

Грудное вскармливание



Идеальное питание для младенцев

Марта Гуот-Гумбергер
Элизабет Хорман

Как правильно прикладывать малыша к груди
Как справиться с трудностями грудного кормления
Как отучить ребенка от груди

Грудное вскармливание



Идеальное питание для младенцев

Марта Гуот-Гумбергер
Элизабет Хорман



ОЛМА Медиа Групп
Москва • 2008

Содержание

Предисловие	5	В каком положении кормить ребенка	29
Грудное вскармливание	7	Маленькие хитрости	32
Грудное вскармливание – питание и общение одновременно	8	Удачно ли прошло кормление?	33
Период глубоких эмоциональных переживаний	8	Когда давать грудь и сколько времени должно продолжаться кормление?	36
		Пусть ваш малыш будет рядом с вами	39
		Грудное кормление после кесарева сечения	41
		Грудь увеличивается и становится «налитой»	42
		Эмоциональное состояние мамы после родов	43
		Если возникли сложности с кормлением	44
		Как научиться понимать младенца	50
Что нужно знать о грудном вскармливании	12	Первые дни дома	55
Подготовка к грудному вскармливанию	17	Первые недели и месяцы	56
		Грудное вскармливание в домашних условиях	56
		Ночные кормления и сон	63
		Что делать, когда малыш плачет?	66
ПРАКТИКА			
Начало грудного вскармливания	21		
Первые часы с новорожденным	22		
Возникновение глубокой психологической связи	22		
Первое кормление	23		
Начало послеродового периода	26		
Первые дни	28		
С самого начала делать все правильно	28		



Когда начинается воспитание?	69
Совет и помощь специалиста	70



Не забывайте и о себе	71
Поменьше домашних хлопот	75
Питание кормящей мамы	76
Приспособления для переноски ребенка	78
В дорогу с грудным ребенком	79
Сцеживаем лишнее молоко про запас	80
Отец и грудной младенец	83
Грудное вскармливание, сексуальная жизнь, планирование семьи	86
Матери-одиночки	89
Грудное вскармливание и работа	90
Вы и ваше окружение	91
Если возникают трудности	94
Наиболее часто встречающиеся проблемы	94
Приспособления для кормления грудью	106

Лекарства в период грудного вскармливания	107
Особые случаи	108

Малыш растет	111
--------------	-----

Первый прикорм. Грудное вскармливание продолжается	112
--	-----

Пришло время твердой пищи	112
Как давать прикорм	113
До какого возраста кормить грудью?	116
Беременность в период кормления грудью	118



Отлучение от груди	119
Постепенное отлучение от груди	119
Запаситесь терпением и действуйте решительно	120
Что чувствует мама в период отлучения малыша от груди	122
Новый этап жизни	123

Предметный указатель	124
----------------------	-----



Предисловие

Почти все женщины во время беременности мечтают о том, что будут кормить своего будущего ребенка грудью. Грудное кормление — естественный процесс. С биологической точки зрения 98 % женщин способны полностью обеспечить своих детей грудным молоком. Однако в своей акушерской практике я постоянно сталкиваюсь с тем, что многие беременные женщины и молодые мамы сомневаются в том, что смогут выкормить ребенка грудью. Современные девушки не знают, что женская грудь предназначена в первую очередь для вскармливания ребенка, что женский организм идеально приспособлен для того, чтобы справиться с этой задачей. Многие будущие мамы в младенчестве не получали грудного молока, они никогда не видели женщину, кормящую грудью ребенка, и не знают, как прикладывать новорожденного к груди.

В этой книге вы найдете исчерпывающую информацию обо всех этапах грудного вскармливания. Вы узнаете о том, как вырабатывается грудное молоко, как правильно прикладывать новорожденного к груди, по каким признакам можно судить о самочувствии ребенка и что делать, если возникнут какие-либо проблемы... Авторы постарались ответить на самые насущные практические вопросы, опираясь на данные современной науки, уделили особое внимание предубеждениям и сомнениям, которые беспокоят женщин в период грудного вскармливания, и указали пути решения возможных проблем. Эта книга поможет женщине подготовиться к грудному кормлению и станет эффективным дополнением к консультациям акушерки.

От души желаю вам как можно раньше наладить грудное вскармливание. Пусть это время станет для вас самым счастливым в жизни.

Ута Ренковиц

*Акушерка и заведующая отделением грудного вскармливания
при Союзе немецких акушеров*

Советник по вопросам кормления и лактации

*Член президиума организации «Инициатива
в поддержку грудного вскармливания в больницах»*



Грудное вскармливание

Вероятно, еще во время беременности вы задумаетесь о том, как будете кормить малыша – грудным молоком или смесями, что происходит в период вскармливания в женском организме, как пройдут первые недели после рождения ребенка.

Постарайтесь собрать как можно больше информации о грудном вскармливании: это поможет вам должным образом подготовиться к новой жизни и правильно на нее настроиться.



Грудное вскармливание – питание и общение одновременно

**Возникновение
глубокой
психологической
связи.**

Во время беременности ребенок постепенно подрастает в вашем теле. Вы кормите малыша, не задумываясь о том, как это происходит. Постепенно между вами и крохой возникает и крепнет психологическая связь. Рождаясь, ваш ребенок делает свой первый шаг к самостоятельной жизни. При грудном вскармливании мама остается для малыша источником физического и духовного развития. Если в материнской утробе пища непрерывным потоком поступала к ребенку через пуповину вместе с кровью, то теперь новорожденный получает ее в определенном, согласованном между вами ритме. Постоянное общение укрепляет связь между матерью и ребенком. Когда период грудного вскармливания закончится, ваши отношения перейдут на новый этап развития.

Период глубоких эмоциональных переживаний

**Ваш
индивидуальный
путь.**

Беременность, роды и послеродовой период вносят коренные изменения в жизнь каждой женщины и каждой супружеской пары. Эти периоды полны разнообразных эмоциональных переживаний. Для них совершенно естественны как радостное ожидание, так и страхи и опасения.

Грудное вскармливание — это естественное продолжение беременности и родов. Однако так же, как беременность и роды, этот естественный процесс обусловлен сознательным решением. При-

Грудное кормление — это не только питание

При грудном кормлении ребенок получает материнское молоко – пищу, предназначенную для него самой природой. Ребенок – активный участник грудного кормления, ведь он сам «добывает» молоко. Кроме того, у маминой груди малыш успокаивается, поэтому процесс кормления приносит радость и матери и ребенку.

Решение — кормить или не кормить грудью — принимается под влиянием ряда факторов.

нятие этого решения зависит от целого ряда факторов, которые в каждом индивидуальном случае оцениваются той или иной женщиной по-разному.

Для одних мам решающим оказывается тот факт, что грудное молоко — самое естественное и полезное питание для ребенка, для других важнее эмоциональная сторона грудного вскармливания. Для некоторых женщин имеют значение советы родных и друзей. Если у женщины уже есть дети, на нее, несомненно, оказывает влияние предшествующий опыт кормления. Наверняка, вы задумаетесь о том, как грудное кормление впишется в конкретные условия вашей семейной жизни и как вы сможете совместить его с работой. Но независимо от того, какие факторы окажутся для вас решающими, следует заблаговременно получить всю необходимую информацию — только в этом случае вы сможете принять правильное решение. В этой книге вы найдете не только необходимые сведения о грудном вскармливании, но и полезные практические советы. Вероятно, ваши друзья, знакомые и родственники уже поделились с вами своими мнениями о грудном вскармливании. Как разобраться в противоречивых высказываниях, сделанных на основе чьего-то личного опыта? Действительно ли грудное кормление такая замечательная вещь, как утверждают его сторонники, или такая сложная, как говорят другие? Неужели различные сложности на первых порах действительно неизбежны или их можно «обойти»?

Грудное кормление – естественный процесс, но в то же время это умение, которому нужно учиться

Сама природа позаботилась о том, чтобы грудное кормление приносило радость и проходило без затруднений. Многие кормящие мамы после короткого периода привыкания очень быстро находят общий язык с младенцем, хотя некоторые обстоятельства сначала могут затруднить их общение, например, если после родов ребенка разлучили с матерью. Не всегда



Прикладывая ребенка к груди, вы одновременно кормите его и дарите ощущение защищенности.

Грудное вскармливание — естественный способ питания.

Решающую роль играют отношения между матерью и ребенком.



женщине удастся получить подробную консультацию у врача. Реже виноваты проблемы со здоровьем, имеющиеся у матери или ребенка. Определенное влияние оказывают и социальные факторы. Большинству женщин редко пришлось общаться с кормящими матерями. К тому же начало грудного вскармливания приходится на то время, когда образ жизни семьи полностью меняется. Зачастую этот период протекает непросто и требует большого терпения. Если

во время беременности вы позаботились о том, чтобы получить всестороннюю информацию, после рождения малыша вы сумеете быстрее и легче «освоить» технику грудного кормления. Но даже если молодая мама теоретически не подготовлена или на первых порах у нее возникают проблемы, как правило, с ними легко справиться. Порой достаточно найти источник, из которого можно получить основные указания и компетентные советы. Не падайте духом, столкнувшись с трудностями!

Если вы хотите кормить ребенка грудью

Возможно, вы давно, еще во время беременности, решили, что будете кормить ребенка грудью, и вот теперь спрашиваете себя: «А получится ли у меня?» Верьте в себя и заранее соберите информацию о том, как это происходит на практике. Помните о том, что первые недели и месяцы грудного вскармливания у каждой мамы проходят по-разному и заранее расписать все по пунктам нельзя.

Обратитесь за компетентным советом.

Нерешительное или скептическое отношение

Если вы настроены нерешительно и, более того, если вы против грудного вскармливания, не спешите принимать столь важное решение, у вас еще есть время подумать. В любом случае заручитесь помощью и компетентным советом.

Если вы не хотите кормить грудью

Даже если вы не собираетесь кормить малыша грудью или относитесь к тем немногим женщинам, которые не могут кормить грудью или которым это не рекомендовано по медицинским показаниям, наши советы помогут принять нужное решение и выбрать свой путь. Однако помните: независимо от того, кормите вы малыша грудью или нет, для вас важнее всего создать оптимальные условия для правильного развития ваших отношений с ребенком. Такие сопутствующие грудному кормлению моменты, как, например, контакт «кожа к коже», вы можете использовать и в том случае, если ваш ребенок — «искусственник». Поэтому вам будут полезны все советы, касающиеся укрепления психологической связи, а также рекомендации по постепенному прекращению лактации (образование грудного молока).

Ничто не может полностью заменить материнское молоко.

Некоторые женщины, не собирающиеся кормить грудью, на первых порах кормят ребенка сцеженным грудным молоком. Несмотря на то что качество искусственных продуктов детского питания в последние десятилетия значительно повысилось, они не могут полностью заменить материнское молоко. Состав материнского молока не поддается искусственному воспроизведению, так как оно содержит живые клетки.

Главное — связь между вами и вашим ребенком

Независимо от того, какое вы приняли решение, главное значение имеет тот словесный и бессловесный диалог, который вы непрестанно ведете со своим ребенком. Особенно важно, чтобы вы чаще ласкали кроху, много времени проводили вместе и внимательно следили за сигналами, которые подает ребенок. При грудном вскармливании, в отличие от вскармливания из бутылочки, многое из этого происходит автоматически. Взаимопонимание одинаково важно как для кормящих, так и для не кормящих матерей. Ребенок сообщает родителям о своих потребностях с помощью определенных знаков. Если эти знаки воспримут правильно и окружат ребенка любовью и заботой, малыш будет доверять матери и близким людям, а молодая мама быстрее привыкнет к своей новой роли и обретет чувство уверенности. Опыт, приобретаемый в процессе кормления и ухода за ребенком, закладывает основу дальнейших отношений матери и малыша.

Вскармливание и уход закладывают фундамент будущих отношений между матерью и ребенком.

Уверенность в правильности принятого решения

Каким бы ни было ваше решение относительно грудного вскармливания, все равно вам придется выслушивать комментарии окружающих: ваших подруг, родственников и даже посторонних людей. Скорее всего, на первых порах вы будете воспринимать эти советы близко к сердцу. Однако помните: именно вы должны принимать решения за вашего ребенка. И поскольку вы заранее собрали всю необходимую информацию и учли все обстоятельства, не поддавайтесь сомнениям и спокойно идите своим путем.

**Важно
идти
своим
путем.**

Что нужно знать о грудном вскармливании

Первое прикладывание к груди может вызвать сильнейший всплеск материнских чувств. Однако не все женщины переживают это ощущение одинаково. У некоторых женщин кормление с первого раза идет легко. Гормоны, управляющие процессом грудного кормления, действуют на мать успокаивающе. К тому же младенец, который только что кричал и плакал, во время кормления сразу успокаивается и сосет с довольным видом. Такой позитивный опыт выпадает на

долю многих мам, так что период грудного вскармливания остается в памяти как счастливое время. Именно эти минуты кормления примиряют некоторых женщин с трудностями, пережитыми во время беременности и родов, и создают благоприятную почву для установления крепкой психологической связи между матерью и ребенком. Однако в самые первые дни и недели молодую маму может постигнуть разочарование. Иногда кормление идет не так, как женщина это себе представ-



Грудное кормление меняет женщину

Многие женщины рассказывают, что грудное кормление изменило их как личность. Благодаря близкому общению с младенцем во время кормления первоначальная неуверенность исчезала, женщины незаметно вживались в свою новую роль и становились увереннее в себе как женщины и как матери.

ляла, а порой бывает связано даже с довольно болезненными ощущениями. Переполненная грудь, раздражение сосков, недостаточное количество молока и другие неприятные неожиданности доставляют молодой маме много хлопот. В первые шесть-восемь недель жизни малыша у большинства мам дела идут то лучше, то хуже. Но именно эти матери, выдержавшие треволения первых бурных недель, рассказывают, что в дальнейшем минуты кормления стали для них самыми счастливыми.

Некоторые женщины оказываются на старте в особенно сложном положении, например, если у них тяжело больной ребенок. Иногда трудности усугубляются. Но даже в таких сложных случаях специалисты могут помочь женщине превратить грудное кормление в настоящую радость.

Что происходит при грудном кормлении в организме матери и ребенка?

Грудное кормление — это тонко сбалансированный процесс взаимодействия матери и ребенка. В груди образуется молоко, а ребенок его высасывает. В этом процессе как мать, так и ребенок выполняют одинаково важные функции.

Важны оба — и мать, и ребенок.

Идеальная конструкция — материнская грудь

Расположенные на сосках крошечные отверстия — это выходы разветвленных в груди молочных протоков. Они становятся заметными в конце беременности.

Молочные протоки начинаются от долек молочной железы, которые состоят из многочисленных пузырьков (альвеол). Внутри каждого пузырька есть полость, в которой скапливается молоко, и стенка из клеток, вырабатывающих молоко. Эти клетки извлекают из крови воду и все вещества, необходимые для образования

Преодоление первоначальных трудностей заслуженно вознаграждается.

молока. Снаружи молочные пузырьки покрыты корзинкообразными крошечными продолговатыми мышечными клетками. Когда эти клетки сжимаются, молоко изливается в молочные протоки. Каждая долька железы окружена жировой тканью, от которой главным образом зависит величина груди. Кстати, количество молока никак не зависит от величины груди.

Беременность как подготовка к грудному вскармливанию

Одним из первых признаков наступившей беременности является увеличение груди. Грудь увеличивается, тяжелеет и зачастую становится более чувствительной. Дольки молочной железы груди растут и, подготавливаясь к выработыванию молока, заменяют собой часть жировой ткани.

Кожа вокруг соска приобретает более темную окраску, для того чтобы ребенку было легче его найти. Иногда меняется форма сосков. У некоторых женщин из-за усиленного кровоснабжения на груди начинают проступать вены.

Организм малыша, который находится в животе у мамы, тоже готовится к грудному вскармливанию. У него формируются мышцы лица и рта, возникают поисковый, сосательный и глотательный рефлексы, развиваются зрение, слух, вкусовые ощущения, обоняние, тактильная чувствительность и координация движений.

Изменения в организме матери и ребенка.

Опорожнение груди

После родов организм матери в кратчайшие сроки перестраивается, приспособляясь для выкармливания ребенка. После выхода плаценты начинается глубокая гормональная перестройка, в результате которой запускается процесс образования молока. В дальнейшем выработка молока и поддержание этого процесса зависит от того, как будет сосать ребенок.

Сосание груди – сложный процесс.

Очень важно то, как мама прикладывает ребенка к груди. Малыш будет хорошо высасывать молоко только в том случае, если он захватит и сосок и ареолу — темный околососковый кружок. Благодаря тому, что челюсти младенца сдавливают ареолу, молоко выливается в ротик ребенка. Когда давление челюстей ослабевает, из молочных протоков в сосок подается новая порция молока. Этот процесс ритмично повторяется. Когда во рту ребенка накапливается достаточно молока, срабатывает глотательный рефлекс.

Гормоны, отвечающие за выработку и выделение молока

**Незримая
регулиру-
ющая
функция
гормонов.**

Выработка грудного молока и сосание младенца взаимосвязаны. Когда ребенок сосет грудь (сосок и ареолу), по нервным путям в мозг матери поступает сигнал, который вызывает выделение гормона пролактина, стимулирующего образование молока, и гормона окситоцина, способствующего выделению молока. По кровеносным сосудам эти гормоны переносятся в молочную железу. Пролактин активизирует молокообразующие клетки молочных пузырьков (альвеол). Во время кормления и в промежутках между ними непрерывно образуется молоко, оно накапливается в молочных пузырьках и молочных протоках. Количество грудного молока у всех женщин неодинаково, поэтому опорожнение груди происходит по-разному.

Приблизительно через одну минуту после того, как малыш начнет сосать, в материнском организме происходит выброс гормона окситоцина, вызывающий рефлекс выделения молока. На протяжении одного кормления этот рефлекс может возникать неоднократно. Когда данный рефлекс срабатывает, тонкие мускульные волокна сжимают молочные пузырьки, выталкивая молоко в молочные протоки. Иногда немного молока вытекает самопроизвольно.

Некоторые женщины не замечают, как начинает выделяться молоко, другие ощущают легкий зуд или чувствуют потягивание, тепло, иногда кратковременную боль. Рефлекс выделения молока постепенно становится в какой-то степени условным и вы можете



Младенец вызывает у матери рефлекс выделения молока.

контролировать его. Этот рефлекс включается, когда вы смотрите на своего кроху, чувствуете его запах, слышите плач, думаете о ребенке или представляете текущее молоко.

Когда мать прикладывает ребенка к груди, начинают выделяться гормоны, способствующие образованию молока. При частых кормлениях и хорошем опорожнении груди молока образуется больше. Если же молочные пузырьки остаются наполненными, вырабатывается меньше молока. В результате такого регулиро-

Материнское молоко – уникальный продукт

Благодаря материнскому молоку закладывается прочный фундамент здоровья ребенка. Потому что:

- ▶ Материнское молоко – это живая субстанция, в которой содержится множество биологически активных веществ. Оно обеспечивает ребенку защиту от болезней. На данный момент обнаружено 200 компонентов грудного молока.
- ▶ Первое молоко, так называемое молозиво, благодаря содержащимся в нем иммунным веществам оказывает действие, подобное тому, которым обладает прививка.
- ▶ Состав материнского молока меняется в зависимости от времени суток и возраста ребенка, а также на протяжении одного кормления. Так, например, в конце кормления в нем содержится больше жиров, чем в начале.
- ▶ Содержащийся в материнском молоке белок поставляет строительные вещества для роста и иммунной защиты. Молочный сахар (лактоза) является легко усвояемым источником энергии и способствует развитию детского мозга.
- ▶ Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в материнском молоке, важны для роста мозга и развития сетчатки.
- ▶ Живые клетки иммунной системы – несколько тысяч на один миллилитр грудного молока – активно борются с чужеродными микробами, защищая ребенка от болезней. Грудное молоко обволакивает внутреннюю поверхность кишечника, помогает справиться с возбудителями болезней и защищает от инфекций и аллергии.
- ▶ Гормоны роста содержит только материнское молоко.
- ▶ Соотношение и количество минеральных веществ, микроэлементов, витаминов и ферментов в материнском молоке точно соответствуют потребностям младенца.

Укрепляем
здоровье
при помощи
грудного
кормления.

вания количество образующегося грудного молока соответствует спросу. Это правило действует как в течение одних суток, так и на протяжении всего периода кормления. Частота кормлений зависит от матери и ребенка. Малыш подает сигналы о том, что он голоден, а мать прикладывает его к груди столько раз, сколько ему требуется.

Положительное влияние на мать и дитя

Общение матери и ребенка во время грудного кормления, их физический и визуальный контакт способствуют психическому развитию малыша, а также укрепляют связь между ним и матерью. Кроме того, грудное кормление имеет чрезвычайно важное значение для здоровья матери и ребенка. Как подтверждено наблюдениями, дети, вскормленные грудным молоком, заметно меньше болеют. У них значительно реже возникают расстройства желудка, инфекции органов дыхания и мочевыделительной системы, воспаления среднего уха и носоглотки. А подрастая, такие малыши реже страдают от избыточного веса и детского диабета. Грудное вскармливание способствует оптимальному развитию челюсти и речевого аппарата.

