

В кормлении грудью есть 3 критических периода: 3–10-й день от рождения ребёнка, 20–30-й день и 3-й месяц. В эти дни происходит гормональная перестройка в материнском организме и секреция грудного молока под особенной угрозой.

Иногда у кормящих матерей бывают периоды снижения лактации, что вызывает беспокойство и желание докармливать ребенка смесью. Здесь потребуется терпение, настойчивость и вера в то, что все наладится. Вы должны бороться за каждую каплю молока.

Несколько общих советов для мам желающих сохранить грудное молоко:

- прикладывать ребенка по первому требованию.

Если кормить ребенка 6 раз в сутки и не сцеживаться, действительно, молоко может пропасть очень быстро. Если сцеживаться после каждого кормления, то можно какое-то время поддержать лактацию. Сроки различны, но редко это больше полугода, случаи кормления на таком поведении больше года единичны. При кормлении ребенка по требованию молока всегда у мамы столько, сколько нужно ребенку и потребности в сцеживании после каждого прикладывания нет. Чтобы новорождённый полностью высасывал грудь, он в течение 2-3 часов прикладывается к одной груди, следующие 2-3 часа – к другой. Где-то после 3х месяцев, когда ребенок уже прикладывается относительно редко, ему может потребоваться в одно прикладывание вторая грудь, тогда следующий раз он прикладывается к той, которая была последней.

- Чаще прикладывать ребёнка к груди (до 12 раз в сутки), ночные кормления обязательны. Они важны и для питания ребенка, и для его нервной системы. Кроме того, гормон пролактин, отвечающий за лактацию, более активно вырабатывается ночью, поэтому ночные кормления обычно способствуют более длительной и качественной лактации. Некоторые дети самостоятельно постепенно прекращают ночные кормления в возраст нескольких месяцев. Однако, вполне нормальным является возобновление ночных кормлений во втором полугодии, когда ребенок начинает активнее двигаться и его организм требует больше пищи.

- в периоды уменьшения лактации, необходимо давать за одно кормление обе груди.

Но при нормальном количестве молока, не надо давать две груди. Новорождённый ребенок прикладывается в течение 2-3 часов к одной груди. Потом 2-3 часа к другой (например, 5 раз за 3 часа - к правой, всю высосал – теперь к левой). Это нам нужно, чтобы ребенок высасывал грудь до конца, и получал “переднее” и “заднее” молоко в сбалансированном количестве. Если ребенка в середине кормления переложить к другой груди, он недополучит “заднего” молока, богатого жирами. Он высосет из одной груди преимущественно переднюю порцию и из другой добавит того же. Переднее молоко богато лактозой, через какое-то время ребенок перестает справляться с нагрузкой лактозой. Развивается лактозная непереносимость.

- не отавлять молоко про запас, а обязательно сцеживать его до последней капли.

В регулярном сцеживании после кормления есть один неприятный “подводный камень”, о котором даже большинство врачей не в курсе. Он называется лактазная недостаточность. Когда мама сцеживается после кормления, она сцеживает как раз “заднее” жирное молоко, относительно небогатое молочным сахаром, лактозой. Кормит же она ребенка преимущественно передней порцией, которая и накапливается в груди между редкими кормлениями. В передней порции лактозы много. Ребенок кормится “одной лактозой”, желудочно-кишечный тракт ребенка через какое-то время перестает справляться с такими объемами лактозы. Развивается лактазная недостаточность (Лактаза- фермент, который занимается расщеплением лактозы – молочного сахара, его нехватает). Это одна из причин развития лактазной недостаточности; вторая, например такая: мама дает ребенку две груди в одно кормление. Но об этом отдельно.

- увеличить частоту кормлений.

- не пропускать ночные кормления.

- берите ребенка в свою постель. Молоко образуется лучше, если вы будете вместе дремать, спать в одной постели.

- Апилак (маточное молоко пчел) по 1 таблетке 3 раза в день под язык до полного рассасывания в течении 15 дней.

