available in English with summaries in French, and Arabic, Farsi, French, German, Serbo-Croatian and Spanish editions under preparation).

Bennett, P.N., ed. *Drugs and human lactation*. Amsterdam, Elsevier Science Publishers, 1988.

Breastfeeding and child spacing: what health workers need to know. Geneva, World Health Organization, 1988.

Chalmers, L et al., ed. *Effective care in pregnancy and childbirth*. Oxford, Oxford University Press, 1989.

Enkin, M. et al., ed. *A guide to: effective care in pregnancy and childbirth*. Oxford, Oxford University Press, 1989.

Helsing, E. & Savage-King, F. *Breastfeeding in practice*. London, Oxford University Press, 1982. (A revised version is expected.)

International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes. Geneva, World Health Organization, 1981 (available in English, French and Spanish).

Jelliffe, D.B. & Jelliffe, E.F. *Human milk in the modern world: psychosocial, nutritional and economic significance*. London, Oxford University Press, 1978.

Lawrence, R. *Breastfeeding: a guide for the medical profession*, 2. ed. St. Louis, Missouri, The C. V. Mosby Company, 1985.

Minchin, M. *Breastfeeding matters: what we need to know about infant feeding*, 2nd ed. London, Alma Publications and Allen & Unwin, 1989.

Protecting, promoting and supporting breastfeeding: the special role of maternity services. A joint WHO/UNICEF statement. Geneva, World Health Organization, 1989 (available in Arabic, English, French and Spanish; versions in more than 20 other languages available on request).

Royal College of Midwives *Successful breastfeeding: a practical guide for midwives (and others supporting breastfeeding mothers)*, 2. ed. New York: Churchill Livingstone, 1991.

Savage-King, F. *Helping mothers to breastfeed*, 2. ed. Nairobi, African Medical Research Foundation, 1992 (also in Spanish, Arabic and Chinese).

Видеокассеты

How to start breastfeeding (Amningens början), 23 minutes, Amningshjälpen Uppsala, Sweden.

Feeding low birth weight babies, 29 minutes, UNICEF/IBFAN, 1986.

Информация об Инициативе за Больницы, дружелюбные к ребенку

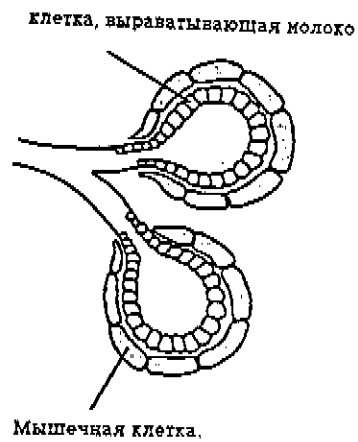
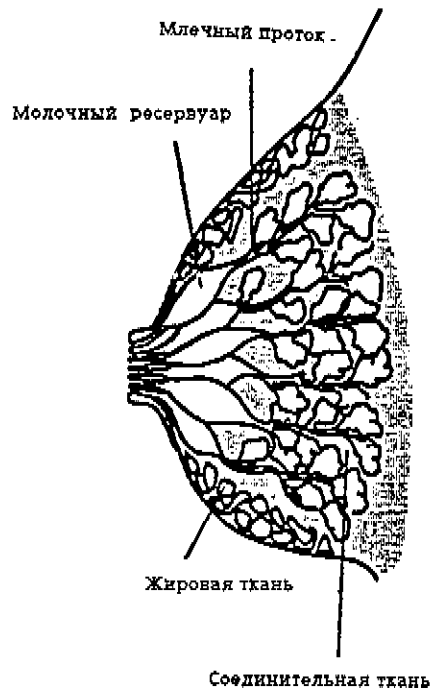
Part 1, *European action plan*, WHO/UNICEF, January 1992.

Part 2, *Hospital level implementation*, WHO/UNICEF, March 1992.