Для мам грудное вскармливание не менее полезно. Оно способствует уменьшению матки до нормальных размеров (это происходит благодаря тому, что во время сосания стенки матки сокращаются), снижению риска заболевания раком груди или яичников, а также остеопорозом. Важно также, что дополнительный расход калорий во время кормления помогает сбросить лишний вес после родов.

Подготовка к грудному вскармливанию

Во время беременности необходимо умом и сердцем подготовиться не только к родам, но и к вскармливанию ребенка. Поверьте в себя и в своего ребенка. Физические предпосылки для успешного кормления заложены самой природой, однако конкретные навыки приобретаются на практике. Заблаговременно научитесь правильно прикладывать младенца к груди, узнайте, что способствует

**Настрой-
тесь на
грудное
кормление.**

хорошему началу кормления. Ставьте перед собой реалистичные, вполне выполнимые задачи. Понаблюдайте за тем, как кормит грудью ваша подруга. Расширяйте круг своих знакомых и не стесняйтесь принимать помощь.

► Подумайте о том, как упростить работу по дому и уменьшить количество своих ежедневных обязанностей. Хорошо, если в первые три-четыре недели после родов вам помогут родители, друзья или знакомые. В этот период лучше отказаться от переезда на новую квартиру, от ремонта, путешествий и приема гостей.

► Замечательно, если отец ребенка сможет взять отпуск или перейти на гибкий график работы в последний месяц вашей беременности и первые недели после рождения ребенка. Отцу тоже необходимо подготовиться к рождению малыша и грудному кормлению. Его поддержка имеет очень большое значение. В некоторых клиниках отцам разрешается оставаться в палате вместе с матерью и ребенком. Одиноким мамам могут помочь близкие люди, например ее мать или подруга.

► На курсах по подготовке к родам вы получите исчерпывающие ответы на вопросы о грудном вскармливании (включая вскармливание после кесарева сечения). Врачи помогут вам правильно настроиться на грудное вскармливание. Очень важно наладить доверительные отношения с акушеркой, которая будет принимать у вас роды. Не стесняйтесь задавать вопросы о родах и кормлении, спрашивать совета и делиться своими мыслями со специали-

Полезны подготовительные курсы для кормящих матерей.

Вторая главная роль – отец.

Благополучные роды – залог удачного начала кормления

Для того чтобы у мамы не возникло проблем в начале грудного вскармливания, очень важно, чтобы роды прошли благополучно. И это во многом зависит от заботливой и спокойной акушерки. Кроме того, многим роженицам очень помогает поддержка отца ребенка и близких, например сестры или лучшей подруги.

Как показывает опыт, благодаря эмоциональной поддержке сокращается продолжительность родов, уменьшается необходимость использования болеутоляющих средств и выполнения рассечения промежности.

Поддержка во время родов.

Нужно ли специально подготавливать грудь для кормления?

Во время беременности ваша грудь меняется, подготавливаясь к предстоящему периоду кормления. Вам не нужно принимать каких-то особых мер, однако стоит обратить внимание на следующее:

Сама природа позаботилась о женщине.

- ▶ Ваша кожа должна «дышать». Носите хорошо пропускающую воздух хлопчатобумажную одежду, старайтесь не пользоваться мылом, духами, которые содержат спирт, не наносите крем и масло на соски и ареолу, чтобы сохранить хорошую сопротивляемость кожи.
- ▶ Откажитесь от процедур, якобы укрепляющих соски. Лучшая профилактика болезненности сосков — это правильное прикладывание ребенка к груди.
- ▶ Не пытайтесь во время беременности выдавливать молоко из груди. Это может привести к воспалению.
- ▶ Приобретите удобный бюстгальтер.
- ▶ Специальная подготовка и предварительная консультация потребуются вам лишь в том случае, если у вас плоские или втянутые соски или вы перенесли операцию на груди.

стами и близкими. Интуиция подскажет, на кого в этот период вы сможете положиться.

▶ Отнеситесь к выбору родильного дома серьезно. Чем меньше медикаментов и хирургических вмешательств применяется во время родов, тем легче проходят первые кормления. Желательно, чтобы в первые часы и дни после родов ребенок как можно дольше был рядом с вами, лучше всего, если вы будете круглосуточно находиться в одной палате. Кроме того, в «правильном» роддоме опытные специалисты покажут вам, как прикладывать ребенка к груди, а научившись этому, вам уже не захочется пользоваться бутылочками и пустышками.

Малыш должен родиться в «правильном» роддоме.

Не сомневайтесь в том, что вы можете кормить ребенка.

▶ В роддомах, пропагандирующих грудное вскармливание, созданы все необходимые условия для мам и их малышей. Разумеется, в других клиниках персонал тоже помогает кормящим мамам, однако если в вашем роддоме не созданы идеальные условия для грудного кормления, вам самой нужно постараться создать их. Если вы заранее узнаете о том, что предстоит делать, и начнете кормить малыша грудью, вам будет легче справиться с этой задачей.



Начало грудного вскармливания

Ребенок родился, и началась новая эпоха. Как пройдет первая встреча с новорожденным, первое прикладывание к груди?

Природа наделила мать и дитя всем необходимым для того, чтобы грудное вскармливание было успешным, однако им обоим предстоит освоить навыки кормления.

В этой главе вы найдете практические советы для начинающих кормящих мам, а также рекомендации, которые помогут справиться с различными проблемами, если они все-таки возникнут на первых порах.

Первые часы с новорожденным

Первые мгновения встречи с ребенком.

Первая встреча с ребенком оставит в вашей памяти неизгладимое впечатление. Ребенок, которого вы вынашивали девять месяцев, наконец появился на свет, вы можете его потрогать, увидеть, услышать, вдохнуть его запах.

Многие женщины в первые часы после родов чувствуют большое облегчение, сопровождающееся ощущением огромного счастья. Они с первого взгляда влюбляются в своего ребенка. Однако у некоторых женщин истинные материнские чувства приходят позднее.

Возникновение глубокой психологической связи

Новорожденный готов к общению.

Физические процессы, протекающие в вашем организме и в организме вашего ребенка, делают вас особенно восприимчивыми. Новорожденный в первые часы остается спокойным и внимательным, он сконцентрирован на том, чтобы смотреть, слушать и реагировать. Особенно его привлекает лицо мамы,

что, естественно, приводит вас в восторг. Ваш диалог может начаться с первых же минут. Это общение закладывает основу психологической связи между родителями и ребенком, которая сохраняется на всю жизнь. Вот почему первые часы после рождения крохи особенно драгоценны.

Создаем благоприятные предпосылки

В идеале после родов вам нужно провести достаточно долгое время наедине с малышом. Главное, чтобы вам никто не мешал и не отвлекал друг от друга. Тогда вы получите возможность хорошенько почувствовать друг друга, поглядеть друг другу в глаза и как следует познакомиться. Поэтому сразу после рождения возьмите ре-

Контакт «кожа к коже» укрепляет психологическую связь между матерью и ребенком.



бенка на руки или положите его себе на живот (в этом вам может помочь акушерка). Укройте одеялом или включите обогреватель. Лучше, если ваша первая встреча пройдет при приглушенном свете в спокойной теплой обстановке. Желательно, чтобы ребенок провел у вас на руках один-два часа, самое меньшее, до первого кормления. Даже во время врачебного осмотра или ушивания промежности новорожденный может лежать у вас на животе. Все рутинные мероприятия, такие как взвешивание, измерение роста и прием лекарств, можно на некоторое время отложить. Исключение составляют лишь те случаи, когда новорожденному требуется срочная медицинская помощь.

Однако не всегда молодые родители попадают в оптимальные условия. Если новорожденного захотят от вас унести, настоятельно попросите (если вы не в состоянии сделать это сами, пусть об этом договорятся ваши близкие), чтобы ребенка оставили с вами.

Если начало получилось не очень удачным

Некоторые матери рассказывают, что не сразу полюбили своего малыша. Однако совсем не

обязательно, что первые мгновения окажутся решающими для будущих отношений, потому что и без интенсивного общения в первые часы после родов вы сможете установить прочную психологическую связь с малышом. Попробуйте начать все сначала. Правда, вам придется потратить на это больше времени и приложить больше усилий в самые первые дни и в последующие месяцы. Помните: важно не только начало, но и то, как все пойдет дальше. Ваши отношения будут развиваться в процессе ежедневного общения с ребенком и ухода за ним, бережно обращайтесь с малышом и будьте внимательны к его сигналам.

Первое кормление

Что ждет вас, когда вы в первый раз будете кормить своего кроху грудью?

Младенец сам ищет грудь

Новорожденный способен самостоятельно находить материнскую грудь. Сразу после родов попросите акушерку положить малыша вам на живот. В эти минуты очень важен тактильный контакт (контакт «кожа

Решающую роль играет количество проведенного времени и контакт «кожа к коже».

Новорожденные обладают удивительными способностями.



Новорожденный способен самостоятельно найти мамину грудь.

к коже»): младенец должен ощущать мамино тепло и запах. Но порой на поиски груди у малыша уходит довольно много времени, и тогда маме необходимо запастись терпением.

Но как кроха это делает? В первые минуты после рождения ребенку необходима передышка, в это время он полностью расслаблен, глазки закрыты. Но очень скоро новорожденный «просыпается»: он начинает двигать ручками и ножками и пытается повернуть головку.

Постепенно ребенок становится все более активным. Младенец отталкивается ножками, пытаясь ползти, открывает ротик и ищет мамину грудь, поворачивая голову то в одну, то в другую сторону. Это врожденный рефлекс, благодаря которому малыш безошибочно определяет, где находится мамина грудь. Для того чтобы «добраться» до



Ребенок ищет мамину грудь.

материнской груди, ребенку может потребоваться около часа, поэтому он то и дело останавливается, чтобы передохнуть.

Наконец малыш находит грудь, захватывает ее и начинает сосать. Обычно это продолжается несколько минут. Не мешайте ребенку и не отнимайте его от груди, пока он сам ее не выпустит. Но если вам больно, конечно, лучше прерваться. Как правило, часа через два после рождения ребенок погружается в глубокий сон.

Помогите ребенку во время первого кормления

Бывает и так, что младенцу не удастся самостоятельно найти мамину грудь. Основная проблема заключается, конечно, в недостатке времени. Возможно, после родов вас и малыша разлучили на

Если вашему ребенку требуется помощь.

Новорожденный ведет себя активно.



Нашел! некоторое время или кроха родился вялым и ослабленным, из-за того, что во время родов вам давали обезболивающие средства. В таком случае вы можете помочь крохе. Дождитесь, когда ребенок начнет двигаться, приоткроет ротик, будет поворачивать голову — и вложите сосок в ротик малыша. Это лучший момент для прикладывания к груди.

► Кормим малыша лежа на боку.

Пудобнее лягте на бок, под спину подложите что-нибудь для опоры и уложите рядом с собой ребенка тоже на бочок на уровне груди. Не торопитесь. (Первый раз покормить малыша в таком положении вам поможет акушерка.)

Осторожно прикоснитесь соском к ротуку ребенка.

И только когда кроха широко откроет ротик, вложите сосок в его ротик. Ни в коем случае не прижимайте голову малыша к груди.

Прикладываем ребенка к груди, только дождавшись нужного момента.

► Кормим малыша лежа на спине.

Уложите ребенка на своем животе так, чтобы его ротик находился рядом с соском. В таком положении ребенок может самостоятельно повернуть голову так, чтобы ему было удобно захватить сосок. Если младенец не справится с этой задачей, помогите ему, подперев его лобик рукой.

► Кормим малыша сидя.

После родов в родовом кресле или в воде, вы, возможно, останетесь в сидячем положении. Если вы будете прикладывать малыша к груди сидя, возьмите кроху на руки, его голова должна оказаться на стиге вашего локтя.

► Если ребенок не готов к грудному кормлению.

Ваш кроха плачет, выглядит усталым или успел глубоко заснуть? Не огорчайтесь, расстраиваться тут не из-за чего. Пусть малыш успокоится, наберется сил, через некоторое время попробуйте еще раз приложить его к груди.

Грудное кормление после кесарева сечения

Некоторые будущие мамы, зная о том, что их ребенок появится на свет в результате кесарева сечения, успевают морально

подготовиться к этому событию. Но незапланированное кесарево сечение всегда расстраивает женщину, ведь она готовилась к естественным родам и вдруг все пошло не так, как она ожидала! К счастью, тот факт, что вам будут делать кесарево сечение, вовсе не означает, что вам придется отказаться от грудного вскармливания.

Когда вы сможете в первый раз покормить вашего малыша? Это зависит от того, какой наркоз вам давали во время родов, от вашего самочувствия и самочувствия новорожденного, поэтому время первого кормления в каждом случае разное.

► При перидуральной анестезии (ПДА) во время родов вы находитесь в сознании. Еще до окончания операции новорожденного положат вам на живот, вы сможете приложить его к груди, и, возможно, ваш кроха начнет сосать грудь.

► После полного наркоза вам потребуется некоторое время, чтобы прийти в себя. В этом случае новорожденного может встретить его отец, желательно, чтобы он положил кроху себе на обнаженную грудь. Малышу придется немного подождать, пока вы проснетесь, но это не страшно: в первые минуты жизни ему, как правило, не требуется никакой еды.

А когда вы «отойдете» от наркоза, вы сможете приложить младенца к груди прямо в послеоперационной палате или в послеродовом отделении.

В первый раз кормить малыша лучше всего сидя: подложите себе под руку подушку, разместите на ней кроху (его голова должна оказаться на сгибе вашего локтя) или поддерживайте младенца за спинку. Можно также приложить новорожденного к груди, лежа на спине. Разумеется, вы можете попросить медсестру или врача помочь вам устроиться в нужном положении.

Иногда бывает так, что во время родов небольшое количество наркоза через пуповину поступает в организм ребенка. В этом случае малыш может появиться на свет немного сонным и вялым и не захочет сразу приступить к кормлению. Не падайте духом: даже начавшись с опозданием, грудное вскармливание может быстро наладиться и в дальнейшем проходить без всяких проблем.

Рано или поздно наступает первое кормление.

Кесарево сечение вовсе не мешает грудному вскармливанию.

Начало послеродового периода

После того как вы с малышом хорошенько познакомитесь друг с другом и вы в первый

раз покормите его грудью, акушерка взвесит ребенка, измерит рост, умоет и оденет его. Кстати, этим может заняться и отец малыша, а вы тем временем немного отдохнете. Затем вас вместе с ребенком перевезут в послеродовое отделение. Если вам не дали поддержать ребенка на руках сразу после родов, попросите об этом после того, как акушерка умоет и оденет малыша. Врач осмотрит малыша чуть позже в послеродовом отделении или в вашей палате. Не стесняйтесь четко высказывать свои пожелания.

После родов снова дома

Физический контакт и покой.

Врачи рекомендуют оставаться под наблюдением в роддоме в течение 5–7 дней. Выписаться из роддома раньше вы сможете лишь при условии, что вы и ваш ребенок хорошо себя чувствуете.

Выходя из роддома, держите ребенка на руках, в машине можете положить его в колыбельку, а по прибытии домой снова возьмите кроху на руки. Оказавшись дома, не принимайтесь сразу за дела, сейчас вам совершенно не нужна лишняя нагрузка. Ложитесь в постель, и пусть за вами поухаживают. Этот совет особенно актуален, если вы рожали дома.

ВАЖНО

Если получится не так, как вы ожидали

Может случиться, что все пройдет не так идеально, как вы ожидали. Возможно, возникли осложнения, потребовалось провести срочное кесарево сечение или вашего ребенка пришлось поместить в другую больницу. Возможно, больничные правила не позволили вам в полной мере насладиться общением с вашим крохой, а может, вы не смогли твердо высказать свои пожелания или к ним не прислушались. Совершенно естественно, что это вас беспокоит, но не стоит слишком переживать, ведь вы сделали все, что могли в данных обстоятельствах.

► Пользуйтесь любой возможностью, чтобы пообщаться с новорожденным, смотрите ему в глаза, гладьте его, ласково разговаривайте с ним.

► Если вас и вашего малыша на время разлучили, навещайте его как можно чаще.

► Если вы не сможете приступить к кормлению ребенка сразу после родов, то через шесть, самое большее через 24 часа начните сцеживать молоко. Вы можете обратиться за советом и поддержкой к акушерке.

В любой ситуации нужно постараться сделать все возможное.

Первые дни

С первых дней жизни ребенок способен воспринимать новую информацию и готов к обучению. Вначале процессом кормления управляют врожденные рефлексы ребенка и матери, но постепенно они осваивают необходимые навыки. Чем раньше мама и ребенок приступят к первому кормлению и чем чаще они будут «упражняться», тем быстрее наладится грудное вскармливание. Иначе велика вероятность, что мама так и не научится правильно прикладывать ребенка к груди, а малыш — правильно захватывать грудь и сосать.

Врожденные рефлексы помогают.

С самого начала делать все правильно

В первые дни кормление грудью может не всегда проходить удачно. Совсем не обязательно стремиться к тому, чтобы каждое кормление было идеальным. Вы должны как можно чаще прикладывать кроху к груди, чтобы он быстрее научился правильно захватывать грудь и опорожнять ее от молока. Самое важное в грудном вскармливании можно свести к трем пунктам:

Создайте необходимые условия.

1. Раннее прикладывание к груди — сразу после рождения ребенка — способствует тому, что процесс «обучения» начинается безотлагательно. Так как в это время грудь еще мягкая и не переполнена молоком, ребенку легче захватить ее и научиться правильно сосать.

2. Необходимо правильно прикладывать малыша к груди, только тогда грудь максимально опорожняется, а значит, в следующее кормление придет достаточное количество молока. (О том, как правильно прикладывать малыша к груди, мы расскажем чуть позже.) Кроме того, это предотвращает возникновение трещин на сосках. Чем раньше вы научитесь правильно прикладывать малыша к груди, тем быстрее у вас наладится грудное вскармливание.

Начнем сразу правильно!

3. Частые кормления в первые дни предотвращают резкий прилив молока и развитие желтухи новорожденных, требующей специального лечения, а также способствуют интенсивному образованию молока. Ваш ребенок меньше потеряет в весе после рождения и начнет быстро поправляться. И еще: частые кормления в первые дни жизни ребенка приучают грудь вырабатывать много молока.

Преимущества частых кормлений.

В каком положении кормить ребенка

Если вы правильно держите ребенка во время кормления, вы избежите многих проблем.

Существуют различные способы прикладывания ребенка к груди. Очень важно, чтобы эти приемы вам показали в самом начале грудного вскармливания. Постепенно вы наберетесь опыта, выберете наиболее подходящий для вас способ и запомните, на что обращать внимание во время кормления.

Устройтесь так, чтобы вам было удобно

Очень важно, чтобы во время кормления вам было удобно сидеть или лежать. В этом вам помогут обычная подушка, которую можно подложить себе под спину или под руку, или специальная подушка для кормления, а также скамеечка

ПОЛЕЗНАЯ ПОДСКАЗКА

Обратите внимание!

- ▶ Во время кормления держите ребенка лицом к себе, «живот к животу», чтобы ему не приходилось поворачивать голову.
- ▶ Ротик ребенка должен находиться точно напротив соска.



для ног. Если вы кормите кроху, сидя в кровати, подложите под колени одеяло, свернутое валиком, а если лежа — под спину.

Оптимальное положение кисти при поддержке груди — С-образное.

Правильное С-образное положение кисти

Во время кормления поддерживайте грудь так, как показано на фотографии. Ваш указательный палец располагается приблизительно в 5 сантиметрах от соска, безымянный палец и мизинец прижаты к грудной клетке. Большой палец свободно лежит сверху, он также отодвинут далеко от соска. Если грудь маленькая, ее следует держать как можно ближе к основанию, если большая — на достаточно большом расстоянии от соска.

Во время кормления важно правильно поддерживать грудь.

Как держать ребенка во время кормления

Три основных способа:

1. Голова малыша находится на сгибе вашего локтя. Это наиболее популярный способ поддержки ребенка, который можно применять в любых условиях. Ваши действия шаг за шагом:

▶ Сядьте с ребенком поудобнее, расслабьтесь и посидите так минутку.

▶ Возьмите кроху на руки, его голова должна оказаться на сгибе вашего локтя, а его ротик — напротив соска. Вам будет удобнее, если вы подложите под руку подушку. Ребенок лежит у вас на руке бочком, плотно прижавшись животиком к вашему животу. Правой рукой поддерживайте попку и ножки малыша.

▶ Теперь захватите правую грудь левой рукой (С-образный захват) и направьте сосок ко рту ребенка. Возможно, первое время вам придется под-



Таким образом можно прикладывать ребенка к груди с первых дней жизни.

держивать грудь рукой на протяжении всего кормления, чтобы сосок не выскользнул из ротика ребенка. В дальнейшем это уже не потребуется.