- душ-массаж по Р.Н.Зейтцу: после кормления ребёнка и сцеживания молока (если Вы это делаете), грудную железу, которой кормили, облить горячей водой (45 градусов) из душа одновременно проводя массаж круговыми движениями от соска к периферии и сверху вниз, при этом сцеживая молоко. Длительность 5-10 минут. Процедуру проводить 2 раза для левой и 2 раза для правой грудной железы в течение дня.

- поливитамины для кормящих матерей - приём постоянно.

- если ребенок долго спит, не дожидаясь его пробуждения нужно сцедить молоко.

- регулярно ешьте хлеб с тмином и блюда из неочищенного риса, съедайте каждый день порцию посевного салата (известного также под названием салата-латука) со сметаной.

- предлагать обе груди в одно кормление и заканчивать той грудью, которой начали.

- максимально долго находиться с ребенком, обеспечивая тесный контакт с ним.

- необходима спокойная обстановка дома, помощь и психологическая поддержка мужа и родственников. А главное помнить, что Ваша поддержка сейчас необходима малышу и сосредоточить все свои силы на восстановлении грудного молока.

- достаточный по продолжительности ночной сон (6 -8 часов) и отдых днем (1 - 2 часа)

- правильное и сбалансированное питание с использованием специальных продуктов питания для кормящих матерей (увеличение калорийности питания на 700 - 1000 ккал, объем жидкости не менее 2 литров в день).

- посещение лечебных мероприятий, назначенных врачом: физиотерапия (ультрафиолетовое облучение молочных желез, иглорефлексотерапия, точечный

массаж).

- за 10-15 минут до кормления выпейте стакан чая с сгущенным молоком, отвар шиповника, кисломолочный продукт или любой сок. Улучшают секрецию молока соки черной смородины, моркови, редьки и напитки из фенхеля, одуванчиков, крапивы, душицы, мелиссы.

- можно принимать токоферол (витамин E) - по 10-15 мг 2 раза в день в течении 15 дней.

- можно попробовать апилак (маточное молоко пчел) по 10г (1 таблетка) 3 раза в день под язык до полного рассасывания в течении 10-15 дней.

- также для улучшения лактации можно приготовить пасту из пекарских дрожжей и гидролизата сухих пивных дрожжей, они улучшают качество грудного молока, повышая содержание в нем белка, жира, лизоцима. (Прием пива оказывает неблагоприятное воздействие на организм ребенка, влияет на центральную нервную систему, вплоть до отставания в психическом развитии!)

- полезно есть столовый салат, редьку, укроп, фенхель, тмин, крапиву, лесной орех, одуванчик, душицу, мелиссу, анис, облепиху, морковь, мед, дудник. Эти растения можно употреблять в естественном виде, например - салат или лесные орехи.

- обучитесь правильному прикладыванию. Малыши, имевшие опыт сосания бутылки и пустышки очень часто держат грудь неправильно, недостаточно глубоко забирают ареолу в ротик. Маме может быть не больно, т.к. крайнего варианта неправильного прикладывания нет (когда ребенок смыкает челюсти на соске), но грудь стимулируется плохо, т.к. на языке лежит сосок и незначительная часть ареолы, ребенок их и «сцеживает»... Маме, никогда не наблюдавшей грудное кормление, трудно определить, насколько правильно ее ребенок сосет. Лучший вариант – обратиться к консультанту по грудному вскармливанию. При отсутствии такого в Вашей местности необходимо найти маму, кормящую ребенка грудью, желательно не первого, причем ребенок должен быть действительно грудной, без опыта сосания посторонних предметов (соска, пустышка), а у мамы не должно быть проблем с сосками – ссадин, трещин, ни в данный момент, ни ранее. Невозможно обучиться прикладыванию по книжкам и брошюркам! На фотографии в журналах для родителей надежды мало, т.к очень часто в журналах для родителей можно встретить фотографии детей, держащих грудь неправильно. Это самый важный момент в восстановлении нормальной лактации. Если мама не может исправить прикладывание, или считает безболезненный вариант неправильного прикладывания хорошим, ни частые прикладывания, ни ночные кормления не принесут желаемого результата. (смотрите приложение внизу статьи)

Если вы еще не перестали это делать – перестаньте использовать пустышку. Малыш должен забыть, что можно сосать что-то кроме маминой груди. (Можно еще сосать кулачок или пальчики, но если вы видите, что малыш сосет их очень интенсивно более 5 минут, предложите ему грудь).