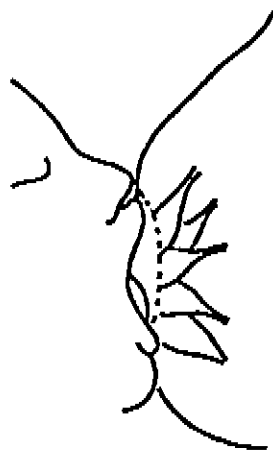
Набор рисунков для репродукции

1. Физиология груди
2. Сцеживание грудного молока
3. Изменение груди
4. Правильное и неправильное сосание
5. Первое кормление
6. Положение при прикладывании к груди
7. Положение при кормлении
8. Мать и ребенок в одной кровати
9. Отнимание от груди
10. Стимуляция рефлекса поступления молока
11. Трубочка для прикорма
12. Накладка для сосков
13. Как остановить бытекание молока
14. Разные типы сосков
15. Упражнения для сосков
16. Раковины для груди
17. Бюстгальтер, хорошо поддерживающий
18. Сцеживание рукой
19. Хранение грудного молока
20. Близнецы
21. Кесарево сечение
22. Расщепленная губа и расщепленное небо
23. 'Забота кенгуру'
24. Колика

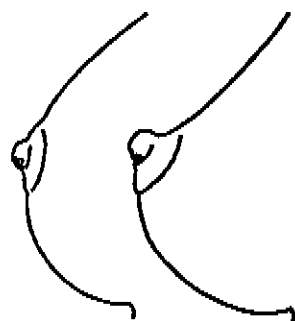
1



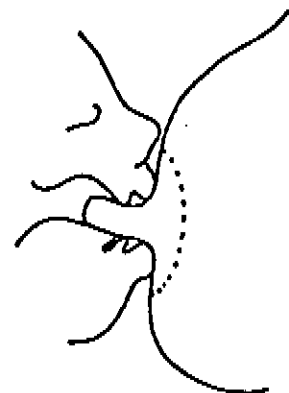
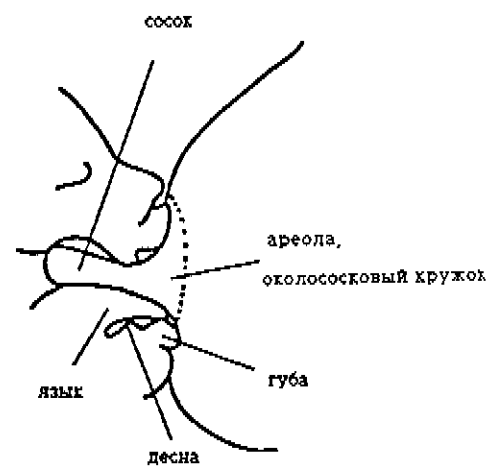
2