2. Вы поддерживаете ребенка ладонью под спинку. Этот способ подходит, если ребенок плохо сосет. В этом положении голову малыша удобнее поворачивать к груди, чем в предыдущем способе. Ваши действия шаг за шагом:

▶ Сядьте поудобнее, подложите подушки под спину и под руку. Под одну ногу можете подставить скамеечку.

▶ Ребенок лежит на вашем левом предплечье или возле него, ножки упираются в подлокотник кресла. Прижмите малыша к себе. Не забывайте: его ротик должен находиться напротив соска.

Это одно из самых удобных положений для кормления ребенка.



В каком положении кормить ребенка

► Поддерживайте правой рукой голову ребенка в области основания черепа. Для этого разведите большой и указательный пальцы в виде латинской буквы L и подложите кисть под голову крохи.

Важно: не держите малыша за шею! Другой вариант — вы можете подложить ладонь под затылок ребенка.

► Теперь обхватите левую грудь правой рукой С-образным захватом и придвиньте ребенка к груди.

3. Вы кормите малыша лежа (на боку). Кормление лежа особенно удобно, если вы устали или вам еще больно сидеть. Ваши действия шаг за шагом:

► Лягте на бок, слегка подтяните к животу согнутые ноги,

под спину подложите скатанное валиком одеяло, под голову — небольшую, достаточно твердую подушку. У медицинской кровати опустите изголовье.

► Уложите ребенка на бочок рядом с собой, под его спинку подложите подушку. Ротик малыша должен оказаться на уровне соска.

► Правой рукой поддерживайте левую грудь, обхватив ее С-образным захватом. Левую руку отведите в сторону, в нужный момент пододвиньте ее к себе ребенка.

► Если вы не поддерживаете грудь, притянуть к себе ребенка можно правой рукой.

► Если вы хотите перевернуться на другой бок, прижмите

Кормление в положении лежа — удобно и позволяет снять усталость.



Когда вы ладонью поддерживаете спинку малыша, вы легко пододвигаете его голову к своей груди.

Ребенок
лежит
рядом с
матерью,
«живот
к животу».



ребенка к своему животу и медленно перевернитесь с ним.

Меняем позу во время кормления

Постарайтесь освоить все способы кормления малыша и применяйте их поочередно. Это способствует лучшему опорожнению разных частей груди, а значит, стимулирует образование молока. В первое время вы без труда сможете приучить малыша к перемене положения во время кормления, потом это может оказаться труднее.

Маленькие хитрости

Используйте врожденные рефлексы ребенка. Это делается следующим образом:

► Когда ваш ребенок захочет есть, возьмите его на руки, поговорите с малышом и ласково объясните, что вы сейчас будете с ним делать. Младенцы понимают больше, чем мы думаем.

► Понаблюдайте за ребенком и дождитесь момента, когда он явно будет готов приступить к «трапезе».

► Легонько прикоснитесь соском к нижней губе младенца, тогда он рефлекторно откроет рот.

► Подождите, пока малыш откроет рот так широко, будто хочет зевнуть.

► Теперь быстро подвиньте ребенка к груди. Как только сосок окажется во рту малыша и коснется его неба, кроха начнет сосать.

**Так при-
кладывать
малыша
к груди
получает-
ся лучше
всего.**

**Прикос-
нуться,
подождать,
приложить
к груди!**

Удачно ли прошло кормление?

Прикосновение к губе ребенка заставляет его открыть рот.



Ребенок должен захватить и сосок, и большую часть ареолы.

Удачно ли прошло кормление?

Прикладывайте ребенка к груди только, когда он широко открывает рот.

Важно, чтобы вы научились определять, хорошо ли сосет ваш ребенок и насколько удачно прошло кормление. Тогда вы сможете вовремя исправить положение, если что-то вдруг не заладится.



► Ребенок должен захватывать не только сосок, но и большую часть околососкового кружка (ареолы)! Язык ребенка закрывает нижнюю десну и свернут желобком, его можно заметить, когда он немножко высовывается. Ритмичным волнообразным движением язык массирует ареолу и сосок, стимулируя выделение молока.

► Малыш научится правильно сосать, если вы будете кормить его только грудью. Так ребенок поймет, что он получает питание только из вашей груди. Не позволяйте крохе сосать палец, не давайте ему пустышку и старайтесь не кормить его из бутылочки — все это может вызвать проблемы при грудном кормлении. Откажитесь от сосок и пустышек в первые недели жизни ребенка, ведь именно сейчас он учится правильно сосать. Заранее предупредите персонал роддома, чтобы вашему ребенку не давали сосок.

Не давайте соску.

► Обычно после кормления малыши лежат довольные и умиротворенные. Но некоторые дети ведут себя беспокойно и плачут, хотя они и наелись.

► В первые дни некоторые женщины испытывают кратковременную боль, когда малыш начинает сосать грудь или когда срабатывает рефлекс выделения молока. Это не страшно, если боль в груди быстро проходит,

Хорошо ли сосет ваш ребенок?

Если ваш ребенок хорошо сосет и получает достаточно молока:

► Рот ребенка широко открыт, нижняя губа вывернута наружу, нос и подбородок располагаются очень близко к груди. В таком случае ребенок захватывает достаточно большой участок груди.

► Малыш сосет в течение продолжительного времени, и вы слышите, что он глотает.

► Во время кормления ребенок постепенно расслабляется, его пальчики разжимаются. Когда кроха отпускает грудь, его ротик влажный. Иногда вы видите его язычок, лежащий поверх нижней десны.

► Вы ощущаете сильное, но не болезненное сосание.

► Во время кормления вы испытываете жажду и чувствуете, что расслабляетесь, иногда вас даже охватывает дремота.

► В первые дни во время кормления вы ощущаете сокращения матки.

► Из второй, «незанятой» малышом груди подтекает молоко.

► После кормления ваша грудь становится заметно мягче, сосок удлиняется.

По этим признакам можно определить, когда ребенок получает достаточно молока.

однако продолжительная боль может указывать на какие-то проблемы со здоровьем. В этом случае обязательно обратитесь к врачу.

► Во время кормления из второй груди может подтекать молоко. Из-за этого не стоит беспокоиться, единственной вашей проблемой будет только испачканное белье. Обычно молоко перестает подтекать после первых недель кормления, причем количество молока при этом не уменьшается.

► Если вы часто прикладываете кроху к груди, он правильно сосет, а после кормления ведет себя спокойно, значит, он получает достаточно молока. В родильном доме ребенка полагаются взвешивать один раз в сутки. Начиная со второго дня жизни изменения в весе малыша помогают судить о том, достаточно ли молока он получает.

Если подтекает молоко из груди.

Маленькие, но очень эффективные изменения

Если во время кормления возникают проблемы, проверьте, не допустили ли вы одну из следующих весьма распространенных ошибок, которые можно легко исправить:

► Вы держите грудь «жестом курильщика», зажав сосок и околососковый кружок между средним и указательным паль-

Удачно ли прошло кормление?



Этот ребенок сосет очень хорошо.

цами. Исправьте эту ошибку и возьмите грудь в С-образный захват.

► Вы правильно держите грудь рукой С-образным захватом, но пальцы находятся слишком близко к соску.

► Вы кормите малыша лежа на боку или сидя (голова малыша на локтевом сгибе), а ребенок лежит на спинке. Поверните его на бочок.

► Обе ручки ребенка оказались с одной стороны груди. Его ладони должны находиться справа и слева на груди, которую он сосет.

► Младенец лежит недостаточно близко к вам. Придвиньте его поближе к себе.

► Голова младенца оказалась не точно напротив соска, а потому ему приходится вытягивать шею, чтобы дотянуться до соска. Передвиньте ребенка в правильное положение.

► Вы пытаетесь сами вложить грудь в ротик младенца. Поступайте наоборот — притягивайте к груди ребенка.

► Нос и/или подбородок малыша не касаются груди. Ребенок сосет только сосок. Придвиньте его голову поближе к груди.

► Верхняя и/или нижняя губы младенца втянуты внутрь. Указательным пальцем оттяните подбородок ребенка немного вниз.

► Вы прижимаете большим пальцем грудь, чтобы ребенок мог свободно дышать. В этом нет необходимости: без воздуха младенец не может сосать. Прижимая грудь пальцем, вы только смещаете сосок и нарушаете его правильное положение во рту малыша. Пусть ваш большой палец свободно лежит на груди.

Небольшие, но очень эффективные изменения.

Старайтесь избегать завешиваемых ошибок.

Когда необходима помощь?

Если в первые 24 часа после рождения ребенка большинство (хотя не обязательно все) перечисленных признаков успешного кормления налицо, значит, вы на верном пути.

В противном случае проверьте, правильно ли вы прикладываете малыша к груди, обратитесь за помощью к специалисту и немедленно приступайте к сцеживанию. Благодаря сцеживанию, в груди будет образовываться больше молока, и когда ваш ребенок научится правильно сосать, он всегда будет наедаться досыта. Сцеживать молоко можно с помощью специального устройства — молокоотсоса. Если по медицинским показаниям ребенку «пропишут» прикорм, вам следует выбрать питание, которое хорошо сочетается с грудным вскармливанием.

Когда давать грудь и сколько времени должно продолжаться кормление?

Новорожденный сам даст вам знать, что проголодался. Воспользуйтесь этой подсказкой! Прикладывайте ребенка к гру-

ди не по расписанию, а по требованию малыша. О том, что кроха проголодался, вы узнаете по следующим признакам:

- облизывает губки;
- высовывает язычок;
- причмокивает;
- тянет в рот ручку;
- ищет маму глазами;
- негромко воркует и постанывает;
- вертит головой;
- морщит лобик;
- ведет себя беспокойно.

Если вы сразу же не приложите кроху к груди, вскоре он начнет выражать недовольство, а через несколько минут заплачет. Плач — это последний сигнал ребенка о том, что он проголодался. Успокоить и приложить к груди плачущего ребенка гораздо труднее, чем начать кормление по первому требованию. Постепенно мама и младенец вырабатывают свой язык: малыш находит свои способы сообщить, что хочет есть, а мать учится понимать его знаки.

Облизывающая губки, новорожденный младенец «говорит», что он проголодался.

Малыш сосет свою ручку, значит, он голоден.



Если у вас возникли затруднения с кормлением, обратитесь за советом к специалисту и начните сцеживать молоко.



Количество молока регулируется по закону спроса и предложения

Ребенок «контролирует» количество вырабатываемого молока.

Младенец и мать способны влиять на количество образующегося молока. Чем чаще и лучше опорожняется грудь, тем больше образуется молока и тем жирнее оно становится. Если перерыв между двумя кормлениями затянулся, материнский организм не получает сигнал о том, что нужно снова вырабатывать молоко (хотя за это время и накапливается какое-то количество молока). Если вы будете прислушиваться к сигналам, которые подает ваш ребенок, и прикладывать его к груди так часто, как он попросит, малыш будет получать столько молока, сколько ему нужно.

Сколько раз давать ребенку грудь и сколько времени длится одно кормление?

Дайте ребенку возможность:

► есть 8–12 раз в сутки (в зависимости от того, сколько раз он требует);

► сосать грудь столько времени, сколько ему хочется.

В первые недели жизни ребенка обычно кормят 8–12 раз в сутки, но после того, как он заметно прибавит в весе, количество кормлений уменьшается. Обычно малыш сосет грудь минут 15–20 (в первые дни жизни некоторые младенцы

От восьми до двенадцати раз в сутки.

ВАЖНО

Не прерывайте кормление: пусть малыш сам отпустит грудь!

Малыш должен получить более жирное молоко, а оно начинает поступать лишь спустя несколько минут после начала кормления. Если вы не помешаете крохе, он лучше наестся. Прервитесь только в том случае, если вы неправильно приложили ребенка к груди или чувствуете боль.

Не отрывайте малыша от груди раньше времени.

сосут меньше), затем его следует приложить к другой груди.

Сколько раз нужно прикладывать ребенка к груди в первый день жизни?

Идеальный вариант — восемь раз. В первые двадцать четыре часа после рождения кормления обычно заканчиваются очень быстро, но они крайне важны: малыш получает необходимое ему молозиво и одновременно стимулирует образование молока. Давайте ребенку грудь каждый раз, когда он попросит, а если понадобится, можете даже разбудить его, и тогда вам, вероятно, удастся покормить кроху восемь раз. Может случиться и так, что малыш не захочет просыпаться, потому что устал после родов или ослаблен из-за действия обезболивающих средств. Возможно, вы и сами будете настолько утомлены, что сможете дать ребенку грудь только 3–4 раза. В таком случае хорошенько отдохните и позвольте крохе поспать, а позже приложите его к груди. На второй день после родов грудь еще мягкая и молока в ней не очень много, поэтому вашему малышу будет легко сосать.

Прикладывайте малыша к груди как можно чаще.

Надо ли будить спящего малыша?

Считается, что будить спящего ребенка не надо. Младенец чувствует, сколько времени ему нужно спать и сколько раз нужно есть. Однако из этого правила существует несколько исключений.

Каждый раз делайте только 2–3 попытки разбудить ребенка. Если малыш продолжает крепко спать, попробуйте разбудить его немного попозже.

Так можно нежно разбудить ребенка:

- ▶ Заговорите с ним или спойте ему песенку.
- ▶ Снимите с него одеяло.
- ▶ Перепеленайте его.
- ▶ Разденьте его.

Как осторожно разбудить малыша.

Когда ребенка нужно будить?

Ласково будите ребенка, для того чтобы покормить:

▶ В первые дни жизни это нужно делать каждые три часа в дневное время, если кроха сам не требует грудь.

▶ В дальнейшем только в том случае, если младенец недостаточно прибавляет в весе.

▶ Если вы чувствуете, что у вас переполнена грудь.

- ▶ Положите голенюго малыша себе на обнаженную грудь.
- ▶ Искушайте его.
- ▶ Помассируйте ему спинку, ручки и ступни.
- ▶ Осторожно несколько раз переверните лежащего на спинке малыша с боку на бок.

Сколько времени продолжается одно кормление?

В идеале ребенок должен находиться у маминой груди до тех пор, пока сам не отпустит ее. В этот момент нужно приложить малыша к другой груди и пусть кроха сосет ее, пока не наестся. Некоторых младенцев за одно кормление достаточно приложить к одной груди.

▶ Если вы неправильно приложили ребенка к груди или чувствуете боль во время кормления, прервитесь, но резко не отнимайте малыша от груди. Сначала вложите мизинец в уголок рта малыша (между десен), разожмите ротик и только тогда отберите у него грудь.

▶ После кормления или перед тем как поменять позу помогите ребенку срыгнуть воздух. Для этого подержите малыша «столбиком» и легонько хлопайте по спинке.

▶ Ребенок будет частенько засыпать у вашей груди, при этом сосок может выскольз-



нуть у него изо рта. Если в последний момент малыш сжал ротик и не выпустил сосок полностью, поместите мизинец между десен малыша, чтобы он не сделал вам больно. Заснувшего ребенка не нужно поднимать, чтобы он срыгнул воздух.

Мягко отнимите ребенка от груди.

Пусть ваш малыш будет рядом с вами

Вы быстрее наладите грудное вскармливание, если будете уделять ребенку все свое время, если он будет постоянно находиться рядом с вами.

Только в этом случае вы научитесь понимать его сигналы, вовремя заметите, что именно нужно вашему крохе в данный момент. Вы сможете кормить малыша достаточно часто,

Мать и дитя в одной комнате.

Если ребенок засыпает во время кормления.

Если ребенок часто срыгивает

В первые дни ребенок может часто срыгивать. Не беспокойтесь: в частом, иногда непрерывном, срыгивании нет ничего страшного, единственная проблема – у вас будет больше стирки.

а значит, у вас будет вырабатываться много молока. А ребенок почувствует себя рядом с вами защищенным, будет вести себя спокойнее, и вы станете более уверенной в себе и даже сможете лучше выспаться.

Таким образом, жизнь рядом с малышом поможет вам быстрее освоиться со своими материнскими обязанностями и привыкнуть к новому «домашнему» режиму.

Круглосуточное совместное пребывание в одной палате

Почти во всех клиниках есть палаты совместного пребывания матери и ребенка. Конечно, для вас и вашего малыша – это наилучший вариант. Но если роды были

тяжелыми и отняли у вас много сил, вам, возможно, не захочется сразу же переходить на такой режим. Отдохните и как только почувствуете себя лучше, обязательно возьмите ребенка к себе.

Практические советы

- ▶ Не стесняйтесь обращаться за помощью к персоналу клиники.
- ▶ Ваш ребенок может постоянно находиться рядом с вами в вашей кровати. Так вам будет легче уследить за его желаниями.
- ▶ Чтобы ребенок не упал с кровати, загородите его свернутым в валик одеялом или подушкой для кормления. У больничной кровати может иметься специальная решетка, которую следует поднять. Наконец, можно просто придвинуть кровать к стенке.
- ▶ Пользуйтесь любой возможностью поспать, особенно когда ребенок спит.
- ▶ Ночью лучше не менять ребенку пеленки без крайней необходимости.
- ▶ Приятно, когда приходят гости, но иногда это бывает утомительно. Сейчас вы должны уделять все внимание малышу. Поэтому ограничьте количество гостей и перенесите некоторые визиты.

Грудное кормление после кесарева сечения

Конечно, вы можете кормить новорожденного грудью, ведь после кесарева сечения в женском организме молоко вырабатывается так же, как и после естественных родов. В этом случае грудное вскармливание особенно полезно, так как кормление усиливает сокращения матки и тем самым способствует ее заживлению. Начинать кормить грудью после кесарева сечения, как и после обычных родов, нужно как можно раньше. После такой операции вы не сразу придете в норму, поэтому обратите внимание на следующие советы:

► В первые дни после операции вам понадобится помощь. Вначале вы не сможете самостоятельно ухаживать за ребенком, поднимать его из кровати.

Не стесняйтесь обращаться за помощью. Но лучше всего, если отец ребенка, ваша мама или подруга смогут проводить с вами целый день.

► Как показывает опыт, после кесарева сечения удобнее всего кормить ребенка в полусидячем положении. Попросите акушерку помочь вам: подложите под спину и руки подушки, под колени — свернутое валиком одеяло, малыша возьмите на руки и поддерживайте

под спинку. Можно воспользоваться специальной подушкой для кормления.

► Если вы кормите малыша в таком же положении, но его голова находится на сгибе вашего локтя, понадобится еще одна подушка, чтобы прикрыть ваш живот. Если вам еще трудно перекладывать ребенка от одной груди к другой, давайте в каждое кормление только одну грудь.

► Покормите ребенка лежа на боку вы сможете лишь через некоторое время. Для удобства не забудьте подложить подушки себе под спину и под спинку ребенка.

► Если во время родов вам делали обезболивание, возможно, ваш ребенок несколько дней будет очень сонным. Будьте терпеливы и прикладывайте его к груди, как только увидите, что он проголодался. На первых порах кормление может показаться вам трудным и утомительным, но со временем все наладится.

► Если ребенок спит в отдельной кровати, вам все время нужна будет помощь, чтобы поднять его. Поэтому пусть кроха спит с вами в вашей кровати.

► Существуют различные болеутоляющие средства, которые можно принимать кормящим матерям. Их следует принимать сразу после окончания кормления.

Позы для кормления после кесарева сечения.

Необходимы лишние руки.

Обезболивающие средства, совместимые с кормлением.

- ▶ Если вашего ребенка по каким-то причинам перевели в другое отделение роддома, не стесняйтесь просить, чтобы вас отвозили к ребенку на кресле-каталке для очередного кормления или в тех случаях, когда вы хотите его видеть.
- ▶ После кесарева сечения вы должны особенно беречь себя. Когда вы с малышом наконец окажетесь дома, не взваливайте на себя непосильную работу и не отказывайтесь от помощи близких.

Грудь увеличивается и становится «налитой»

На 3–4 день грудное молоко меняется. Густое желтоватое молозиво постепенно сменяется зрелым молоком: по консистенции оно более жидкое, по цвету желтовато-белое, иногда немного голубоватое. Одновременно заметно возрастает его количество. Вместе с тем может увеличиться и грудь: это происходит не столько за счет увеличения выработки молока, сколько из-за «бурной» деятельности кровеносных и лимфатических сосудов. Такое состояние иногда, хотя и не совсем верно, называют «приливом молока».

На 3–4 день происходит «прилив молока».

ПОЛЕЗНАЯ ПОДСКАЗКА

Прилив молока – предупредительные меры

Лучший способ избежать резкого и даже болезненного прилива молока – как можно чаще кормить ребенка с самого первого дня жизни. Желательно прикладывать малыша у груди не менее восьми раз, даже если каждое кормление продлится недолго. У некоторых женщин из-за обильного образования молока «прилив молока» может быть очень интенсивным и даже болезненным, в этом случае особенно важно принять предупредительные меры.