- В первую очередь следует проанализировать качество питания матери и постараться его рационализировать, так как многочисленными исследованиями доказана прямая зависимость качества грудного молока от состава рациона матери. При неполноценном питании страдает не только выработка молока, но и его химический состав. В период кормления грудью, калорийность питания матери должна быть на 700-1000 ккал. выше обычной. Примерный суточный рацион кормилицы должен состоять из 200 г мяса, птицы или рыбы, 1 л молока или кисломолочных напитков, 100-150 г творога, 20-30 г сыра, 500-600 г овощей, 200-300 г. фруктов. Из жиров лучше употреблять сливочное (15-20 г.) и растительное масло (25-30 г). Для коррекции питания кормящей женщины можно рекомендовать специальный сухой молочный продукт "Фемилак-2", обогащенный белком, витаминами и минеральными веществами.

Отвары и рецепты для увеличения лактации

Сбор для улучшения лактации № 1

Чайную ложку измельчённых семян салата, тмина, укропа, аниса, фенхеля заварите стаканом крутого кипятка, а когда остынет, пейте по 2 столовые ложки 6 раз в день.

Средство для улучшения лактации № 2

Отличное средство - морковь. Она содержит бета-каротин, очень полезный для кормящих грудью. Потрите морковь на тёрке, и 3-4 столовые ложки её положите в стакан молока или сливок, добавьте одну чайную ложку меда. Таких "коктейлей" нужно выпивать в день три. Хорошее средство - мёд! Его любят клетки, которые вырабатывают женское молоко. также можно попить морковный сок 1/2 стакана , 1 чайная ложка меда, и 1 столовая ложка сливок. Принимать 3 раза в день.

Средство для улучшения лактации № 3

Возьмите 8 частей обычного байхового чая и смешайте с двумя частями мяты или душицы, дудника, крапивы. Можно заваривать чай и со смесью из этих трав. Пить нужно как обычный чай. Можно с бубликами. А лучше с бородинским хлебом - он содержит очень полезный тмин.

Вы должны осознавать, что у каждой женщины своя индивидуальная ситуация и перед применением данных советов необходимо проконсультироваться с специалистом.

Средство для улучшения лактации № 4

Корни одуванчика - 5 г.

Плоды аниса - 10 г.

Плоды фенхеля - 10 г.

Трава душицы - 10 г.

Как улучшить лактацию (выделение грудного молока)

Автор: admin

19.12.2010 21:31 -

1 чайную ложку смеси (плоды предварительно тщательно растереть в ступке) залить 1 стаканом кипятка и настаивать в термосе 30 мин, процедить.

Пить по 1 стакану настоя 2-3 раза в день.

Средство для улучшения лактации № 5

Сбор: анис - 1 часть, корни одуванчика - 1 часть, тмин - 1 часть, крапива - 1 часть.

2 ст.л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить и принимать по 1/2 стакана 2 раза в день через час после еды. Принимать 7-10 дней.

Средство для улучшения лактации № 6

Полстакана свежесжатого сока редьки развести таким же количеством кипяченной воды, немного посолить, добавить 1 столовую ложку меда - принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Средство для улучшения лактации № 7

40 таблеток сухих пивных дрожжей растолочь, развести в 50 мл кипяченной воды и оставить на 16-20 часов при комнатной температуре. затем поставить на огонь, помешивая довести до кипения. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день 2-3 месяца. Перед употреблением добавить сахар по вкусу. (Но пиво пить не рекомендуется! Алкоголь, который содержится в пиве, легко переходит в грудное молоко и негативно влияет на умственное и физическое развитие и нервное состояние ребенка.)