3



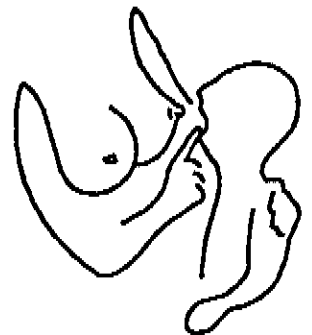
4



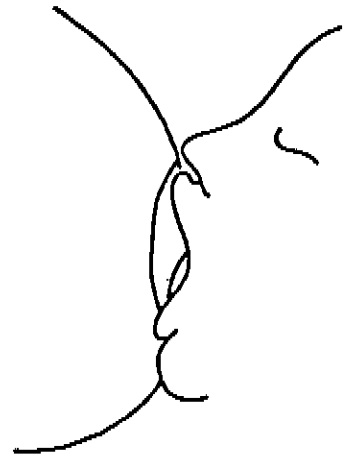
5



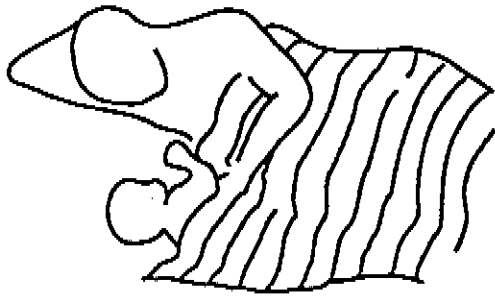
6



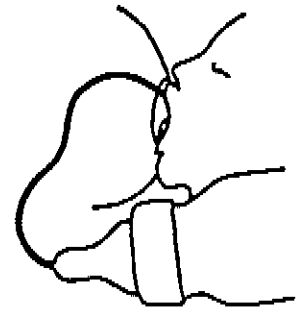
7



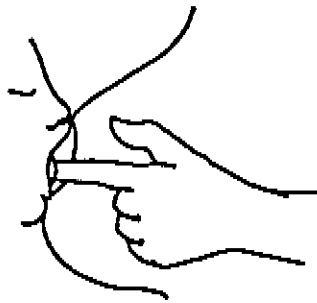
8



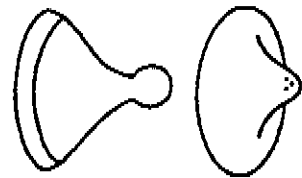
11



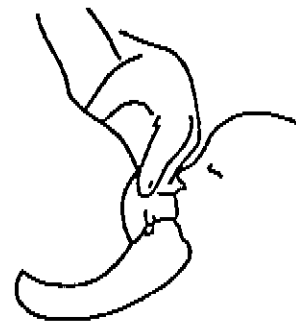
9



12



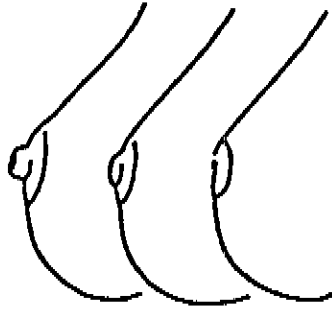
10



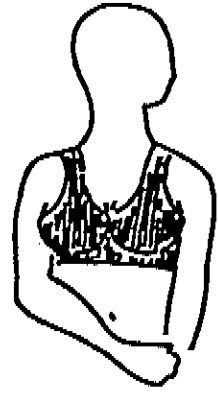
13



14



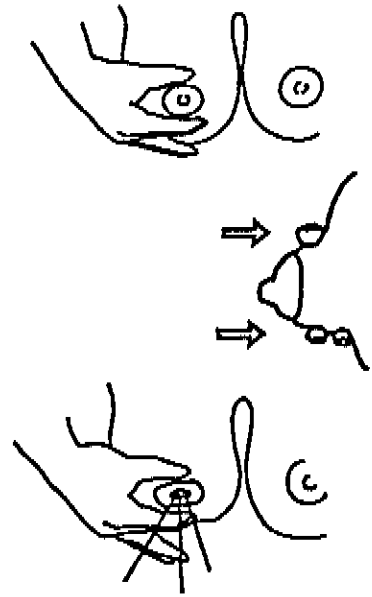
17



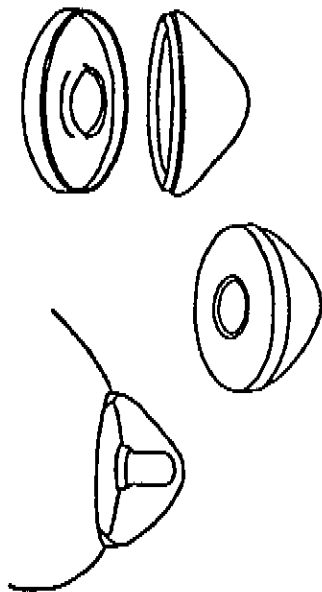
15



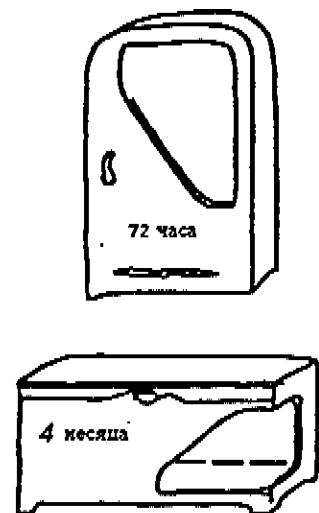
18



16



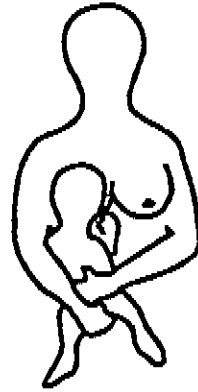
19



20



22



21



23



24