Первая помощь при сильном приливе молока

- ▶ Перед кормлением согревайте грудь. Для этого можно использовать теплые компрессы. Погланьте пеленку с обеих сторон и, сложив ее в несколько слоев, приложите к груди на несколько минут.
- ▶ Если вашему ребенку трудно захватить налитую грудь, перед кормлением сцедите немного молока вручную или с помощью молокоотсоса.
- ▶ Даже если прикосновение к груди вызывает неприятные и болезненные ощущения, старайтесь прикладывать малыша к груди как можно чаще.

Продолжительность каждого кормления можно немного уменьшить.

► Легкий массаж груди до и во время кормления облегчает выделение молока.

► После кормления к груди можно приложить что-нибудь прохладное. Помогают творожные компрессы, капустные обертывания (капустный лист необходимо предварительно отбить, чтобы он стал мягким, а затем подержать в холодильнике). Помните: на соски и ареолу нельзя прикладывать ничего холодного.

► В крайнем случае выручит болеутоляющее средство, которое подходит для кормящих матерей, либо гомеопатическое средство.

Эмоциональное состояние мамы после родов

После родов вы можете испытывать самые разные, иногда совершенно противоположные чувства. Возможно, роды стали для вас важным, хотя и тяжелым испытанием, и вы сразу почувствовали сильную привязанность к своему ребенку. Но могло случиться и так, что рождение малыша оставило у вас слишком тяжелые воспоминания и материнское чувство к нему еще не возникло.

Или же в вас уже проснулась любовь к малышу, но вы еще не почувствовали себя настоящей мамой. Многие матери в этот период подвержены резкой смене настроения: ощущение счастья сменяется подавленностью и слезливостью. Вы не должны корить себя за эти чувства: рождение ребенка — великое и долгожданное событие в вашей жизни, и эмоциональный спад после родов — вполне естественное явление. Вам необходимо набраться терпения и как следует позаботиться о себе. Старайтесь хорошо питаться, как можно больше спать и, если разрешают врачи, больше двигаться, — постепенно ваше неустойчивое настроение придет в норму.

Резкие эмоциональные перепады — нормальное явление.

ПОЛЕЗНАЯ ПОДСКАЗКА

Выписка из роддома

Перед выпиской из роддома спросите у врача, каким был минимальный вес вашего ребенка и в какой именно день. Эта информация пригодится вам впоследствии для того, чтобы определить, насколько поправился ваш кроха. По возвращении домой вам понадобится помощь мужа и близких, а также вашей акушерки, которая будет осуществлять патронаж.

Как облегчить боль.

Если возникли сложности с кормлением

Не опускайте руки.

Какие проблемы могут возникнуть в период грудного вскармливания? Возможно, трудности обойдут вас стороной, но информация о том, как избежать их и справиться с ними, может оказаться для вас чрезвычайно полезной.

Трудности при прикладывании к груди

Порой в первые дни жизни малыш может плакать даже у маминой груди. Разумеется, вас

это тревожит. Однако плач малыша вовсе не означает, что он не признает свою маму. Проблема в том, что ребенок еще не понял, как надо сосать грудь, и плач — это крик о помощи.

Постарайтесь ласково научить его тому, чего он еще не умеет. Вам потребуется терпение и настойчивость. Снова и снова прикладывайте кроху к груди. Чем спокойнее вы будете это делать, тем лучше. Возможно, вам понадобится консультация специалиста.

Настойчивость и спокойствие.

ПОЛЕЗНАЯ ПОДСКАЗКА

Если малыш не берет грудь

Выберите один из предложенных ниже вариантов:

► Положите ребенка голеньким на свою обнаженную грудь. Пусть он попробует самостоятельно найти грудь. Прodelайте это несколько раз, не жалея времени. Каждый раз, когда вы будете приступать к этому «упражнению», сначала успокойте младенца (и успокойтесь сами).

► Устройтесь поудобнее и правильно приложите малыша к груди.

► Попробуйте покормить малыша в разных положениях.

► Если вы пользовались бутылочкой или пустышкой, то сейчас от них необходимо отказаться.

► Капните немного грудного молока на губки ребенка.

► Если ребенок взял грудь, но не начал сосать, вы можете капнуть немного грудного молока (в крайнем случае кипяченой воды) в уголок его рта при помощи шприца с мягкой насадкой.

Удивительно простое и эффективное решение — контакт «кожа к коже».



Контакт «кожа к коже» помогает ребенку лучше сосать.

Существуют и другие способы научить ребенка брать грудь. Легонько помассируйте губки ребенка и кожу вокруг рта. Когда ребенок успокоится и посмотрит вам в глаза, широко откройте рот и несколько раз медленно высуньте язык. Подождите минутку и посмотрите, не начнет ли он повторять ваши действия. Затем продолжайте то же самое, поддерживая ребенка ладонью за спинку, и приложите его к груди, когда он откроет рот. Разговаривайте с малышом, хвалите его. Расскажите крохе, чего вы от него хотите.

Если малыш сосет неправильно

Если во время кормления вы слышите чавкающие, щелкающие звуки, значит, ребенок

неправильно сосет грудь. Такие проблемы могут возникнуть после использования бутылочки или пустышки. В этом случае многие младенцы начинают сосать хуже и даже вовсе перестают брать грудь.

Дело в том, что младенец сосет грудь и соску по-разному: главное отличие — в положении языка. Одни груднички, «попробовав» соску, продолжают правильно сосать мамину грудь, ну а другим это не удастся. Заново приучить ребенка к груди бывает так же трудно, как научить его брать грудь в первый раз.

Для того чтобы малыш снова научился нормально сосать, можно использовать специальные приемы, например, покормить его с пальца. Однако

Основная причина — кормление из бутылочки или сосание пустышки.

Испробуйте разные способы.

делать это нужно очень осторожно и только под наблюдением специалиста.

Причины органического происхождения

Очень редко проблемы с сосанием могут быть вызваны такими анатомическими особенностями, как расщепленная губа, десна или нёбо, слишком короткая уздечка языка, острое или хроническое заболевание. В этом случае кормить ребенка грудью можно и нужно, однако вам потребуется помощь специалистов.

Слишком короткая уздечка оттягивает язык, придавая ему форму сердечка, поэтому ребенок не может достаточно далеко высунуть язык и закрыть им нижнюю десну.

В этом случае потребуется небольшое, почти безболезненное хирургическое вмешательство.

Укороченная уздечка языка.



**КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК
Ваш малыш хорошо прибавляет в весе:**

- ▶ Если у младенца ежедневно три раза в сутки бывает стул, а после четвертого дня жизни стул перестал быть черным, что характерно для стула новорожденного, и приобрел обычный горчичный оттенок.
- ▶ Если ребенок мочится не меньше шести раз в сутки.
- ▶ Если через три дня после родов малыш перестал терять в весе, а с пятого дня жизни начал поправляться.
- ▶ Если потеря веса не превышает 7% от общей массы, а на четырнадцатый день жизни ребенок весит столько же, сколько в первые минуты после рождения.

Если требуется прикорм

Если все идет нормально, вашему ребенку не нужно никакой другой еды, кроме грудного молока. Искусственное питание для грудничков, чай или вода только «мешают» выработке материнского молока в том количестве, которое требуется ребенку. После рождения

Ребенку достаточно только материнского молока.



Можно прикармливать с помощью шприца с мягким наконечником.

Прикармливать ребенка следует только в исключительных случаях. младенец немного теряет в весе, затем вновь его набирает — это естественный процесс, и прикармливать малыша не нужно. Но если у ребенка редкий стул, он мало мочится (см. с. 46), если он слишком сильно похудел и/или недостаточно быстро набирает вес, необходимо принимать меры. В таких случаях ребенок ест слишком мало и обычно часто плачет. Однако некоторые младенцы могут вести себя спокойно и много спать. Что должна делать мама? Чаще прикладывайте малыша к груди, учите его правильно сосать. Вы можете начать сцеживать молоко, и ваш организм получит сигнал к тому, чтобы вырабатывать больше молока.

Чем и как прикармливать?

Лучше всего прикармливать ребенка сцеженным материнским молоком. Если же это невозможно, давайте ребенку заменитель материнского молока.

► Помните: прикорм — это только дополнение к основной пище малыша. Поэтому его следует давать ребенку во время грудного кормления. Наберите немного молока в небольшой шприц с мягким, гибким наконечником и осторожно вливайте его в ротик малыша небольшими порциями. Можно также использовать специальный прибор для грудного кормления. Многие малыши благодаря добавочной порции молока сосут грудь спокойнее, интенсивнее



Можно прикармливать молоком и с ложечки.

и дольше, что, естественно, стимулирует выработку молока у мамы.

► Прикорм можно давать ребенку из стаканчика или с ложечки. Заверните младенца в большой платок (чтобы он не двигал ручками) и держите его почти вертикально. Поднесите стаканчик к нижней губе ребенка и слегка наклоните его, чтобы малыш мог всосать молоко. Таким же образом можно давать малышу молоко с ложечки.

Желтуха

В первые недели жизни у многих новорожденных кожа приобретает желтоватый оттенок. Это нормальное явление, ведь организм ребенка приспосабливается к новым условиям жизни. Дело в том, что в крови

новорожденного повышается уровень билирубина (вещество, образующееся в результате распада эритроцитов), печень не успевает перерабатывать избыток этого вещества, он откладывается в коже и окрашивает ее в желтый цвет. Чтобы избежать вредного для ребенка повышения уровня билирубина, необходимо чаще кормить его грудью.

В роддоме уровень билирубина в организме ребенка постоянно контролируют. Если концентрация билирубина становится слишком высокой, назначается курс фототерапии. Это очень простая процедура: каждый день ребенка на несколько часов помещают под специальную синюю лампу.

Младенцы с желтухой быстрее устают. Прикладывайте малыша к груди каждые два часа. Если вам не удастся разбудить малыша, сцедите молоко и дайте его ребенку с ложечки. Поить ребенка чаем не стоит. Сейчас ему нужны калории, которые содержатся в грудном молоке.

Поздняя желтуха новорожденных наступает после первых недель жизни. У младенца, который вскармливается грудным молоком, она обычно проходит быстро и без каких-либо последствий. Главное — спокойно продолжайте кормить ребенка грудью.

Профилактика желтухи новорожденных.

Во время курса лечения нужно продолжать грудное вскармливание.

Поздняя желтуха новорожденных.

Отлучение от груди в послеродовой период

Иногда бывает так, что женщина по каким-то причинам вынуждена отлучить ребенка от груди сразу после рождения. Материнский организм будет продолжать вырабатывать молоко, но поскольку малыш не сосет грудь регулярно, количество молока постепенно уменьшается и вскоре оно «пропадает». Медикаменты, ускоряющие этот процесс, часто вызывают тяжелые побочные действия и плохо влияют на психику, поэтому в настоящее время врачи стараются не назначать их без особой нужды. В любом случае следует обяза-

тельно посоветоваться с врачом о том, как постепенно отлучить ребенка от груди.

Самое важное: получать радость от общения со своим ребенком

Трудности, возникающие в первое время после рождения ребенка, требуют от молодой мамы большой выдержки, ведь все, что происходит, для нее ново и незнакомо. Проявите терпение, не опускайте руки и вскоре вы будете вознаграждены. Главное, чтобы проблемы не заслонили от вас ту радость, которую приносит вам ребенок.

Не упускать из виду самое главное.

ПОЛЕЗНАЯ ПОДСКАЗКА

Помощь при раннем отлучении от груди

- ▶ Чтобы улучшить самочувствие, чаще принимайте душ или ванну.
- ▶ Носите удобные, поддерживающие бюстгалтеры.
- ▶ Осторожно сцеживайте ровно столько молока, сколько необходимо, чтобы почувствовать облегчение. В противном случае вы будете стимулировать образование молока.
- ▶ «Охлаждайте» грудь (творожными обертываниями или холодными компрессами) и, если нужно, мягко массируйте ее.
- ▶ Принимайте необходимые меры, чтобы у вас не возник застой молока.
- ▶ Пейте больше шалфейного и мятного чая. Эти чаи способствуют уменьшению количества молока.

Как научиться понимать младенца

Взаимопонимание способствует взаимному доверию.

Несомненно, вам очень хочется научиться лучше понимать вашего малыша. Многие из того, что он вам «говорит», вы, даже не задумываясь, понимаете правильно. Но очень часто молодые родители никак не могут понять, что нужно их малышу.

Наблюдаем за малышом

Ребенок не всегда готов к активному общению: иногда ему хочется поиграть с вами, а иногда — просто побыть одному. Существуют шесть стадий состояния сознания:

Младенец спокойно и внимательно осматривается.

1. Ребенок ведет себя спокойно, почти не двигается, смотрит вокруг внимательно и заинтересованно, его глаза широко раскрыты. (Между прочим, новорожденные видят отчетливо

лишь на расстоянии 20–25 сантиметров). На этой стадии легче всего установить контакт с ребенком. Дождитесь такого момента и спешите воспользоваться удобным случаем, ведь уже через несколько минут внимание ребенка ослабеет.

2. На стадии активного внимания ребенок часто двигает ручками и ножками, осматривается по сторонам, издает негромкие звуки.

3. В сонливом состоянии веки ребенка опускаются, движения становятся медленными.

4. На стадии спокойного сна ребенок дышит ровно, глубоко, он расслаблен, почти не двигается.

5. На стадии быстрого сна можно видеть движение глазных яблок под закрытыми веками, ребенок делает больше

Когда кроха хочет спать, ему не до общения!



движений и дышит неравномерно, выражение его лица меняется.

6. Плачем ребенок сообщает о том, что ему что-то не нравится. Возьмите кроху на руки, погладьте его, приласкайте, спокойно поговорите с ним.

Родителям и ребенку требуется только время

Вы лучше поймете своего ребенка, если будете внимательно наблюдать за ним и прислушиваться к нему. Позовите кроху по имени и дождитесь, когда он на вас посмотрит.

После этого можете продолжать разговор. Если вы собирались покормить или переодеть ребенка, делайте все медленно, не торопясь, только так вы сможете сохранить визуальный контакт со своим малышом. Главное, что вам требуется, — время. Вашему малышу нравится, когда вы прислушиваетесь к тому, что он «говорит», когда улыбаетесь в ответ на его улыбку и когда ваши слова обращены именно к нему.

Пользуйтесь любой возможностью пообщаться с малышом. Когда вы кормите, купаете, пеленаете, одеваете ребенка, разговаривайте с ним. Это поможет вам и вашему мужу сблизиться с малышом.

Грудное кормление — главное время для общения

Кормление грудью сопровождается непрерывным обменом информацией между матерью и ребенком. Сначала малыш «сообщает» матери о том, что он голоден, а значит, готов к кормлению. Издаваемые младенцем звуки вызывают у матери повышенный приток крови к груди. Когда мать берет ребенка на руки, его интонация меняется или он вообще умолкает и успокаивается. Мать прикладывает малыша к груди, он начинает сосать и заметно расслабляется. У матери сосание вызывает рефлекс выделения молока. Насытившись, ребенок сам отпускает грудь. Ну а если ваш малыш — «искусственник»? Это вовсе не означает, что вы не можете воспринимать кормление как диалог. Внимательно наблюдайте за малышом, поощряйте его желание общаться.

Кормление — это непрерывное общение.

Жесты и слова

Когда вы хотите взять малыша на руки, сообщите ему о своем намерении, пробудите его интерес, протянув к нему руки приглашающим жестом, и чуть-чуть подождите. Вскоре ребенок на вас посмотрит, а когда он станет постарше, будет протягивать вам навстречу

Внимательно наблюдайте за малышом.

Обращайте внимание на язык тела.

ручки. Когда вы будете брать малыша на руки, его тельце обязательно откликнется. Если младенец не помогает вам поднимать его или упирается, это значит: «Подожди!»

А если кроха тянется к вам, он «говорит»: «Это именно то, что я хотел».

С самого первого дня жизни ребенка разговаривайте с ним. Озвучивайте все свои действия. Говорите ребенку о том, что вы с ним делаете в настоящий момент. Малышу необходимо слышать вашу речь, простую, но правильную. Сначала он будет только слушать вас, постепенно научится понимать все больше и больше, а значительно позже заговорит и сам. Таким образом вы помогаете ребенку освоить родной язык.

Что хочет сказать мой малыш?

Ваше дитя еще не умеет говорить, но он способен выражать свои желания другими способами, и их вы легко поймете. Когда новорожденный начинает искать грудь, он хочет «сказать»: «Я тебя ищу». Интенсивное сосание недвусмысленно означает: «Ты мне нужна». Если ребенок плачет у материнской груди, это значит: «У меня не получается. Мне нужна твоя помощь».

Стиснутые кулачки и напряженные ручки в начале кормления означают: «Я очень голоден!», а расслабленные пальчики в конце подадут матери сигнал: «Я расслабился. Я сыт».

Вы научитесь правильно понимать, что означает плач ребенка, если будете выслушивать его сочувственно и без паники. Внимательно наблюдайте за ребенком, когда вы берете его на руки, чтобы успокоить: это поможет вам выявить причину плача. Пройдет немного времени, и вы будете различать оттенки плача малыша и по его звучанию сразу угадывать причину.

Что означает детский плач

► Во время семейного праздника все хотят поддержать малыша на руках. Когда он начинает хныкать или громко плакать, это означает: «Я устал от

Сжатый кулачок – это сигнал голода.



этого. Мне больше не выдержать. Мне нужно спокойно отдохнуть».

Опасливое отношение к незнакомым людям – важный шаг в развитии малыша.

► Когда незнакомый человек берет малыша на руки, он начинает плакать. Но оказавшись на руках у матери, ребенок умолкает. Таким образом малыш показывает, что уже различает людей. Но это вовсе не значит, что он кого-то не признает.

► Если кормление длилось достаточно долго и вы уверены, что ребенок насытился, его беспокойное поведение и плач в конце кормления вызваны не голодом, а какими-то другими причинами.

► Если в течение дня ваш ребенок очень много плачет, но исправно «ходит в туалет», это значит: «Я сыт и плачу не потому, что проголодался». Продолжительный плач при редком стуле означает: «Я плачу, потому что хочу есть». Если малыш мало мочится, у него редкий стул, он почти не плачет и много спит, это тревожный сигнал: «Я не ем досыта. Мне нужна помощь».

► Безутешный плач иногда означает, что ребенок устал или у него болит животик. Если малыш выгибается, значит, он вне себя от возмущения. Постарайтесь успокоить ребенка и уложить его так, чтобы он слегка согнулся вперед — в таком положении он сможет расслабиться.

Как улучшить взаимопонимание

Чтобы лучше понять своего ребенка, постарайтесь определить, какой у него темперамент. Одни дети заявляют о своих желаниях громким плачем, другие ведут себя тихо и спокойно. Вероятно, вы предпочли бы второй вариант, но на самом деле с «тихонями» часто возникает больше проблем, так как родители не сразу замечают, что с ними что-то не так. С помощью нехитрых приемов вы сможете следить за настроением малыша и вовремя угадывать его желания:

► В детской колясочке или в люльке для переноски ваш ребенок должен всегда лежать лицом к вам, чтобы у вас была возможность установить контакт «глаза в глаза».

► Откажитесь от пустышки. Она только помешает увидеть перемены в выражении лица ребенка.

► Когда вы разговариваете с малышом, называйте его по имени, смотрите ему в глаза — он будет лучше вас слушать.

► Помните самое главное: чем крепче эмоциональная связь между родителями и ребенком, тем легче им понять друг друга.

Создайте условия для общения.



Первые дни дома

И вот, наконец, вы с малышом дома, в привычной обстановке. Однако, как бы вы ни были счастливы, в первое время вам придется гораздо труднее, чем вы ожидали.

Вы еще не привыкли к малышу и не почувствовали себя одной семьей, не научились правильно кормить малыша грудью, да и весь привычный уклад теперь надо налаживать заново.

В этой главе вы найдете практические советы и рекомендации о том, как наладить грудное вскармливание, управиться с повседневными домашними делами и избежать некоторых трудностей.



Первые недели и месяцы

Появление в семье маленького человека влечет за собой огромные перемены. Вам придется заново строить семейные отношения: переходить от семьи, состоящей из двух человек, к семье из трех (или более) человек бывает очень непросто.

Грудное вскармливание в домашних условиях

Широко распространенное представление о молодой паре, которая после рождения желанного ребенка постоянно пребывает в состоянии счастливого блаженства, в большинстве случаев не соответствует действительности. Молодые родители вскоре убеждаются, что грудничок вовсе не собирается тихо и мирно спать в промежутках между кормлениями. Желания родителей отступают на второй план, потому что на первом стоят неотложные потребности ребенка. Постепенно родители убеждаются, что не так-то просто жить в привычном, сложившемся ритме, когда появляется ребенок.

Мечты и действительность.

Уход за грудным ребенком – круглосуточная работа

Зачастую молодые родители и не подозревают, как много времени отнимает уход за грудным ребенком. Ответственность за маленького лежит на них круглосуточно семь дней в неделю и не снимается ни на минуту. Если мама еще не оправилась после родов или трудностей, связанных с началом грудного кормления, уход за ребенком дается ей нелегко.