Средство для улучшения лактации № 8

100 г дрожжей растереть с небольшим количеством воды до консистенции густой сметаны, добавить 70 мл воды и , помешивая, довести до кипения на слабом огне. Закрыть крышкой и выдержать на водяной бане 2 часа. Добавить сахар по вкусу и переложить в стеклянную посуду. Хранить в сухом прохладном месте не более 2 суток.

Средство для улучшения лактации № 9

Плоды укропа - 1 часть, трава донника - 1 часть, лист крапивы - 1 часть, плоды укропа - 1 часть. 2 столовые ложки смеси залить двумя стаканами воды, довести до кипения, остудить, процедить, пить по 1/2 стакана 2 раза в день через 1 час после еды.

Средство для улучшения лактации № 10

Прекрасное народное средство для улучшения лактации - тмин в сметане. Приготовить это средство несложно: 5-6 г плодов тмина, слегка размятых в ступке, размешать в 200 г сметаны, довести сметану до кипения и, постоянно помешивая, кипятить на маленьком огне примерно 3 минуты, дать средству остыть. Принимать тмин в сметане по столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Как улучшить лактацию (выделение грудного молока)

Автор: admin

19.12.2010 21:31 -

Средство для улучшения лактации № 11

Корень одуванчика, плоды тмина, плоды укропа, лист крапивы - равные части.

Приготовление - 2 столовые ложки смеси залить двумя стаканами воды, довести до кипения, остудить, процедить, пить по 12 стакана 2 раза в день через 1 час после еды.

Средство для улучшения лактации № 12

Лист крапивы - 2 части, семя укропа - 1 часть, семя аниса - 1 часть. Две столовые ложки смеси заварить 0,5 литра кипятка, настоять 2 часа. выпить глотками в течении дня.

Средство для улучшения лактации № 13

"Промышленные" фиточаи - "Лактавит" (в состав входят фенхель, тмин, анис, крапива), чай доктор Селезнева для улучшения лактации.

Средство для улучшения лактации № 14

4-5 шт. толченого грецкого ореха в термос 0,5 л, заливаем вскипевшим молоком и настаиваем 2-4 часа. Можно добавить 1 ч. ложку зеленого чая и 1 ст. л. овсяной крупы.

Средство для улучшения лактации № 15

Витамин Е 0, 1 - 0, 2 - 2 раза в день. Принимать 7-10 дней.

Аскорбиновая кислота до 1,0 гр в день. Принимать 7-10 дней.

Средство для улучшения лактации № 16

Имбирь. 1 столовая ложка молотого имбиря на _ литра воды. Варится минут 5. Пьется 3 раза в день по 1/3 стакана.

Средство для улучшения лактации № 17

Никотиновая кислота. 2 раза в день перед кормлением за 30 мин. (ощущение покраснения и легкого жжения лица и груди). Доза подбирается индивидуально до 1и1/2х2 р. или по 1 т.х3р.

Средство для улучшения лактации № 18

100 г кураги, 100 г изюма, 100 г инжира, стакан ядер грецких орехов пропустить через мясорубку и смешать с 100 г меда и 100 г сливочного масла. Есть по 1 столовой ложке за 15-20 минут до каждого кормления. Только, естественно, начинать с осторожностью, потому как аллергены.

Средство для улучшения лактации № 19

Как улучшить лактацию (выделение грудного молока)

Автор: admin

19.12.2010 21:31 -

Гендевит по 1т. 3 раза в день после еды женщинам до 30-ти лет. Женщинам после 30-ти - Ундевит. Витамин Е (драже) 3 раза в день с весом до 60-ти кг - 0. 1г, более 60-ти - 0. 2г. Кальция глицерофосфат или Фитин по 1 т. 3 р/д. Комплекс принимать в течение 7-10 дней. Используется в комбинации с комплексом № 2 или через 5-7 дней после него.

Средство для улучшения лактации № 20

Тминный чай - Ржаной хлеб нарезать кусочками, посушить, слегка поджарить, залить кипяченой водой, настаивать 3-4 часа, после чего процедить, добавить дрожжи, сахар, тмин и поставить в теплое место для брожения на 10-12 часов, принимать по полстакана или стакану 2 раза в день. Рецепт: хлеб ржаной - 1 кг, тмин - 40 г, сахар - 500 г, дрожжи - 25 г, вода - 10 л.

Средство для улучшения лактации № 21

Настой аниса - Семена аниса залить кипятком, настаивать 1 час. Принимать в охлажденном виде по 2 столовые ложки 3-4 раза в день. Сироп из цветков одуванчика и лимона. Цветки одуванчика, собранные утром в солнечную погоду, залить водой, добавить очищенный и измельченный лимон, варить в течение 1 часа на медленном огне, добавить сахарный сироп, довести до кипения, процедить, разлить в бутылки. Использовать для ароматизации чая, воды, прохладительных напитков. Хранить в холодильнике. Рецепт: цветки одуванчика - 4 стакана, вода - 2 стакана, лимон - 1 шт., сахар - 800 г, вода для сахарного сиропа - 0,5 л.

Средство для улучшения лактации № 22

Бертолетова соль. Очень хорошее средство для усиления лактации. Развести 28 г бертолетовой соли в 600 мл воды и пить 3 раза в день по две столовые ложки, перед едой. Результат скажется через 1—2 дня.

Средство для улучшения лактации № 23

Смешать 20 г хмеля шишек, 25 г семян укропа, 25 г семян тмина, 25 г листьев сухой крапивы, 50 г бобов. На 1 л кипятка заваривают 30-40 г смеси, настаивают в течение 5-7 минут и принимают до или во время еды по 50 мл.

Средство для улучшения лактации № 24

Напиток из семян салата. Семена салата листового (20 г) раздавить в фарфоровой ступке, залить кипятком (1 стакан), настаивать 2-3 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Средство для улучшения лактации № 25

Сок из листьев одуванчика. Свежие молодые листья одуванчика хорошо промыть,

пропустить через мясорубку, отжать сок, посолить по вкусу, дать постоять 30-40 мин. Принимать по 1/2 стакана 1-2 раза в день мелкими глотками. Для улучшения вкуса можно добавить сок лимона, сахар.

Прочтите также следующие рекомендации по правильному прикладыванию малыша к груди.

Что же такое правильное прикладывание ребенка к груди?

Ребенок должен захватывать сосок и ареолу при энергичном “бодательном” движении головкой, поднимая грудь, и затем как бы накладывая ее при движении груди вниз, на широко раскрытый рот, с подкладываемым под грудь опущенным, но не высунутым языком. Необходимо, чтобы этот захват был полным и глубоким настолько, чтобы сосок находился во рту ребенка почти на уровне мягкого неба, т.е. сосок вместе с ареолой фактически должны заполнить собой всю полость рта ребенка. Для такого захвата необходим очень широко раскрытый рот, и если у малыша не получается сразу правильно раскрыть рот, то можно помочь ребенку, проведя соском по его нижней губе, вызывая рефлексорное движение губ и раскрытие рта. Нередко первой реакцией ребенка на материнскую грудь будет ее лизание и только потом уже захват. При правильном захвате груди у ребенка сохраняется широко раскрытый рот, сбоку видно, что нижняя губа полностью вывернута (ее выталкивает передний край языка, лежащий на нижней челюсти). Ареола полностью входит в рот ребенка, если она маленькая. Если ареола большая, то захват ее практически полный, несимметричный. Снизу ребенок захватывает ареолы больше, чем сверху.

Эффективность сосания определяется не через создание отрицательного давления, а через ритмичный массаж ареолы, осуществляемый движениями языка ребенка.

Бутылочку любой формы и с любым размером дырочки ребенок сосет также, как взрослый сосет из соломинки: путем создания отрицательного давления. Язык в сосании из бутылочки не участвует. Доящих движений языка нет. Язык обычно находится за нижней челюстью. Поэтому, когда к ребенку, привыкшему сосать бутылочку в рот попадает грудь, он не знает, что с ней делать. В крайнем варианте неправильного прикладывания сосок попадает между челюстями, ребенок сосет грудь также, как бутылочку. Если сосок находится между челюстями, мама обычно испытывает довольно сильные неприятные ощущения. Выраженность болевых ощущений зависит от толщины кожи ареолы и индивидуальной чувствительности женщины. Но в любом случае очень быстро сосок травмируется и часто уже на вторые сутки после родов при неправильном прикладывании появляются ссадины, которые переходят в трещины, если прикладывание не исправляют. Эта ситуация настолько обычна, что многие женщины считают образование трещин неизбежным злом, сопутствующим грудному вскармливанию.