Жизнь обоих родителей полностью меняется: раньше они могли уделять друг другу достаточно времени и без особого труда совмещали работу, ведение домашнего хозяйства, любимое хобби и общение с друзьями, а теперь их сил хватает только на уход за малышом.

Вы осваиваете новую профессию

Отец малыша, который по-прежнему продолжает ходить на работу, может быть, не сразу поймет, почему такие повседневные дела, как уборка, стирка и приготовление еды, вдруг оказываются незавершенными к его приходу. Ответ прост: вы

Круглосуточная занятость.

Грудное вскармливание в домашних условиях

осваиваете совершенно новую профессию, к которой редкая женщина в нашем обществе подготовлена, и у вас ни на что не хватает времени.

**Важна под-
держка.**

Со временем, когда вы станете более опытной мамой, вам будет все легче ухаживать за малышом и одновременно управляться с другими обязанностями. Но пока вам нужны понимание и активная поддержка окружающих. Не стесняйтесь обращаться за помощью и принимать ее от родных и друзей, если они предлагают приготовить за вас еду, сходить в магазин, постирать и погладить или позаботиться о ваших старших детях.

Реалистическая установка

Не требуйте от себя и от ребенка слишком много. Может случиться так, что вашему малышу не подойдет четырехчасовой ритм кормления и он будет часто плакать и просыпаться по ночам — это абсолютно нормально. Досада на то, что у вас ни на что не хватает времени, усталость, иногда даже слезы — вполне обычная реакция матери маленького ребенка. Постарайтесь не брать на себя никаких лишних дел, ограничьте количество гостей — тогда у вас останется больше времени для себя и ребенка.

Не предъявляйте завышенных требований к себе, мужу и к ребенку, а еще лучше с самого начала не стройте иллюзии, и тогда ненужные стрессы обойдут вас стороной.

Ритм кормлений

Постепенно у вас вырабатывается определенный ритм кормлений. С каждым днем ребенок все лучше понимает, что он должен делать, когда ему дают грудь. Кормление проходит быстрее и легче, и вы чувствуете себя увереннее. С каждым разом ребенок сосет все лучше и лучше, высасывает больше молока и делает это быстрее. В результате меняется ритм кормлений: промежутки между ними становятся длиннее.

Сколько раз в день кормить ребенка?

В первое время нормальным считается 8–12 кормлений в сутки, в дальнейшем их число, как правило, уменьшается. Некоторым младенцам с самого начала требуется меньше кормлений. Не ожидайте равномерного ритма кормлений — это, скорее, исключение, чем правило.

В большинстве случаев — частые кормления.

Когда предлагать ребенку вторую грудь?

Дождитесь, когда ребенок отпустит одну грудь, и только после этого приложите его к другой груди.

Некоторые младенцы выдерживают одинаковый ритм кормления в течение суток и сосредоточенно, ни на что не отвлекаясь, сосут грудь через каждые три часа. У первой груди они обычно проводят 15–20 минут, а у второй — 10–15 минут. Пусть вас не смущает, если ребенок насытился, пососав только одну грудь. Благодаря более продолжительному кормлению он получает более жирное молоко, а оно начинает выделяться к концу кормления. Поэтому не спешите прикладывать кроху к другой груди: начните с нее следующее кормление, и тогда выработка молока будет одинаково стимулироваться в обеих грудях.

Если малыш сосет часто и недолго

Некоторые груднички требуют грудь гораздо чаще и сосут понемногу через каждые 1–2 часа. В промежутках между кормлениями они ведут себя

беспокойно, хнычут и плохо спят. Только после 4–6 кормлений они наедаются и глубоко засыпают на несколько часов. Обычно мамам таких малышей кажется, что у них мало молока, но, как правило, это не так. Вообще подобное поведение новорожденного совершенно нормально и не дает оснований для беспокойства. Ребенок должен получать побольше жирного молока, которое выделяется лишь в конце продолжительного кормления, и поменьше богатого молочным сахаром молока, которое поступает в начале. Чтобы ваш малыш получал самое питательное молоко, в течение нескольких кормлений прикладывайте его к одной груди. Некоторым малышам достаточно пяти кормлений в день, и они хорошо прибавляют в весе. Но такие дети — редкое исключение. Поэтому не волнуйтесь, если ваш ребенок очень часто требует грудь.

Сосание как утешительное средство

Наверное, вы иногда замечали, что ваш малыш сосет грудь не интенсивно, а легонько — как пустышку. Не лишайте ребенка этого удовольствия. Но прервать кормление необходимо, если кроха делает вам больно или плохо прибавляет в весе.

Последняя — самая питательная порция молока.

Перестраивать ли режим кормления?

Лучше всего кормить ребенка не по часам, а по его требованию. Ваш малыш обязательно даст вам знать, что он проголодался и что ему пора поесть.

Ребенок сам задает ритм. При желании вы можете изменить ритм кормления, который установил ваш малыш. Если ребенок засыпает во время кормления, перепеленайте его, чтобы разбудить, а затем снова дайте ему грудь. Так он получит больше молока и, скорее всего, перерыв между кормлениями на этот раз будет больше, чем обычно.

Перестраивать режим кормления необходимо, если ребенок беспокоится во время кормления, у него редкий стул, он мало мочится или плохо прибавляет в весе.

Перестраивать режим кормления необходимо, если ребенок беспокоится во время кормления, у него редкий стул, он мало мочится или плохо прибавляет в весе.

Сколько молока получает мой малыш?

Вы должны научиться самостоятельно определять, достаточно ли молока получает ваш малыш, проще говоря, наедается ли он. Воспользуйтесь приведенным ниже списком контрольных признаков. Если «показатели» вашего ребенка соответствуют приведенным в списке, значит, все в порядке. Периодические контрольные взвешивания подтвердят ваши

наблюдения. В противном случае, непременно выясните, почему он не наедается.

Достаточно ли молока получает ребенок?

► Это можно определить по тому, сколько раз в день мочится ребенок. Ребенок, вскармливаемый только грудным молоком, пачкает 6–8 мокрых матерчатых пеленок или 5–6 одноразовых пеленок в сутки. Моча у него должна быть не желтая, а бесцветная.

► Стул обычно горчичного цвета, может быть жидким. В первые 4–6 недель жизни стул у ребенка бывает 2–5 раз в сутки. Стул может отсутствовать в течение первых двух недель жизни, но это не повод для беспокойства.

Кормление

► Ваш малыш правильно захватил грудь и хорошо сосет с небольшими паузами.

ПОЛЕЗНАЯ ПОДСКАЗКА

Грудное кормление – время отдыха

Хотя бы один раз в день кормите малыша лежа. В этом удобном положении вы сможете расслабиться, а если ваш ребенок заснет, его не придется переключать в кроватку.

Вы отчетливо слышите, как он глотает.

► Вы кормите малыша в среднем 8–12 раз в сутки, кормление продолжается до тех пор, пока ребенок не отпустит грудь. Его ручки и пальчики после кормления расслаблены, а ротик влажный.

Мать

► Вы чувствуете, как ваш малыш сосет грудь, но вам не больно. Иногда во время кормления вам очень хочется пить.

► После кормления грудь становится заметно мягче.

Ребенок

► Ребенок растет, хорошо прибавляет в весе — приблизительно 500 г в месяц в течение первого полугодия жизни, затем несколько меньше.

► У ребенка гладкая кожа, глаза блестят, он интересуется окружающим миром и развивается в соответствии со своим возрастом.

Периоды быстрого роста

Ваш малыш растет не равномерно: после фазы медленного роста следует короткая фаза быстрого. В период быстрого роста вашему ребенку требуется больше питания, он чаще требует грудь. Как правило, это происходит именно тогда, когда, как вам кажется, у малыша наконец-то выработался определенный ритм кормления.

Так ваш ребенок растет

Периоды быстрого роста ребенка

- Между 7-м и 14-м днем жизни
- Между 4-й и 6-й неделей
- Между 3-м и 4-м месяцем

Возможно, в такие дни вы решите, что у вас уже не хватает молока, и задумаетесь о том, чтобы начать прикармливание. Однако это ошибочный вывод: у вас вырабатывается столько же молока, сколько и раньше, просто сейчас вашему ребенку требуется больше молока, потому что он растет. Он сообщает о своей возросшей потребности и сам же помогает найти выход из создавшегося положения — дольше сосет мамину грудь в течение одного кормления и тем самым усиливает лактацию. В течение 2–3 дней прикладывайте ребенка к груди как можно чаще, по возможности и ночью. Следите за тем, чтобы ваш ребенок правильно захватывал грудь и хорошо опорожнял ее. Если на протяжении двух дней вы будете кормить ребенка с интервалом в два часа (считая от начала одного кормления до начала следующего), делая более продолжительные перерывы в ночное время, у вас быстро повысится лактация: молока будет вырабатываться столько,

Молока вырабатывается столько, сколько нужно малышу.

По этим признакам можно судить, что молоко выделяется хорошо.

сколько сейчас нужно вашему крохе. В дальнейшем вы, скорее всего, сможете вернуться к привычному или даже перейти к более свободному режиму кормления.

Некоторых малышей, которые получают только мамино молоко, можно назвать худенькими, другие бывают настоящими бутузами с толстенными ручками и ножками. У этих малышей никогда не бывает избыточного веса, в отличие от детей-«искусственников». Как только ребенок начнет ползать, его внешний вид изменится.

Давать ли дополнительно витамины, чай или воду?

В материнском молоке содержится все, что необходимо ребенку в первые шесть месяцев жизни. В некоторых случаях врачи рекомендуют давать детям витамины К и D.

► Витамин К дают в первые дни жизни ребенка для того, чтобы уменьшить вероятность кровоизлияния в мозг. К счастью, это явление встречается крайне редко.

► Более продолжительный ежедневный прием витамина D рекомендуется для предупреждения рахита и неправильного формирования костей. Такая опасность грозит, прежде всего,

смуглым детям в зонах холодного климата, детям, которые страдают от недостатка солнечного света, и детям, мамы которых сами недополучают этот витамин. Если ваш ребенок в течение недели проводит на солнце тридцать минут, будучи легко одетым, или два часа одетый полностью, то его организм сам вырабатывает достаточно витамина D. (Внимание: берегите ребенка от солнечных ожогов!) Прежде чем начать принимать витамин D, обязательно посоветуйтесь с педиатром.

► Ребенку, получающему только грудное молоко, в первые шесть месяцев не нужно давать дополнительное питье.

► В жаркую погоду кормите малыша чаще и не так долго, потому что молоко, поступающее в начале кормления, особенно хорошо утоляет жажду. Вода и чай вызывают у младенца ложное ощущение, будто желудок полон, он хуже сосет и уже не опорожняет полностью грудь, в результате у матери может уменьшиться количество молока.

Нужна ли ребенку пустышка?

Вопрос о пустышке обычно вызывает у родителей и врачей весьма бурные споры. Мамы и папы дорожат пустышкой, потому что она успокаивает ребенка. Но у этой «помощницы»

**Не нужно
пить
малыша
чаем
и водой.**

**Дети,
вскармли-
вающиеся
грудным
молоком,
выглядят
по-разному.**

**Материнское
молоко —
идеальная
пища для
младенца.**

Можно
обойтись
и без
пустышки.



есть серьезные недостатки, поэтому некоторые родители отказываются от пустышки.

Вредные последствия применения пустышки

► Пустышка помогает малышу удовлетворить сосательный рефлекс. В результате ребенок, возможно, будет меньше сосать грудь и получит меньше молока.

► Когда у малыша во рту пустышка, мама может не заметить, что он проголодался. В результате, перерывы между кормлениями увеличатся и ребенок будет недоедать.

► Ребенок сосет пустышку не так, как грудь. Это может привести к тому, что малыш разучится правильно сосать грудь. Болезненность сосков, отказ ребенка брать грудь, недостаточ-

ная прибавка в весе и преждевременное отлучение от груди — вот возможные последствия применения пустышки.

► Дети, регулярно сосущие пустышку, более подвержены грибковым заболеваниям ротовой полости и воспалению среднего уха.

► Постоянное использование пустышки может привести к нарушению формы нёба и прикуса, в то время как грудное кормление способствует формированию правильного прикуса.

► Пустышку дают для того, чтобы ребенок вел себя спокойно. Но малыш должен развиваться, а активное поведение необходимо для развития!

► Большинство детей, которые занимаются с логопедом, в младенчестве сосали пустышки.

Недостатки популярной пустышки.

ПОЛЕЗНАЯ ПОДСКАЗКА

Пустышка и грудное кормление

Конечно, лучше вообще не пользоваться пустышкой. Но если вы все-таки даете ребенку пустышку, делайте это как можно реже. Когда малыш сосет пустышку, будьте более внимательны: вы можете не заметить некоторые сигналы ребенка. Помните: ребенок не должен долго спать с пустышкой во рту. Не давайте крохе пустышку, когда вы общаетесь и играете с ним.

Если вы даете ребенку пустышку, не злоупотребляйте этим.

- ▶ Отучить ребенка от пустышки бывает очень нелегко.
- ▶ Соску-пустышку можно давать ребенку изредка и не надолго, например во время короткой поездки на машине, когда матери или отцу нужно сосредоточиться на вождении. В этом случае применение пустышки не будет иметь негативных последствий.

Ночные кормления и сон

Младенцы спят не так, как взрослые. Они чаще просыпаются, глубокий и поверхностный сон чередуются у них через короткие промежутки времени.

Большинству младенцев на протяжении нескольких первых месяцев жизни требуется одно или несколько ночных кормлений. У новорожденного очень маленький желудок, но за первые полгода жизни малыш должен удвоить свой вес, поэтому ему жизненно необходимы частые непродолжительные кормления и частые непродолжительные периоды сна. Все это усиливает лактацию, стимулирует развитие мозга ребенка и стабилизирует его дыхание. Для многих мам кормить ребенка ночью не сложно и не утомительно. Чаще всего они просыпаются незадолго до пробуждения ребенка и прикладывают его к груди. Благодаря ночным кормлениям грудь не переполняется. Гормон пролактина, стимулирующий выработку молока, действует на мать успокаивающе, и она снова быстро засыпает. Но для некоторых женщин ночные пробуждения бывают крайне изнурительными. В таком случае кормить ребенка удобнее, если он спит рядом с вами. Желательно на время ночного кормления включать приглушенный свет.

Ребенок в родительской постели

Возможно, вас одолевают сомнения: а что, если, поспав несколько раз в родительской

Ночные кормления необходимы для развития ребенка.

И ночью вы остаетесь мамой и папой.

ВАЖНО

Вместе в одной кровати

Соблюдайте следующие условия:

- ▶ Ваша кровать должна быть достаточно большой. Матрас должен быть умеренно жестким и ровным. Водяная кровать или тахта не подходят маленькому! Одеяло и постельное белье должны точно подходить по размеру. Между матрасом, каркасом кровати и стенкой не должно быть щелей. Всегда следите за тем, чтобы мягкие подушки или одеяла не накрыли малыша с головой. Загородите край кровати, чтобы ребенок не упал.
- ▶ Не укутывайте ребенка.
- ▶ Если вы принимали лекарства или пили алкогольные напитки, ребенок должен спать в отдельной кроватке, но в одной комнате с вами.
- ▶ В присутствии ребенка и в тех комнатах, где находится ребенок, нельзя курить.

постели, ребенок потом никогда не захочет ее покидать?

Однако такое случается редко: в конце концов, малыш подрастет и сам захочет спать в собственной кровати, отдельно от родителей. Если же его желание спать рядом с мамой и папой долго не будет проходить, то, начиная с определенного возраста, вы сможете постепенно отучить его от этой привычки.

К сожалению, обеспечить своему ребенку полную безопасность не может никто, независимо от того, где спит младенец. Если ваш ребенок спит в вашей кровати, соблюдайте определенные правила (см. текст в рамочке) и вам не при-

дется лишний раз волноваться за его безопасность.

Но если взять ребенка к себе в кровать вы не решаетесь, пусть он всегда спит с вами в одной комнате. Вы можете поставить детскую кроватку бок о бок с родительской, опустив с этой стороны бортик. Также можно приделать к родительскому ло-

Семейная кровать. Возможность для близкого контакта.

Ночью с вами в одной комнате.



жу дополнительную «пристройку» для ребенка.

Некоторые мамы предпочитают, чтобы ребенок спал в люльке или в своей кроватке рядом с их собственной кроватью.

А когда малыш просыпается, кормят его сидя.

Сон ребенка

Продолжительность сна постепенно меняется.

По мере взросления ночной сон ребенка удлиняется приблизительно до 4–5 часов. Непрерывным ночным сном считается сон от полуночи до пяти утра. Иногда малыши спят дольше, но, к сожалению, это случается весьма редко.

Можно ли повлиять на режим сна ребенка?

Проще всего дожидаться, когда режим сна и бодрствования установится сам собой. Но пока этого не произойдет, вам придется пережить некоторые трудности. Поэтому пользуйтесь каждой минуткой, которая выпадает в течение дня, для отдыха, не старайтесь переделывать все дела по дому, как раньше, и принимайте помощь окружающих. Прогулка на свежем воздухе и вечерняя ванна помогут улучшить ваш сон.

Если ваш ребенок и на втором году жизни не спит всю ночь напролет, возможно, вам придется осторожно подкорректировать его привычки. Напри-

ВАЖНО

Когда непрерывный ночной сон нежелателен

Если ребенок недостаточно прибавляет в весе, будите малыша ночью, чтобы покормить.

Ваш ребенок уже сейчас спит подолгу? Радуйтесь этому, но не удивляйтесь, если позже, например, когда у него начнут резаться зубки, режим сна изменится.

мер, вы можете сократить промежутки между дневными кормлениями, а между ночными — удлинить. Не волнуйтесь: малыш не будет недоедать, он получит то же количество молока, что и раньше. В промежутках между кормлениями старайтесь успокоить малыша, не прикладывая его к груди. Возможно, ваши родственники и знакомые будут давать вам советы о том, как научить ребенка спать дольше. Вполне вероятно, что некоторые из многочисленных рекомендаций окажутся действительно стоящими. Но если для достижения результата вам придется приложить слишком много усилий и лишить малыша чего-то очень важного, подумайте: стоит ли прислушиваться к такому совету?

Осторожно корректируйте режим сна и бодрствования.

Что делать, когда малыш плачет?

Плач — один из способов общения малыша.

Самое главное: постарайтесь сохранить спокойствие. Сначала выясните, почему ребенок плачет. Может быть, ему жарко или холодно? Или нужно его перепеленать? Возможно, он устал или проголодался? А может, он хочет пообщаться с вами?

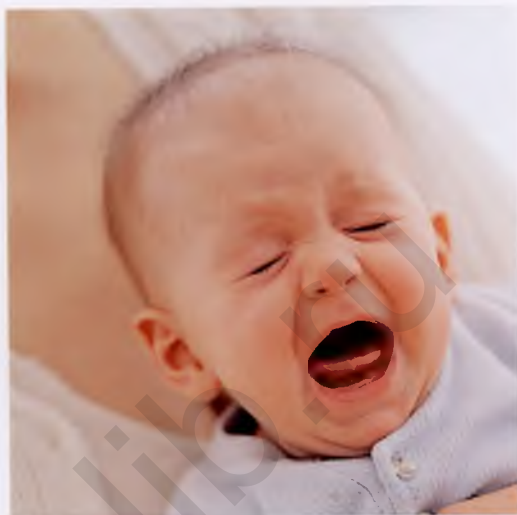
Не всегда плач означает, что ребенок проголодался. Приласкайте кроху, поговорите с ним. По поведению ребенка вы сможете определить причину плача и найти способ успокоить его.

Многим семьям знакома такая ситуация: ребенок безутешно плачет, а родители не знают,

ПОЛЕЗНАЯ ПОДСКАЗКА

Утешьте своего кроху

Без колебаний откликайтесь на плач своего малыша и старайтесь успокоить его. Он должен знать, что мама и папа всегда рядом и готовы прийти на помощь. Только так ваш ребенок научится полностью доверять вам.



как ему помочь. Для родителей это серьезное испытание. В таких случаях важно не только, что вы сделаете, чтобы успокоить малыша, но еще важнее, как вы это сделаете. Контролируйте свои эмоции: не раздражайтесь и не злитесь на ребенка. Не концентрируйте все внимание исключительно на малыше, но и не игнорируйте его. Вполне возможно, что у ребенка просто плохое настроение. Побудьте рядом с ним, приласкайте его — порой этого бывает достаточно, чтобы успокоить кроху.

Сохраняйте спокойствие, даже когда ребенок плачет.

Так вы успокаиваете плачущего ребенка

► Контакт «кожа к коже» — прекрасный способ успокоить грудного младенца. Положите

Что делать, когда малыш плачет?

Контакт «кожа к коже», как правило, действует успокаивающе. голенького малыша на свою обнаженную грудь или примите вместе ванну.

► Спокойная речь, легкий массаж, приятная песенка или мелодия помогут утешить малыша.

► Возьмите на руки плачущего малыша и попросите папу обнять вас.