Очень “коварным” оказывается безболезненный вариант неправильного прикладывания.

В этом случае собственно сосок попадает за челюсти и лежит на языке вместе с незначительной частью ареолы. Ребенок его и сцеживает... В этом случае маме не больно, т.к. сосок ребенок не прикусывает. Малыш даже получает какие-то количества молока. Но грудь не получает достаточной стимуляции и хорошо не опорожняется. Это постепенно приводит к уменьшению количества молока. Обычно ребенок в этом случае не очень хорошо прибавляет в весе. Или наблюдается постепенное уменьшение прибавки. Например, в первый месяц ребенок прибавил 900г, во второй – 600, в третий – 450. Если при этом ребенок соматически здоров, кормится по требованию, ничего не сосет кроме груди, то вероятнее всего имеет место безболезненный вариант неправильного прикладывания.

Если женщина никогда не видела, как должен сосать ребенок, если ей никто не показывал, как правильно подавать ребенку грудь и как он должен сосать, как контролировать качество прикладывания во время сосания, очень велика вероятность, что сама она приложит малыша не совсем правильно и не сможет обучить его правильному поведению у груди. Она ведь не знает, что тут чему-то надо учиться...

В те далекие времена, когда грудное вскармливание в нашем обществе было обычным явлением, а не редким исключением, каждая женщина могла помочь начинающей кормить матери, исправить ее ошибки, показать необходимые приемы.

В настоящее время большинство женщин не имеют возможности учиться материнству практически. Многие читают разнообразные журналы или книги для родителей, а потом пытаются ухаживать за своим младенцем и кормить его, основываясь на полученных теоретических знаниях.

К сожалению, правильному прикладыванию ребенка к груди невозможно научиться по книгам, журналам и картинкам. Необходимо практическое обучение. В роддомах, где появляется на свет большинство современных младенцев в индустриально развитых странах, никто таким обучением не занимается. Подавляющее большинство медработников не имеют необходимых для этого знаний. То, что необходимо для успешного обучения другой женщины – это прежде всего личный положительный опыт грудного вскармливания. Медицинские сестры и акушерки, как и большинство современных женщин, такого опыта не имеют. Неправильное прикладывание, будучи широко распространенным явлением, не вызывает никакого беспокойства со стороны медперсонала. Женщинам даются только рутинные рекомендации по заживлению ссадин или трещин, если таковые имеются. Если же у малыша и мамы безболезненное неправильное прикладывание и связанный с ним недостаток молока, то проблема решается назначением докорма и заканчивается стремительным переходом на искусственное вскармливание., т.к. докорм дается из бутылки с соской. К проблеме неправильного прикладывания присоединяется отказ от груди.

При прикладывании ребенка постарайтесь следовать общим рекомендациям:

1. Вкладывайте грудь ребенку **ТОЛЬКО В ШИРОКО ОТКРЫТЫЙ РОТ!** Не пытайтесь протолкнуть сосок в полуоткрытый ротик, скорее всего ребенок зажмет его челюстями

или он возьмет его недостаточно глубоко.

2. Старайтесь действовать быстро, т.к. широко открытым ребенок держит рот секунду-две. Если вы не успели, дождитесь следующего раза. Помогите малышу открыть ротик, проводя соском по нижней губке несколько раз подряд.