► Если ваш малыш зашелся от плача, весь напрягся и вытянулся, возьмите кроху на руки, обнимите и прижмите его к себе, погладьте его по спинке.

► Посадите малыша спиной к себе на колени. Одной рукой придерживайте его за животик, а другой поддерживайте голову.

► Встаньте и прижмите к себе ребенка. Обхватите бедра малыша и делайте ножками круговые движения (фото справа).

► Возьмите кроху на руки. Голова малыша должна оказаться на сгибе локтя, одной рукой поддерживайте его под грудью, а другую пропустите между ног и прижмите к животу (см. с. 68).

► Возьмите ребенка на руки, легонько покачайте его и неожиданно замрите. В такую игру можно поиграть, сидя в кресле-качалке, а можно воспользоваться большим мячом.

► Запеленайте ребенка достаточно крепко в большую про-

стыню. Ограничение свободы движения на некоторых детей действует успокаивающе.

► Если в доме слишком шумно, уединитесь с ребенком в тихой комнате. Создайте дома приятную спокойную атмосферу.

► Иногда ребенок успокаивается быстрее, если на руки его берет не мама, а папа или другой близкий человек.

Обхватите бедра малыша и делайте ножками круговые движения.





Эта поза помогает при коликах.

Как предотвратить плач

Уделяйте внимание ребенку не только, когда он плачет. Играйте, разговаривайте с ним, берите его на руки. Выделите малышу достаточно большое безопасное пространство, чтобы он мог ползать и ходить. И не забывайте о прогулках на свежем воздухе.

Если ребенок плачет больше обычного

Если ребенок часто и сильно плачет, возможно, у него что-то болит, — покажите его врачу. Иногда проблемы возникают вследствие родовой травмы или проблем с позвоночником. В этом случае врач назначит лечение.

Но порой ребенок плачет не потому, что его что-то беспокоит. Просто он хочет привлечь ваше внимание и пообщаться с вами. Если вы больше не можете выносить плач малыша

и испробовали все способы, чтобы утешить его, обратитесь за советом к опытной маме.

Что делать при коликах?

Одна из причин продолжительного плача — колики. Типичные признаки колик: малыш пронзительно плачет, подтягивает ножки к животу, у него твердый живот. Колики беспокоят малыша несколько раз в день, чаще всего вечером.

Боли в животе и вздутие.

Возможные причины и рекомендуемые меры

- ▶ Ребенок мог заглотить много воздуха во время кормления. Покормите малыша в другом положении. И помните: он должен достаточно долго сосать одну грудь. Не давайте ему пустышку.
- ▶ Дайте ему подольше подвигать ножками.
- ▶ Причиной колик может быть и сигаретный дым. Позаботьтесь о том, чтобы ваш ребенок никогда не находился в прокуренном помещении.
- ▶ Если предложенные меры не помогают, как минимум на неделю исключите из вашего меню продукты из коровьего молока: именно они чаще всего вызывают у ребенка такую реакцию. Через 3–8 дней, когда у малыша наступит улучшение

Одна из возможных причин — питание матери.

ние, постепенно возвратите в свой рацион эти продукты и внимательно следите за реакцией ребенка.

► Колики могут вызывать также говядина, яйца, пшеница, цитрусовые, некоторые овощи (капуста, кольраби) и железосодержащие препараты, которые принимает мама. Исключайте эти продукты из своего меню по одному, чтобы точно определить, что именно вызвало такую реакцию. Чем старше становится ребенок, тем меньше продуктов вызывают у него колики.

Когда начинается воспитание?

Прочная эмоциональная связь между родителями и ребенком, постоянное внимание к малышу с первых дней его жизни крайне важны для успешного воспитания.

Окружающая обстановка имеет большое значение в воспитании малыша, поэтому хорошо, если у малыша будет своя комната. Покупайте ребенку простые игрушки, выделите для них уголок в детской комнате, чтобы малыш мог в любой момент сам взять их и поиграть.

Не нужно сажать и ставить ребенка на ножки раньше, чем он сможет это делать сам. Не используйте ходунки и прыгунки: подобные приспособления мешает развитию двигательных способностей. Ребенок может не захотеть самостоятельно стоять на ногах, если у него будет такой «хороший помощник».

Ставить определенные границы

Границы — как в пространственном, так и в переносном смысле — необходимы маленькому ребенку. Какими они должны быть, зависит от возраста малыша. Границы дают ребенку чувство уверенности, помогают ему ориентироваться в пространстве и развиваться. Устанавливать границы должны вы. Например, во время кормления вы одновременно следуете желаниям вашего ребенка и руководите процессом кормления. Если малыш плохо прибавляет в весе, вы кормите его грудью дольше, чем обычно, а если он начинает покусывать сосок, прерываете кормление.

Новорожденному необходимы особые границы. Если вы часто даете ребенку грудь, он спит вместе с вами ночью — это еще не значит, что вы его балуете. В материнской утробе

Границы помогают ребенку.

ребенок получал питание непрерывно, и ему не сразу удастся привыкнуть к довольно продолжительным перерывам между кормлениями. Так же сложно ему быть вдалеке от матери, учиться быть самостоятельным.

**Границы
меняются
в зависи-
мости от
возраста.**

Некоторые мамы считают, что не стоит спешить на плач младенца и успокаивать его, но они сильно ошибаются. В этом возрасте плач — единственный способ, с помощью которого ребенок может привлечь ваше внимание, рассказать вам о том, что у него что-то не в порядке. Когда кроха подрастет, вы научитесь различать, когда плач — это сигнал бедствия, а когда — желание пообщаться с вами. Не игнорируйте плачущего ребенка!

Если вы откликаетесь на зов ребенка и выполняете его желания, вы вовсе не балуете малыша. И, конечно, не стоит бояться, что, став старше, кроха начнет командовать вами.

Совет и помощь специалиста

Консультация хорошего специалиста и точная информация помогут кормящей матери избежать многих проблем на начальном и последующем этапах грудного вскармливания.

Индивидуальное консультирование

► Женщина должна наблюдаться в женской консультации у акушера-гинеколога в период беременности, во время родов, на протяжении послеродового периода и после его окончания.

► Очень полезны и информативны курсы для будущих мам. На этих занятиях женщины узнают не только о том, как протекает беременность и роды, но и том, как кормить ребенка.

► Персонал послеродового отделения роддома помогает молодой маме ухаживать за новорожденным младенцем и кормить его.

► За консультацией к педиатру женщина может обратиться не только после того, как родится малыш, но и в период беременности.

► Консультанты по грудному вскармливанию, прошедшие профессиональную подготовку, помогут вам в решении самых различных проблем. Специалиста по грудному вскармливанию можно вызвать на дом, также вы можете проконсультироваться с ним по телефону.

► В последнее время в нашей стране появились общественные группы поддержки грудного вскармливания. Такие организации обычно создают мамы-энтузиастки, которые выкормили собственных малышек

Консультации разных специалистов могут дополнять друг друга.

ПОЛЕЗНАЯ ПОДСКАЗКА**Выберите лучшего консультанта**

Если у вас возникла какая-либо проблема, обращайтесь к врачу, который специализируется в данной области.

Очень полезно познакомиться и подружиться с опытной кормящей мамой: при необходимости вы всегда сможете обратиться к ней за советом.

грудью и прошли специальное обучение.

► Телефоны и адреса организаций, которые занимаются поддержкой грудного вскармливания, можно найти в Интернете.

Другие возможности

► Информация о грудном вскармливании, представленная в некоторых брошюрах и публикациях в Интернете, не всегда вызывает доверие. Дело в том, что порой в них встречаются неверные сведения и даже скрытая реклама. Всегда проверяйте, чьи интересы представляет автор.

► Интернетом можно воспользоваться, чтобы найти определенного специалиста или кормящих мам, которые живут поблизости от вас. Полезны различные форумы и чаты, на которых моло-

дые мамы делятся своим опытом. Но помните: любой человек может разместить в Интернете непроверенную информацию. Интернет не может заменить личную или телефонную консультацию со специалистом по конкретному вопросу, интересующему именно вас.

Не забывайте и о себе

Когда отношения основаны на любви, мы много отдаем любимому человеку, но получаем несоизмеримо больше. Это в первую очередь относится к отношениям матери и ребенка. Грудное кормление позволяет матери особенно сильно почувствовать близость с малышом. Мамина грудь для младенца — не столько источник питания, сколько «остров» спокойствия и отдыха.

Вы с радостью наблюдаете за тем, как, благодаря вашему молоку, кроха стремительно набирает вес и растет. Однако будничная жизнь наполнена повседневными делами. Порой из-за домашних дел вам не удастся спокойно покормить ребенка грудью. Например, вы только что дали малышу грудь, но именно в этот момент зазвонил телефон, или на плите пригорел обед, или вашему старшему

Как вы чувствуете себя после первых недель?

С осторожностью относитесь к информации, содержащейся в рекламных брошюрах.

ребенку-трехлетке срочно понадобилось в туалет. Возможно, не всегда кормление малыша проходит так, как надо, ведь вы только начали осваивать эту «науку». И вот наступает момент, когда вы понимаете, что уже не чувствуете ничего, кроме постоянной усталости. Вы хотите кормить ребенка грудью и делаете это, как правило, с удовольствием, но временами вам кажется, что вы на пределе и никаких сил больше нет.

Через это проходит каждая женщина. Если время от времени вам не хочется давать младенцу грудь, это еще не значит, что вы вообще не хотите кормить своего ребенка. Такие чувства совершенно естественны для кормящей мамы, и не нужно их бояться.

Противоречивые чувства – это нормальное явление.

Теперь о вашем хорошем настроении и самочувствии

Появление в вашей семье маленького вовсе не означает, что вы должны совершенно забыть о себе, ведь ваше состояние отражается на ребенке. Поэтому как можно чаще спрашивайте себя: «Что мне нужно для хорошего самочувствия? На что мне не хватает времени?» Записывайте свои желания и хорошенько подумайте, что нужно сделать для их осуществления.

Замечу, что ваш ребенок может побыть рядом с вами, пока вы занимаетесь собой. Например, когда вы делаете гимнастику или слушаете музыку, малыш может помахать ручками и ножками, лежа на меховой

Для чего вам хотелось бы иметь немного свободного времени?

Устройте себе удобный уголок для кормления.



ПОЛЕЗНАЯ ПОДСКАЗКА

Устройтесь поудобнее во время кормления

Время кормления – прекрасная возможность для мамы отдохнуть. Придвиньте поближе к дивану столик (на него можете поставить чашку с питьем или положить что-нибудь вкусненькое) и устройтесь поудобней. Если вы кормите малыша лежа или сидя в кресле-качалке, оставьте рядом местечко для старшего сына или дочки. Приглушите свет, чтобы создать уютную атмосферу.

Время кормления как время отдыха.

подстилке на полу рядом с вами. А если вам нужно куда-нибудь пойти, вы можете не вызывать няню для крохи, а взять его с собой, посадив в рюкзак-«кенгуру».

► **Отдых:** многие мамы стремятся переделать все домашние дела, пока ребенок спит. А вы позвольте себе просто отдохнуть вместе с малышом.

► **Время для себя:** постарайтесь выкроить часок для того, чтобы побыть одной.

► **Попросите мужа или подружку помассировать вам спину.** Массаж приносит удовольствие и способствует образованию молока. Грудь вы можете помассировать сами.

► Пока вы кормите грудью, следите за тем, чтобы мыло, кремы и духи не попадали на сосок и околососковый кружок.

► Кормящей маме нужно как можно больше двигаться. Но только не переусердствуйте! Во время занятий носите удобный поддерживающий бюстгальтер. Если вы не хотите разлучаться с малышом, можете заниматься вместе с ним, например, плаванием в бассейне.

Важно: следите за тем, чтобы купальник не натирал грудь. Откажитесь от посещения бассейна, если у вас раздражение или трещины сосков.

Полезны занятия спортом и прогулки.

Грудное кормление и стресс

Наверное, вы уже заметили, что ваше эмоциональное состояние влияет на то, как проходит грудное кормление, и наоборот. Во время кормления возрастает уровень пролактина. Этот гормон не только стимулирует образование молока, но и обладает успокаивающим действием. Вот почему многие женщины в стрессовом состоянии начинают чувствовать себя лучше, когда кормят ребенка грудью.

В свою очередь, гормоны стресса могут ослабить или приостановить рефлекс выделения молока. Если такое и случится, это лишь временная неприятность. Но если этот рефлекс

Кормление и стресс оказывают друг на друга влияние.

ПОЛЕЗНАЯ ПОДСКАЗКА

Как вы можете помочь себе

- ▶ Не предъявляйте к себе завышенных требований и уменьшите круг своих обязанностей.
- ▶ Ваше питание должно быть полноценным и разнообразным.
- ▶ Выполняйте перед кормлением расслабляющие упражнения, которые вы освоили на курсах по подготовке к родам. Закройте глаза, дышите спокойно и глубоко, думайте о чем-нибудь приятном.
- ▶ Как можно чаще кормите ребенка лежа или сидя в удобном кресле. Старайтесь хорошенько расслабиться во время кормления.
- ▶ Больше двигайтесь.
- ▶ Принимайте помощь от окружающих.
- ▶ Общайтесь с другими молодыми родителями.

Если кормление хорошо налажено, стресс ему не мешает.

подавляется слишком долго, молока у женщины образуется все меньше. К счастью, хорошо налаженное кормление не так легко нарушить.

Кормление в ситуации повышенного стресса

В чрезвычайных ситуациях, таких как разлука с партнером, смерть близкого родственника, серьезные проблемы со здоровьем или финансовые затруднения, многие матери обнаруживают, что кормление действует на них успокаивающе и помогает справиться с переживаниями. Впрочем, для некоторых женщин кормление в таких случаях становится непосильной задачей: они делают небольшой перерыв или кормят

ребенка от случая к случаю. Не упрекайте себя, если у вас сложилась подобная ситуация. Кормите вы малыша грудью или нет — сейчас это не столь важно, главное — вы любите своего ребенка.

Массаж поможет вам расслабиться и отдохнуть.



Поменьше домашних хлопот

Две разные работы.

Многие молодые мамы расстраиваются из-за того, что после рождения ребенка уже не могут вести домашнее хозяйство так же хорошо, как раньше. Подобные чувства вполне понятны. Но они коренятся в неправильных представлениях о материнстве. Ваша материнская задача состоит в том, чтобы построить отношения с ребенком, ухаживать за ним и воспитывать. Ведение домашнего хозяйства — это другая работа, которая входит в обязанности домохозяйки, а реже — домохозяйина. (Хотя на практике эти две роли женщине приходится совмещать.)

Распределение обязанностей в семье

В идеале, в первые недели после родов молодую маму необходимо полностью освободить от домашних хлопот, иначе говоря, она должна уйти в заслуженный «отпуск». Обговорите со своим партнером, кто возьмет на себя те или иные обязанности. Порой вам будет трудно справиться со всеми домашними делами и, возможно, вы захотите уделить им больше времени, но не забывайте, что сейчас для вас самое



Многие дела можно выполнять вместе с малышом.

главное — быть мамой. Со временем вы научитесь совмещать эту главную обязанность со всеми прочими. В один прекрасный день, когда придет время приучать ребенка помогать вам по хозяйству, работа по дому станет частью воспитательной работы.

Как избавиться от лишней домашней работы

Уже во время беременности вы можете упростить домашние обязанности. Подумайте, как организовать повседневные дела таким образом, чтобы на них уходило меньше времени, уберите подальше ненужные вещи. После этого вам будет легче содержать дом в чистоте и порядке. Очень удобно покупать

Экономия времени за счет упорядочения.

Откажитесь от некоторых дел — у вас будет больше свободного времени.

продукты с доставкой или заказывать их через Интернет, готовить еду сразу на несколько дней — все это экономит время. Сейчас в вашей жизни наступает самое подходящее время для того, чтобы задуматься о том, что для вас действительно важно. Отказаться от некоторых привычных занятий или развлечений может быть нелегко. Подумайте: что вам нравится делать, а что вы делаете только потому, что «так надо»? Если сейчас вы сможете отбросить все ненужное, вам будет легче наладить свой быт после рождения ребенка.

Питание кормящей мамы

Можно долго говорить о том, каким должно быть питание кормящей матери. Но строгие предписания иногда доставляют ненужные хлопоты. В общем-то, вы можете придерживаться привычного рациона и не усложнять себе жизнь. Даже если вы питались не самой здоровой пищей, ваш организм вырабатывает молоко хорошего качества. Правда, он делает это за ваш счет. Поэтому ради вашего же благополучия следите за тем, чтобы ваше меню было полноценным и сбалансированным.

В период грудного вскармливания нужно питаться так, как вы привыкли.



Каким должно быть здоровое питание?

Разнообразьте свой рацион и ешьте то, что вам нравится.

Во время беременности и в период грудного вскармливания многие женщины учатся правильно питаться и приобретают здоровые привычки. Вот несколько простых секретов здорового питания:

- ▶ Ешьте чаще, примерно 5–6 раз в день, но понемногу.
- ▶ Несколько раз в день ешьте богатые белками продукты. Белки содержатся в яйцах, мясе, орехах, бобовых, зерновых (лучше грубого помола), молоке и молочных продуктах.
- ▶ Необходимое количество кальция вы получите не только из молочных продуктов, но и из кунжута, орехов, сои, брокколи, оливков, апельсинов, фиников или инжира.

Отдайте предпочтение натуральным продуктам.

- ▶ Выбирайте растительные масла холодного отжима.
- ▶ Неотъемлемой частью вашего рациона должны стать фрукты и овощи, свежие и тушеные.
- ▶ После рождения ребенка полезны чаи, усиливающие лактацию. Благоприятное влияние на образование молока оказывают хмель, цветки Melissa, цветки бузины, фенхель, анис и тмин. Шалфей и перечная мята, напротив, снижают лактацию, так что их следует пить

только в том случае, если у вас слишком много молока или вы отлучаете ребенка от груди.

Можно и перекусить на скорую руку!

Следуйте принципам здорового питания, даже если у вас мало времени. В этом вам помогут фрукты, сырые овощи, орехи, йогурт, овсяные хлопья, мюсли, сыр и хлеб из муки грубого помола.

Ешьте часто и понемногу.

ВАЖНО

На это нужно обращать внимание:

- ▶ В период грудного вскармливания не садитесь на диету. Достаточно скидывать по два килограмма в месяц.
- ▶ Вегетарианкам следует помнить: если вы не едите мяса, но едите яйца и молочные продукты, вы получаете достаточно белков. Если же вы вообще не признаете никакой животной пищи или питаетесь по принципам макробиотики, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Он посоветует вам, как питаться, чтобы избежать дефицита необходимых веществ.
- ▶ Вам можно есть (почти) все! Для большинства матерей нет необходимости отказываться от каких-либо продуктов. Матери и ребенку придется ограничивать себя, только если они страдают аллергией. (Помните: продолжительные колики у ребенка могут быть симптомом аллергии.)
- ▶ Кормящей маме можно употреблять и специи, но в умеренном количестве.
- ▶ В период грудного вскармливания вы будете чувствовать сильную жажду. Поэтому не забывайте перед каждым кормлением ставить рядом с собой стакан воды или сока. (Некоторые молодые мамы заставляют себя пить много жидкости, чтобы увеличить количество молока, но, к сожалению, это не усиливает лактацию.) Светлая моча и регулярный стул показывают, что вы выпиваете достаточное количество жидкости.

Приспособления для переноски ребенка

Все маленькие дети любят мамины руки, им нравится чувствовать ваше тепло и близость. Когда вы носите малыша на руках, поддерживайте его под голову и спинку, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности и доверял вашим рукам.

Можно также использовать специальные приспособления для переноски ребенка. Они позволяют освободить маме руки и выполнить множество дел, не разлучаясь с малышом.

Приспособления для переноски ребенка – подмога в быту.

Что выбрать и как использовать

► Качественные платки для переноски изготавливаются из хлопчатобумажной ткани,

ВАЖНО

Приспособления для переноски ребенка – на что надо обратить внимание

► Спина и голова ребенка должны иметь хорошую опору. (Когда ребенок научится хорошо держать головку, необходимость в опоре отпадет сама собой.) Ножки должны быть раздвинуты и слегка согнуты, спинка слегка согнута вперед. Ребенок должен тесно прижиматься к взрослому, его тельце не должно быть скрюченным.

► Всегда носите ребенка лицом к себе. Иначе у вас не будет визуального контакта, а его ножки будут болтаться.

► Если вы используете специальный платок для переноски ребенка, попросите специалиста научить вас правильно пользоваться им. Дело в том, что такой платок завязывают по-разному в зависимости от возраста ребенка.

► Если вы носите ребенка в платке лежа и его голова находится на сгибе вашего локтя, вы можете покормить его грудью, не вынимая из переноски.

► Вы можете носить ребенка до тех пор, пока это доставляет удовольствие вам обоим.

► Если вам пришлось довольно долго носить ребенка в платке, позвольте себе отдохнуть. Пусть малыш поползает или спокойно полежит, а вы сделайте небольшую гимнастику, потянитесь и расслабьтесь.