3. Проявляйте терпение. Очень часто я наблюдаю такие мамины действия: мама берет малыша, пытается его приложить, ребенок проявляет активный поисковое поведение, вертит головой. Мама говорит: "Он не хочет!" Инстинктивное поведение ребенка, направленное на поиск соска мама воспринимает, как отрицательный ответ взрослого человека! Или, например, очень часто бывает, когда мама соском дотрагивается до нижней губки ребенка, он сжимает ротик. Мама опять сразу же говорит, что ребенок не хочет сосать. А между тем, если бы она продолжила предложение, то малыш обязательно открыл бы рот. Ведь ребенок еще не понимает, что от него хотят. Он не знает, что от него ждут открывания рта. Большинству детей для формирования устойчивого навыка правильного захвата соска, в ответ на мамино предложение, требуется не менее двух недель!

4. Очень часто, захватив грудь правильно, младенец во время сосания сползает на кончик соска и начинает его прикусывать. У мамы появляются болезненные ощущения, но она их терпит. Болезненное сосание терпеть недопустимо! Ребенок не знает, что он сосет неправильно! Его необходимо научить правильно сосать. Если малыш начинает сползать на кончик соска, грудь необходимо правильно забрать (разжав малышу челюсти, быстро засунув кончик пальца в уголок рта) и подать заново.

5. Обычно ребенок сползает на кончик соска в том случае, если во время сосания он не касается носиком груди. В большинстве роддомов рекомендуют грудь над носиком придерживать пальцем, чтобы легче было дышать. Но ребенок ощущает грудь лицом! Он должен касаться груди носиком во время сосания. Такое положение должно сохраняться во время всего сосания и в любом возрасте малыша. Если он не касается носиком груди, новорожденный не знает, что он уже на "месте", и может совершать поисковые движения с соском во рту! Его мама тут же говорит, что ребенок не хочет сосать. Носик малыша так устроен, что кончиком он делает в груди "ямку" и дышит через маленькие треугольные щелочки у крыльев носа. Поэтому нет никакой необходимости придерживать грудь пальцем над носиком. Мало того, что этот маневр портит прикладывание, он еще способствует возникновению лактостазов в верхних долях железы, т.к. мама своим пальцем пережимает протоки и затрудняет отток молока.

Малышу нельзя позволять оттягивать сосок или пропускать его между челюстей туда-сюда. Необходимо придерживать головку при попытках оттянуть сосок. И забирать грудь, если малыш начинает "баловаться", причиняя маме боль. Ребенку более старшего возраста нельзя позволять поворачивать голову с соском во рту, если ему хочется посмотреть на какой-то предмет. Малыш должен следить за интересующим предметом только глазами. Или должен отпустить грудь и повернуть голову, если это ему так необходимо.

6. Отдельно хочу отметить “неудобные” формы соска – плоские соски, втянутые, длинные, толстые. Любой новорожденный, способный сосать, может приспособиться к любой форме соска своей матери. Мама, имеющая сосок “нетрадиционной” формы должна проявить больше терпения и настойчивости в обучении ребенка правильному сосанию. И она должна постараться, чтобы ее малыш никогда не получал других “оральных объектов”, т.к. они в любом случае покажутся ему более удобными для сосания, чем материнская грудь.

7. Для мамы с плоскими и втянутыми сосками очень важен момент втягивания ребенком груди в рот. Если малышу в рот попадает бутылка, пустышка или соска, он перестает делать втягивающее движение. И соска и пустышка и так вытянуты, их не надо втягивать дополнительно. Поэтому, когда малышу в рот попадает мамин плоский сосок, он просто открывает рот и ждет, не пытается его втянуть. Маме с плоскими или втянутыми сосками надо постараться не допустить попадания в рот ребенку других объектов для сосания. При необходимости можно давать докорм или свое сцеженное молоко из ложечки, шприца или пипетки.

Если у мамы длинные и (или) большие соски, ей очень важно вкладывать их в рот как можно глубже, пронося собственно сосок мимо челюстей. В случае с длинным соском ребенок очень часто смыкает челюсти на соске или сразу за соском. Ареола в рот практически не попадает, малыш ее не сцеживает, получается, что он просто лижет сосок. Молоко он сцедить таким образом не может, грудь не опорожняется и не стимулируется. Начинается нехватка молока. Большой сосок невозможно вложить в недостаточно открытый ротик. Малыш, пососав соску или пустышку, перестает широко открывать рот, т.к. для сосания этих предметов совершенно не нужно открывать рот широко.

Ребенок с самым маленьким ротиком может сосать грудь своей мамы с самым большим или длинным, или любым другим “неудобным”, с нашей точки зрения, соском. Надо только правильно вложить грудь в рот, проявить терпение и настойчивость. Всего-навсего.

В заключение хочется сказать, что обучая ребенка правильно сосать грудь, мама обеспечивает ему в будущем полноценное, идеально подходящее питание, а себе – продолжительную стабильную лактацию.

Основные правила успешного грудного вскармливания.
Соответствуют рекомендациям ВОЗ/ЮНИСЕФ

Каждая женщина должна знать, что ее молоко является наиболее полноценной пищей для ее ребенка в первые 6 месяцев, а по отдельным наблюдениям и в течение первого года жизни. Поэтому она должна выполнять правила успешного грудного вскармливания, чтобы обеспечить для своего малыша здоровье, а также лучшие условия для роста и развития его организма:

Раннее прикладывание к груди в течение первого часа после рождения.

Исключение догрудного кормления из бутылки или другим способом, чтобы избежать нежелательного импринтинга и не сформировать у ребенка установку на любое иное кормление, кроме грудного.

Совместное содержание матери и ребенка в одной палате.

Правильное положение ребенка у груди, которое позволяет матери избежать многих проблем и осложнений с грудью. Если мать не научили этому в роддоме, ей следует пригласить специалиста и научиться этому специально.

Кормление по требованию ребенка. Необходимо прикладывать его к груди по любому поводу, предоставив возможность сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет. Это очень важно не только для насыщения ребенка, но и для его ощущения комфорта и защищенности. Кроме этого мать может предлагать младенцу грудь до 4 раз в час. Ничего дурного не будет в том, что малыш лишний раз приложится к груди. От этого и он, и его мать только выиграют.

Продолжительность кормления регулирует ребенок. Не следует отрывать ребенка от груди раньше, чем он сам отпустит сосок.

Ночные кормления ребенка обеспечат устойчивую лактацию и предохранят женщину от следующей беременности. Кроме того, ночное молоко наиболее полноценно.

Отсутствие допаивания и введения любых жидкостей. Если ребенок хочет пить, его следует чаще прикладывать к груди.

Полный отказ от сосок и бутылочного кормления. При необходимости введения докорма его следует давать только из чашки, из ложки или из пипетки.

Не следует переключать ребенка ко второй груди раньше, чем он высосет первую грудь. Если мать поторопится предложить малышу вторую грудь, он не получит позднего молока, богатого жирами.

Исключение мытья сосков до и после кормления. . Частое мытье груди приводит к удалению защитного слоя жиров ареолы и соска, что приводит к образованию трещин. Грудь следует мыть не чаще 1 раза в день во время гигиенического душа. Если женщина принимает душ реже, то и в этом случае нет необходимости в дополнительном мытье груди.

Отказ от частых контрольных взвешиваний ребенка. Эта процедура не дает объективной информации о полноценности питания младенца. Она только нервирует мать, приводит к снижению лактации и необоснованному введению докорма.

Исключение дополнительного сцеживания молока. При правильно организованном грудном вскармливании молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку, поэтому необходимости в сцеживании после каждого кормления не возникает.

Как улучшить лактацию (выделение грудного молока)

Автор: admin

19.12.2010 21:31 -

Ребенок до 6 месяцев находится на исключительно грудном вскармливании и не нуждается в дополнительном питании и введении прикормов. По отдельным исследованиям на грудном вскармливании без ущерба для своего здоровья он может находиться вплоть до исполнения 1 года.

Поддержка матерей, кормивших своих детей грудью до 1-2 лет. Общение с женщинами, имеющими положительный опыт грудного вскармливания, помогает молодой матери обрести уверенность в своих силах и получить практические советы, помогающие наладить кормление грудью.

Вы можете узнать больше о кормлении грудью на нашем Семейном портале Ути-пути!