Главное – безопасность ребенка.

В дорогу с грудным ребенком

они растягиваются по диагонали и прочно завязываются. Лучше покупать платок длиной более четырех метров: в этом случае вам удастся завязать платок различными способами, им сможет воспользоваться и отец малыша. В платке для переноски ребенка можно прочно зафиксировать, у него будет хорошая опора.

Немного поупражнявшись, вы научитесь завязывать платок, как надо.

► Ребенка можно носить в такой платке на груди или за спиной.

► Платки для переноски с застежкой в форме кольца имеют отороченные мягким рантом края. Простая застежка помогает регулировать размер платка. Их носят, надевая диагонально через плечо. Это приспособление удобно, если вы хотите носить ребенка либо сидя, либо лежа (голова на локтевом сгибе).

► Автокресло предназначено исключительно для поездок в машине. Приехав на место, тотчас вынимайте ребенка из сидения. Сиденье не пружинит, и ребенок ощущает в нем любую встряску, что дает большую нагрузку на его спинку. Ни в коем случае не используйте это сиденье дома: пусть лучше малыш полегает в своей кроватке или поползает на полу, застеленном одеялом.



В дорогу с грудным ребенком

Любой поход с новорожденным в гости к родителям или в магазин, а также прогулки пока не должны быть слишком долгими: они могут утомить малыша. Не забудьте захватить для ребенка пару подгузников и, возможно, приспособление для переноски.

Во время таких мероприятий вы сможете по-настоящему оценить еще одно преимущество грудного вскармливания: вам не придется думать о том, где взять еду для ребенка, так как все необходимое у вас всегда с собой. Когда ваш малыш

Крестообразно повязанный платок для переноски годится даже для новорожденного.

И в общественном месте можно, не привлекая внимания, покормить малыша грудью. проголодается, поищите укромный уголок, где вы сможете присесть и покормить его. Во многих универсамах и ресторанах есть специальные уголки и даже комнаты для кормящих матерей.

Когда нужна няня

Если вам нужно пойти куда-то одной и вам не с кем оставить ребенка, пригласите посидеть с малышом няню. Даже маленькие новорожденные достаточно легко переносят недолгую разлуку (на один-два часа) с матерью, если хорошо знают няню. Заранее сцедите молоко, чтобы в ваше отсутствие няня могла накормить кроху. Она может дать ребенку молочко с ложечки или из стаканчика. Не уходите из комнаты незаметно, а ласково попрощайтесь с ребенком, даже если он будет плакать.

Долгая разлука с матерью

Если мама уехала надолго, например на все выходные, ребенок первого года жизни (а часто и второго) воспринимает разлуку очень тяжело, ему кажется, что мама его бросила навсегда. Дело в том, что у маленького человека еще не развито чувство времени, он не способен понять и представить, что его мама вернется.

Из-за такого «поступка» мать может потерять доверие ребенка, и в результате его поведение изменится. Поэтому, собираясь в длительную поездку, подумайте: не лучше ли взять ребенка с собой.

Сцеживаем лишнее молоко про запас

Научиться сцеживать молоко должна каждая кормящая мама. Этот навык может пригодиться в любой момент.

Ручное сцеживание

Приготовьте стерильную миску для молока.

Это делается так

1. Помассируйте грудь легкими круговыми движениями от наружного края внутрь. Это поможет вызвать рефлекс выделения молока.
2. Положите большой палец с одной стороны соска, а средний и указательный пальцы — с другой, немного ближе к соску, в том месте, где во время сосания находятся десны младенца.
3. Немного приподнимите грудь и сожмите ее пальцами, придавливая к грудной клетке.



Положите пальцы на грудь, как показано на рисунке, и осторожно надавливайте молоко.

4. Затем надавливайте большим и указательным пальцем по направлению к соску. Таким образом, вы «направляете» молоко из наполненных канальцев к соску.

5. Ритмично повторяйте эти движения: сжимайте грудь по направлению к грудной клетке и «перекатывайте» пальцы к соску. Медленно поворачивайте руку вокруг соска, чтобы равномерно выжать молоко из всех сегментов молочной железы.

6. Через 5–7 минут снова помассируйте грудь, затем продолжите сцеживание.

Ручные молокоотсосы

Бывают различного качества и различной конструкции. Они

недороги и портативны. С некоторыми можно управиться одной рукой.

Не пользуйтесь стеклянными молокоотсосами с резиновой грушей. Они неэффективны, негигиеничны и могут вызвать раздражение соска.

Электрические молокоотсосы

Они удобны для длительного сцеживания. В некоторых устройствах воронки изготовлены из мягкого материала, который плотно прилегает к соску.

Электрический молокоотсос вы можете купить в аптеке.

Эффективное сцеживание при помощи электрического молокоотсоса

► Позаботьтесь о том, чтобы у вас под рукой был стакан воды. Возможно, во время сцеживания вы захотите пить. Сделайте массаж груди. Подумайте о своем малыше, смотрите на него во время сцеживания или положите перед собой его фотографию. Все это поможет запустить рефлекс выделения молока.

► Возьмите молокоотсос. Держите рукой воронку, а не бутылочку для приема молока. Сосок должен находиться точно

Следите за гигиеной.

Научиться сцеживать молоко легко.



Держите воронку так, чтобы сосок находился в центре.

посередине (предварительно увлажненной) воронки. Слегка прижмите ее к груди.

► Нажимайте быстро, но не сильно до тех пор, пока не выделится молоко. Затем нажмите сильнее, но медленнее.

► Делайте перерыв каждые пять-семь минут.

► Лучше сцеживать молоко чаще, но все зависит от того, сколько вам нужно молока.

Так или иначе, это гораздо эффективнее, чем редкие и долгие сцеживания.

► Молокоотсос, при помощи которого можно сцедить молоко одновременно из обеих грудей, хорошо себя зарекомендовал. Он увеличивает выработку молока и экономит время.

Сцеживайте молоко столько времени, сколько обычно сосет грудь ваш малыш.

Необходимо соблюдать гигиену

При сцеживании особенно важно соблюдать правила гигиены.

Ежедневно принимайте душ. Перед сцеживанием мойте руки с мылом, грудь — под струей теплой воды без мыла и пользуйтесь одноразовыми полотенцами.

После каждого сцеживания тщательно мойте и кипятите все детали молокоотсоса или обрабатывайте их в посудомоечной машине при температуре 65° С. Холодная стерилизация в данном случае не годится! Храните молоко в специальных пакетах для сбора и хранения грудного молока, в пластиковых или стеклянных сосудах.

Правильное хранение

Для того чтобы сохранить все ценные качества грудного

ПОЛЕЗНАЯ ПОДСКАЗКА

Если молоко никак не идет

Если вам не удается сцедить молоко, ненадолго приложите малыша ко второй груди.

Отец и грудной младенец

Многие будущие отцы активно помогают своим женам во время беременности и в процессе родов.

После рождения ребенка молодые папы испытывают самые различные чувства. Большинство отцов невероятно счастливы и с самой первой встречи влюбляются в новорожденного. Для других мужчин новая роль отца и ответственность, которую она подразумевает, становится непосильной нагрузкой. Мужчина может даже ревновать жену к ребенку: молодому отцу кажется, что супруга слишком занята малышом и не уделяет мужу достаточно внимания. В некоторых

Разнообразные чувства.

Охлажденное молоко сохраняет полезные качества.

молока, сразу после сцеживания его необходимо охладить. В холодильнике сцеженное молоко может храниться в течение 5 дней при температуре $+4^{\circ}\text{C}$.

Если вы не собираетесь давать малышу сцеженное молоко в ближайшее время, немедленно поставьте его в морозильную камеру и храните при температуре -18°C . Молоко, подвергшееся глубокой заморозке, используйте в течение шести месяцев. Чтобы разморозить такое молоко, переставьте его в холодильник на 24 часа. В крайнем случае, можно разморозить его под струей холодной или теплой воды.

Размороженное, не нагретое молоко не следует снова замораживать: в закрытой емкости его можно хранить в холодильнике 24 часа, открытое нужно употребить в течение 12 часов.

Важно: если малыш не смог выпить всю порцию молока, не давайте ему оставшееся молоко в следующее кормление. При комнатной температуре материнское молоко можно хранить не более 6 часов.

Если вы заготавливаете молоко для тяжелобольного ребенка, который лежит в больнице, правила гигиены будут гораздо более строгими.



Ситуация нова для всех участников. случаях у мужчины никак не «просыпаются» отцовские чувства. Возможно, ваш партнер изначально не был в большом восторге от предстоящего отцовства. Но не стоит отчаиваться: дайте мужу время, он обязательно полюбит малыша. Вначале молодой отец будет чувствовать себя несколько неуверенно в новой роли. Главное, чтобы он проводил с вами и малышом больше времени, помогал ухаживать за крохой. Это поможет ему поверить в свои силы и почувствовать себя настоящим папой. Постепенно ваш муж вживется в свою отцовскую роль. Ребенок сам хорошо заботится о том, чтобы папа уделял ему больше внимания: он внимательно смотрит на отца, показывает, как ему хорошо на папиных руках. Со временем общение с ребенком станет для отца привычным и необходимым.

Отец и дитя наедине друг с другом

О перепадах настроения матери после родов написано очень много. Для отцов этот период также оказывается непростым. Наблюдая день за днем за мамой и малышом, отец видит, насколько сильна и крепка связь между ними. Это, конечно, умиляет его, но он может

почувствовать себя исключенным из их союза. Подобные чувства вполне естественны, и в этом случае отцу нужно постараться сблизиться со своим ребенком, регулярно проводя с ним какое-то время. Пеленайте и купайте малыша, носите его на руках, вставайте к нему ночью. Вы можете вместе принимать ванну. Играйте с младенцем: кладите его голышом на свою обнаженную грудь, разговаривайте с ним, рассказывайте крохе что-нибудь, смотрите ему в глаза. Поговорите откровенно с вашей женой о произошедших в вас изменениях и о своих чувствах. Пообщайтесь с другими молодыми отцами. Будьте внимательны к своей супруге. Дайте ей почувствовать, что вы понимаете, на-

Главное – время.

Отец и ребенок знакомятся поближе.



ПОЛЕЗНАЯ ПОДСКАЗКА**Как вы можете помочь жене**

Зачастую даже незначительная помощь мужа прибавляет женщине сил, чтобы справиться с трудностями, которые неизбежно появляются после рождения ребенка.

Вы помогаете своей жене:

- ▶ Если ограждаете ее от лишних гостей и телефонных звонков.
- ▶ Если уделяете время малышу и даете жене возможность хотя бы полчаса потратить на себя.
- ▶ Если во время кормления приносите ей что-нибудь попить или поесть.
- ▶ Если берете на себя часть обязанностей по домашнему хозяйству.

Отец играет важную роль. сколько это важно — кормить ребенка грудью. Подбадривайте ее и не упрекайте, если какие-то домашние дела окажутся невыполненными. Благодарность жены не заставит себя долго ждать.

Отношения партнеров меняются

Отношения между мужчиной и женщиной имеют первостепенное значение в молодой семье. Сейчас у вас остается меньше времени для общения

и сексуальной жизни, но так будет не всегда. Пользуйтесь любой возможностью, чтобы продемонстрировать свою любовь. В первое время между вами может возникнуть недопонимание, но вы не виноваты, просто ваша жизнь стала совсем другой. К сожалению, в некоторых семьях с появлением наследника старые конфликты между партнерами лишь усиливаются, и в таком случае супруги зачастую сваливают вину на ребенка.

Став родителями, люди становятся взрослее

После рождения ребенка супругам особенно важно регулярно находить время друг для друга. Вы можете побыть вдвоем, когда малыш спит, или отправиться вместе на прогулку. Эти минуты необходимы вам обоим, чтобы поговорить о ваших чувствах и желаниях, о переменах, которые произошли в вашей жизни, обсудить дальнейшие планы. Имейте мужество открыто попросить о помощи. Все это только укрепит ваши отношения.

Откровенно говорите о произошедших изменениях.

Заботьтесь об отношениях с партнером.

Грудное вскармливание, сексуальная жизнь, планирование семьи

Сексуальные отношения по-прежнему важны.

С рождением ребенка муж и жена становятся родителями, но не перестают быть любовниками. Сексуальная жизнь остается важной частью супружеских отношений. Одни молодые родители без проблем возобновляют интимную жизнь вскоре после рождения ребенка. У других это проходит труднее, и секс может стать очень болезненной темой.

В первые недели после родов врачи не рекомендуют заниматься сексом. Уход за ново-

рожденным отнимает слишком много сил у обоих супругов, а некоторых женщин раздражает даже сама мысль о физической близости.

Секс после родов

И вот однажды настанет день, когда и вы и ваш супруг будете готовы возобновить сексуальную жизнь. Вряд ли все пройдет так, как до рождения малыша. Поговорите откровенно друг с другом. Будьте нежны, проявите чуткость к своему партнеру, поэкспериментируйте. Например, для разнообразия выберите для занятий любовью непривычное время и место. И если ваш ребенок проснется в самый неподходящий момент, отнеситесь к этому с юмором.

Идите навстречу друг другу.



Не забывайте, что вы — муж и жена.

Новые условия

После родов некоторые женщины боятся заниматься сексом и находят массу причин, чтобы избежать близости.

Возможные проблемы.

В этом случае супруг должен быть терпеливым: проявите фантазию, попробуйте другие позы.

Женщине полезно делать специальную гимнастику, чтобы укрепить мышцы влагалища. Если вы чувствуете сухость во влагалище, воспользуйтесь специальным кремом.

Некоторым женщинам после родов неприятны прикосновения к груди, поскольку из груди может капать молоко. Не переживайте: это естественная реакция материнского организма.

Планирование семьи в период грудного вскармливания

Сознательно принимая решение завести ребенка и сделать необходимый перерыв между рождением первенца и второго малыша, вы создаете прочный фундамент для хороших семейных отношений. Страх забеременеть вскоре после родов может негативно повлиять на супружеские отношения, поэтому важно заблаговременно выбрать подходящий способ контрацепции.

Грудное вскармливание как способ контрацепции

Грудное вскармливание является естественным способом предохранения от беременности.

ВАЖНО

Когда грудное вскармливание становится надежным средством контрацепции

Грудное кормление предотвращает беременность в 98% случаев только при наличии всех (!) перечисленных условий:

- ▶ После родов прошло не больше 6 месяцев.
- ▶ Ребенок питается исключительно грудным молоком, не ест из бутылочки и не сосет пустышку.
- ▶ Вы кормите малыша грудью часто и регулярно не только в дневное время, но и ночью. Перерыв между кормлениями не больше 4 часов. Один раз в сутки допустим шестичасовой перерыв. Общее время кормлений составляет не менее 90–120 минут в сутки.
- ▶ У вас отсутствует менструация после 56-го дня после родов.

**Метод на-
дежен
только при
соблюде-
нии опре-
деленных
условий.**

Существует даже такое поня-
тие — метод лактационной аме-
нореи (МЛА). Механизм проти-
возачаточного действия МЛА
заключается в подавлении ову-
ляции. Однако овуляция подав-
ляется лишь в том случае, если
вы кормите ребенка грудью ре-
гулярно.

Кровотечения в течение восьми
недель после рождения ребенка
считаются послеродовыми, а не
менструальными. У женщин,
которые кормят ребенка только
грудным молоком, в первые ме-
сяцы после родов овуляции
обычно не происходит. Мен-
струация у них возобновляется
только после отлучения ребен-
ка от груди. Но на некоторых
женщин это правило не рас-
пространяется, и в таком слу-
чае МЛА не работает.

**Возоб-
новление
менст-
руации.**

Для исключения нежелатель-
ной беременности рекомен-
дуется использовать дополни-
тельные методы контрацеп-
ции, допустимые во время
грудного вскармливания (пре-
зервативы, диафрагма, специ-
альные кремы).

Другие методы контрацепции в период кормления грудью

► Использование любых негор-
мональных средств контрацеп-
ции, например презервативов и
диафрагмы, не оказывает влия-
ния на грудное кормление.



**Естест-
венные
способы
контра-
цепции.**

► Из гормональных контрацеп-
тивов в период грудного
вскармливания, но не ранее,
чем через 6 недель после родов,
можно применять гестагенные
препараты (мини-пили, инъек-
ционные контрацептивы трех-
месячного действия, импланты),
содержащие только аналоги
прогестерона. В состав комби-
нированных контрацептивов
входят аналоги двух женских
гормонов — эстрогенов и проге-
стерона. Врачи не рекомендуют
принимать эти препараты кор-
мящим мамам, поскольку гор-
мон эстроген может снизить
лактацию. Правда, однократный
прием комбинированных препа-
ратов — не причина для пре-
кращения грудного кормления.
► Естественные способы пред-
охранения, такие как оценка
цервикальной слизи (выделе-
ний из шейки матки) и измере-
ние базальной температуры,
можно применять в том случае,
если они не подводили вас до
беременности.

**Гормо-
нальная
контра-
цепция.**

Матери-одиночки

Женщины, воспитывающие детей без отца, не редкость в современном обществе. Некоторые из них сознательно выбрали такой путь. Другие оказались в положении матери-одиночки вопреки своему желанию или неожиданно для себя. В последнем случае женщине приходится пережить еще и тяжелое расставание с партнером, самостоятельно решать финансовые и бытовые проблемы. Возможно, многое обернулось не так, как вы хотели. Сейчас перед вами стоит нелегкая задача — построить свою жизнь так, чтобы, несмотря на все трудности, главное место в ней занимали ваш малыш и ваша любовь к нему.

Особенно выгодно грудное вскармливание для одинокой матери.

В вашей ситуации грудное вскармливание особенно удобно, оно экономит время и не требует никаких денежных затрат. И самое главное, ребенок, получающий грудное молоко, меньше болеет.

К сожалению, после рождения ребенка в неполной семье нередко возникают финансовые трудности. Зачастую женщине приходится заботиться о материальном благополучии семьи в ущерб общению с малышом. Некоторым женщинам все же удается посидеть дома с ребен-

ком (иногда благодаря финансовой поддержке родственников и друзей). Но в любом случае мамы наслаждаются каждым днем, проведенным со своим ребенком, и особенно ценят это драгоценное время. Каждая минута общения помогает укрепить отношения матери и ребенка.

Важна поддержка родных и близких.

Как одной справиться с бытовыми трудностями

► Обратитесь за помощью, как только станет ясно, что вы будете воспитывать ребенка одна. В некоторых семьях родственники радуются появлению ребенка и без долгих разговоров предлагают свою помощь. Но если в ближайшем окружении вы не находите сочувствия, обратитесь к друзьям и знакомым. Общайтесь с другими молодыми мамами, с ними вы можете познакомиться в детской поликлинике, на прогулке с малышом.

► Курсы для будущих мам вы можете посещать вместе с подругой или родственницей. Возможно, вы встретите на занятиях таких же мам, как и вы, и сможете подружиться, а в дальнейшем будете помогать друг другу.

► Решите все организационные вопросы до рождения ребенка: упростите работу по дому, купите все необходимое для себя и малыша.

Упростите все, что только возможно.

- ▶ Воспользуйтесь до родов своим правом на ежегодный оплачиваемый отпуск.
- ▶ После выписки из роддома за вашим малышом дома будут наблюдать участковый педиатр и патронажная медсестра. Не стесняйтесь задавать им интересующие вас вопросы.

Грудное вскармливание и работа

Нелегкое решение.

Рождение ребенка ставит перед молодой мамой нелегкую задачу. Женщина должна решить, сколько она будет сидеть с ребенком дома и когда ей выйти на работу. Решить этот вопрос почти всегда непросто. Многое зависит от финансового благополучия семьи, от жизненных устремлений молодой мамы. Если возможно, на первое время оставьте этот вопрос открытым, у вас еще есть время подумать. Не принимайте решение под влиянием высказанных или невысказанных пожеланий окружающих.

Первые недели после родов

В нашей стране женщина может взять отпуск по уходу за ребенком до достижения им

трех лет. Замечательно, если у вас получится использовать отпуск полностью. Но если у вас нет такой возможности, помните: отпуск по уходу за малышом можно использовать частично, его можете взять не только вы, но и ваш муж.

Выход на работу до достижения ребенком шестимесячного возраста

Вашему крохе еще не исполнилось полгода, а вы собираетесь на работу на полный рабочий день (или на половину)? В этом возрасте ребенок еще не может обойтись без маминого молока, поэтому вы не должны лишать его драгоценного питания. Что делать? Начинайте учить ребенка пить молоко из стаканчика или с ложечки. Если малыш уже умеет правильно сосать грудь, можете давать ему молоко из бутылочки.

- ▶ До ухода на работу сцедите молоко, чтобы в ваше отсутствие им можно было покормить ребенка. Излишки можно хранить в замороженном виде.
- ▶ Давайте ребенку грудь перед самым уходом на работу и сразу же по возвращении домой, а также ночью.

Кормить можно, даже если вы вышли на работу.

► Всегда без спешки прощайтесь с ребенком, уходя на работу.

► Сцеживать молоко можно и на работе. Для такого случая лучше всего подходит портативный двусторонний молокоотсос. Правда, некоторые женщины предпочитают ручные молокоотсосы, более удобные в обращении. Не забудьте, что хранить сцеженное молоко нужно в холодильнике или сумке-холодильнике.

► В зависимости от того, насколько легко у вас пойдет сцеживание, вы будете по-прежнему кормить ребенка только грудным молоком или начнете давать ему прикорм. В любом случае даже небольшое количество грудного молока чрезвычайно полезно для ребенка.

► В виде исключения иногда берите малыша на работу. Или попросите кого-нибудь привезти ребенка, чтобы вы могли покормить его.

► Лучше всего, чтобы в ваше отсутствие о малыше заботился ваш муж. Но если у него нет такой возможности, найдите няню. Покажите ей, как правильно кормить ребенка и хранить молоко. Какое-то время ухаживайте за ребенком вместе, чтобы он привык к новому человеку.

► Работающая мама не должна пропускать ночные кормления. Они способствуют поддержа-

нию лактации. Кормить ребенка ночью удобнее, если он спит рядом с вами.

Выход на работу на втором году жизни ребенка

В 6 месяцев рацион ребенка расширяется, он начинает получать прикорм. Пока вы на работе, малыш поест кашку и попьет воды из чашки, а когда вы вернетесь домой, покормите кроху грудью. Возможно, иногда вам придется сцеживать молоко на работе, чтобы поддержать лактацию.

Можно давать прикорм и продолжать кормить грудью.

Вы остаетесь дома до трех лет и более

Если у вас есть возможность взять отпуск по уходу за ребенком на длительное время, воспользуйтесь ей. Вы сможете кормить малыша грудью столько времени, сколько сочтете нужным.

Вы и ваше окружение

После рождения ребенка на вас со всех сторон посыплются советы о том, как о нем заботиться. Одни рекомендации могут оказаться действительно

Используйте каждую возможность для общения с ребенком.

Правильно воспринимайте критические замечания. полезными, а другие — мягко говоря, ошибочными. Если вы уверены в своей правоте, не бойтесь отстаивать свою точку зрения. Помните: довольно часто советчики необъективны, ведь их рекомендации отражают их собственный и отнюдь не всегда удачный опыт и желания. Например, когда ваши близкие говорят: «Малыша кормят только грудным молоком, пора ему поесть как следует!», скорее всего, это означает: «Дайте мне покормить ребенка! Мне так хочется понянчиться с внуком». Общайтесь с теми людьми, которые действительно стараются помочь и поддержать вас, и ограничивайте свои контакты со скептиками, которые ставят под сомнение все, что вы делаете.

Не отказывайтесь от поддержки.

Дедушки и бабушки

Дедушки и бабушки обожают возиться с внуками. Они могут наслаждаться обществом детей, не неся полной ответственности за их воспитание и не взваливая на себя все домашние обязанности. Пожилые люди искренне радуются встрече с внуком и во многом могут помочь его родителям, но порой проявляют излишнее усердие. Вы избежите недопонимания и неловких ситуаций, если заблаговременно договоритесь с бабушкой и дедушкой малыша о том, чем они будут заниматься без вас. Не забывайте: воспитанием ребенка должны заниматься его родители, то есть вы.

Бабушки-дедушки и внуки много дают друг другу.

ПОЛЕЗНАЯ ПОДСКАЗКА

Старшие братья и сестры

Помогите своему старшему ребенку подружиться с младшеньким:

- ▶ Как можно раньше познакомьте своего первенца с его братиком или сестричкой. Хорошо, если он сможет навещать вас в роддоме каждый день.
- ▶ Старший ребенок не должен чувствовать себя всеми покинутым. Старайтесь выкроить для него побольше времени и не забывайте говорить, что любите его.
- ▶ Попытайтесь одновременно заниматься обоими детьми, а если их несколько, то всеми вместе. На прогулку с маленьким пригласите старшего ребенка и расскажите им интересную историю. Во время кормления ваш первенец может посидеть рядом с вами: приласкайте его или почитайте ему вслух.



Старшие дети могут находиться рядом с вами, когда вы кормите малыша.

Одобрение окружающих

Делитесь опытом с единомышленниками.

После рождения ребенка вы можете чувствовать себя несколько неуверенно в новой для себя роли матери. Наверняка, вы захотите получить одобрение окружающих, чтобы знать, что все делаете правильно. В таком случае прислушайтесь к мнению не только ближайших родственников, но и других родителей.

До и после родов вы познакомитесь со многими молодыми мамами и папами и, скорее всего, будете обмениваться с ними опытом и полезной информацией. Однако следите за тем, чтобы между вами не началось скрытое соперничество. Это случается довольно часто:

матери начинают критиковать друг друга только для того, чтобы показать себя с лучшей стороны.

Верьте в себя

Родив ребенка, вы взяли на себя серьезную ответственность. Теперь вас трое и вы – настоящая семья. Каждый день вы решаете множество важных вопросов. Наблюдая за другими семьями, у вас могут появиться сомнения в том, что вы все делаете правильно. Не воспринимайте действия других, как единственно правильные, будьте уверены в себе.

Не принимайте все на свой счет.

Если возникают трудности

В период грудного вскармливания многие молодые мамы сталкиваются с теми или иными трудностями. К счастью, большинство этих проблем можно решить простыми и эффективными средствами.

Наиболее часто встречающиеся проблемы

Из этой главы вы узнаете о том, как справиться с наиболее распространенными проб-

лемами кормящих мам. В некоторых случаях эффективными оказываются альтернативные методы лечения, например, гомеопатия, акупунктура или лазерная терапия. Главное, чтобы эти методы применялись правильно.

Болезненность сосков

В первые дни после родов это нормальное явление. Но если боли долго не проходят и возникли трещины сосков, необходимо проконсультироваться с врачом.

ВАЖНО

Если возникли осложнения...

- ▶ Не оставляйте без внимания даже то, что, на первый взгляд, кажется пустяком. Легкая боль или затвердение в груди, нетипичное поведение ребенка – все это повод посоветоваться с врачом.
- ▶ Только вы можете заметить первые признаки надвигающейся болезни. Если вы среагируете своевременно, проблему, скорее всего, удастся устранить наиболее щадящими средствами, и вы избавите себя и ребенка от длительного лечения.
- ▶ Следите за тем, чтобы ребенок правильно брал грудь.
- ▶ Всегда вовремя (и чем раньше, тем лучше) обращайтесь за консультацией к специалисту.

Немедленно принимайте меры при первых же осложнениях.

Главная причина возникновения болезненности и трещин сосков

Эта проблема возникает чаще всего потому, что мама неправильно прикладывает ребенка к груди, в результате малыш сосет неправильно и сосок травмируется. Справиться с этой проблемой довольно легко. Консультация компетентного специалиста поможет выявить и другие причины раздражения сосков, например обнаружить грибковую инфекцию. В этом случае врач назначит специальное лечение.

Первая помощь

При появлении болезненности сосков воспользуйтесь нашими рекомендациями.

► Продолжайте кормить ребенка грудью. Короткие и частые кормления предпочтительнее, чем длительные с большими перерывами.

► Вызывайте рефлекс выделения молока заранее, помассировав грудь или прикладывая ребенка сначала к здоровой груди.

► Попросите врача проверить, правильно ли вы прикладываете ребенка к груди. Выбирайте различные позы для кормле-

ния, чтобы на больное место приходилось меньше нагрузки.

► Следите за тем, чтобы соски были сухими. После кормления подождите, когда они подсохнут. Как можно чаще делайте воздушные ванны для сосков. Носите белье, которое хорошо пропускает воздух. Если невозможно, откажитесь от бюстгалтера, свободные рубашки гораздо удобнее (меняйте их ежедневно). Ни в коем случае не надевайте бюстгалтер на ночь. Специальная прокладка для бюстгалтера защитит сосок от болезненного соприкосновения с одеждой.

► Чаще мойте руки. Один раз в день мойте грудь под струей теплой воды. Не пользуйтесь никакими мазями. Единственное исключение — мази на

Соски должны быть сухими.

Правильное прикладывание к груди решает многие проблемы.



ланолиновой основе. Нанесите мазь тонким слоем на травмированный сосок.

Если боль слишком сильная, в течение 24 часов сцедите все молоко из обеих грудей, а на следующий день приложите малыша к груди. Постепенно увеличивайте продолжительность кормления. Попробуйте покормить малыша через специальные накладки для сосков. Только предварительно проконсультируйтесь со специалистом о том, как их правильно использовать.

Грибковая инфекция (молочница)

Иногда причиной трещин сосков становится грибковая инфекция, иначе называемая молочницей. Сначала кожа сосков становится блестящей, а затем ярко-розовой или красной. На сосках могут появиться трещинки, белый налет, они шелушатся мелкими чешуйками. Вы можете чувствовать зуд, боль до или после кормления. Одновременно с инфекцией сосков может возникнуть и грибковая инфекция влагалища.

У малыша могут появляться белые пятна на внутренней стороне щек и на языке, а также сыпь на ягодицах и естественных складках кожи (так на-

зываемый пеленочный грибок). Иногда молочница протекает бессимптомно.

Необходимые меры

- ▶ Продолжайте кормить малыша грудью часто, но непродолжительно. Меняйте позы во время кормления, следите за тем, чтобы ребенок правильно захватывал грудь.
- ▶ Мать и ребенок обязательно должны проходить лечение одновременно. Если педиатр не пропишет такого лечения, обратитесь к семейному врачу или к гинекологу.
- ▶ Тщательно соблюдайте гигиену.
- ▶ Воздух и солнце ускоряют процесс выздоровления.
- ▶ Неукоснительное выполнение рекомендаций врача, терпение и настойчивость — залог успеха при лечении таких инфекций.

Боремся с грибковой инфекцией

После каждого кормления смазывайте ротик ребенка противогрибковым средством при помощи ватной палочки, а соски и околососковые кружки — противогрибковой мазью. Одновременно надо проводить лечение пеленочного грибка, которое назначит ваш педиатр. До и после кормления и пеленания тщательно мойте руки с мылом. Не жалейте увлажня-

Мать и ребенок проходят лечение одновременно.

Порой трудно поддается диагностике.

ющего крема для рук. Ежедневно меняйте белье и стирайте его в режиме кипячения.

Старайтесь не давать ребенку пустышки и прорезыватели.

Но если вы ими пользуетесь, ежедневно кипятите в течение 20 минут. Чаше мойте игрушки мыльной водой с содой.

Не принимайте ванну вместе с ребенком.

Сцеженное молоко нельзя хранить, поэтому сразу давайте его малышу. Ежедневно тщательно мойте и кипятите детали молокоотсоса.

Если принять необходимые меры в начале заболевания, вы и ваш малыш почувствуете себя лучше уже через 48 часов, в тяжелых случаях — через 3–5 дней. В начале лечения возможно ухудшение состояния.

Лечение должно быть регулярным и продолжаться не менее двух недель. Не прекращайте лечение, даже когда исчезнут симптомы.

Втянутые и плоские соски

► В состоянии покоя втянутые соски кажутся выпуклыми. Но когда кожа вокруг околососкового кружка сжимается, молочные протоки втягивают сосок внутрь. Вы можете проверить это сами, сжав сосок между большим и указательным пальцами.

Грудное кормление при особенном строении сосков

Как можно раньше приложите ребенка к груди, кормите его часто и правильно, и тогда ребенок научится хорошо сосать. Будьте уверены в своих силах. Не забывайте: ребенок сосет не сосок, а грудь. Многие молодые мамы справились с этой проблемой и кормят своих малышей грудью.

► Плоский сосок становится выпуклым, если вы его слегка потрете, если сожмете кожу вокруг ареолы, а также когда вам холодно или когда вы кормите малыша.

Рекомендуемые меры

► С пятого месяца беременности начните использовать специальные накладки, позволяющие скорректировать форму сосков. Носите их несколько часов в день. После рождения малыша их можно использовать между кормлениями.

► Во время беременности вы можете периодически массировать соски, чтобы вытянуть их. Однако этого категорически нельзя делать при предрасположенности к выкидышу.

► С первых дней жизни кормите ребенка грудью как можно

Кормите только грудью.

Лечение грибковой инфекции требует большого терпения.

чаще. И ни в коем случае не давайте бутылочку. Малыш должен сосать только грудь, иначе он не научится правильно захватывать сосок.

► Некоторым женщинам помогает массаж сосков. Кроме того, можно легонько вытянуть сосок перед самым кормлением: захватите околососковый кружок и осторожно сожмите его.

► При плоских или втянутых сосках ребенка удобнее кормить, поддерживая ладонью под спинку.

► Можно кормить ребенка через специальные силиконовые накладки для груди, которые удлиняют сосок.

► Некоторым мамам удается вытянуть соски с помощью обыкновенного шприца. Срежьте целиком зауженную часть шприца, в которую вставляют иглу, затем вставьте в шприц поршень с другого конца. «Наденьте» шприц на сосок и медленно выдвигайте поршень. Образующийся перепад давления «удлиняет» сосок. Вытянув поршень, подержите его так полминуты. Затем медленно задвигайте поршень обратно.

Застой молока

Признаки застоя молока — покраснение и болезненное распираание в груди. Иногда в груди прощупывается локальное болезненное уплотнение с чет-

кими краями. Застой молока, как правило, возникает вследствие недостаточного опорожнения молочных протоков и чаще всего беспокоит кормящих мам зимой. Причины его могут быть различными: обильное образование молока, удар или сжатие, шрамы на груди, наследственная предрасположенность. Иногда к застою молока приводит стресс, тесная одежда (в том числе бюстгальтер) и даже неправильно повязанный платок для переноски ребенка.

Это принесет облегчение

► Перед кормлением поставьте на грудь теплый компресс, примите теплый душ. Массируйте затвердевшие участки груди во время кормления или в промежутках между ними.

Простые средства помощи.

ВАЖНО

Что делать при застое молока?

Обнаружив у себя признаки застоя молока:

- Кормите ребенка часто
- Перед кормлением делайте теплые компрессы
- После кормления прикладывайте холод
- Чаще отдыхайте
- Пейте больше жидкости

Наиболее часто встречающиеся проблемы

- ▶ Следите за тем, чтобы правильно прикладывать ребенка к груди. Лучше всего опорожняются молочные протоки, которые оказываются над нижней десной ребенка. Держите ребенка так, чтобы его нижняя челюсть располагалась под болезненным участком груди.
- ▶ После кормления на 20 минут поставьте на грудь творожный компресс или приложите прохладное полотенце. Эффективно действует обертывание из холодных капустных листьев.
- ▶ Не носите тесную одежду и больше отдыхайте. Посоветуйтесь с врачом о дополнительном приеме витамина С: он повысит сопротивляемость организма.

Мастит

Необходимо продолжать грудное вскармливание.

При мастите женщина обычно чувствует себя, как при гриппе: у нее бывает жар, болят суставы. Как правило, над местом уплотнения в груди появляется локальное болезненное покраснение. На ранней стадии мастита следует действовать так же, как при застое молока. Но лучше всего незамедлительно обратиться к врачу.

Не забывайте, что мастит — это болезнь. Вам необходима консультация врача, только он сможет назначить необходимое лечение. Однако отлучать ребенка от груди не нужно.



Рекомендуемые меры

Продолжайте кормить ребенка, следите за тем, чтобы он хорошо опорожнял грудь. Рекомендуется постельный режим. Применяйте все меры, рекомендованные при застое молока. Чаше мойте руки, чтобы избежать возникновения инфекционного мастита. Если температура держится более 24 часов, необходимо обратиться к врачу. Возможно, он пропишет вам антибиотики (цефалоспорин, эритромицин) или болеутоляющие средства (парацетамол, ибупрофен). Не волнуйтесь: врач назначает только те медикаменты, которые можно принимать в период грудного вскармливания. Многим женщинам помогли вылечиться от мастита опытные гомеопаты.

Кормите ребенка в удобном положении.

Слишком много молока

Проблема, которая часто остается без внимания.

Многие мамы боятся, что у них не будет хватать молока. А вот проблема избыточного образования молока часто остается без внимания.

► **Из-за избыточного образования молока** грудное кормление часто проходит беспокойно. Ребенок давится молоком, то и дело выпускает грудь, часто плачет, выгибается. Но при этом он хорошо прибавляет в весе.

Что можно сделать? В каждое кормление давайте ребенку только одну грудь или одну и ту же грудь в течение 2 часов в 3–4 приема. При необходимо-

Так набирает вес здоровый младенец

Чтобы определить хорошо ли малыш поправляется, ориентируются не на тот вес, который у него был при рождении, а на самый низкий показатель, который был после родов. Здоровый ребенок в среднем набирает:

- С 1-го по 4-й месяц — от 120 до 220 г в неделю
- С 4-го по 6-й месяц — от 115 до 140 г в неделю
- С 6-го по 12-й месяц — от 60 до 120 г в неделю.

сти сцедите лишнее молоко из другой груди. Помогайте ребенку чаще срыгивать. После кормления прикладывайте холод к груди. В течение двух недель (но не дольше) ежедневно выпивайте по две-три чашки чая из перечной мяты или шалфея.

► **Из-за повышенного содержания молочного сахара** ребенок не наедается, несмотря на то что вы часто прикладываете его к груди и молока у вас много. Он медленно набирает вес, много капризничает, у него зеленый водянистый стул. Что делать? Подольше кормите малыша одной грудью, чтобы он получал богатое жирами молоко.

► **Чрезмерно сильный рефлекс выделения молока** не то же самое, что переизбыток молока. Молоко брызжет из груди, едва ребенок возьмет грудь, а иногда и прежде, чем вы успеваете приложить его к груди. Молоко может попасть в носик малыша, поэтому он открывает ротик и заглатывает очень много воздуха. У крохи начинает болеть живот, стул приобретает зеленый оттенок. Малыш часто капризничает и порой выглядит очень несчастным, когда оказывается у груди, но при этом хорошо набирает вес.

Что делать? Устройтесь таким образом, чтобы ребенку было легче сосать. Лягте на спину, уложите малыша себе на живот, и рукой поддерживайте его под

В течение одного кормления прикладывайте малыша только к одной груди.

Неожиданно простое решение проблемы.

Наиболее часто встречающиеся проблемы

лобик. Если вы лежите на боку, подложите под ребенка подушку так, чтобы его голова находилась выше вашей груди. Перед кормлением сцедите немного молока, чтобы оно не лилось очень сильной струей. Прерывайте кормление, чтобы ребенок мог срыгнуть воздух.

Слишком мало молока

Порой мамам кажется, что у них слишком мало молока. Однако зачастую эта тревога оказывается ложной. Если кормление затягивается или длится меньше, чем обычно, если ваш ребенок много плачет, ведет себя беспокойно или подолгу не спит, если ваша грудь уменьшилась по сравнению с послеродовым периодом или вы не можете сцедить молоко вручную — все это не значит (!), что у вас не хватает молока. При помощи простых наблюдений вы можете сами определить, хватает ли молока вашему ребенку. Если вы все еще сомневаетесь, регулярно взвешивайте ребенка, не дожидаясь прихода врача. Перерывы между взвешиваниями, которые делают в рамках патронажного наблюдения, довольно велики, поэтому можно просто не заметить, что ребенок недостаточно прибавляет в весе. Если ваши наблюдения и результаты взвешивания показывают, что малыш недоедает

и слишком мало прибавляет в весе, возможно, у вас действительно мало молока и нужно немедленно обратиться к врачу. Что делать? Во многих случаях достаточно, чтобы мама хорошо отдохнула, выспалась. Для увеличения количества молока необходимо как можно чаще кормить ребенка и следить за тем, чтобы грудь хорошо опорожнялась. Если этот способ не помогает, можно принять и другие меры.

Как правильно оценить, достаточно ли ребенок прибавляет в весе

В одной и той же ситуации мнения специалистов могут сильно отличаться. Если ваш малыш плохо прибавляет в весе и доктор советует ввести прикорм или отлучить малыша от груди, попросите его подробно объяснить, почему он дает именно такую рекомендацию. Кроме того, попросите оценить состояние здоровья и развитие вашего ребенка. Для того чтобы обнаружить истинную причину проблемы, необходимо учитывать все факторы. Порой врачи назначают прикорм без достаточных оснований или, наоборот, слишком долго выжидают, откладывая решение, в надежде, что все уладится само собой. Между тем нужно как можно скорее

Обратитесь за профессиональной консультацией.

Следите за тем, как ваш ребенок прибавляет в весе.

Задавайте вопросы!

Как увеличить количество молока

Действуйте следующим образом:

- ▶ Правильно прикладывайте ребенка к груди, следите за тем, чтобы он правильно захватывал грудь.
- ▶ Кормите малыша каждые два часа (считая от начала предыдущего кормления до начала следующего). Ночью можно сделать более продолжительный перерыв между кормлениями. Таким образом за сутки вы будете кормить ребенка всего 8–10 раз.
- ▶ В течение одного кормления прикладывайте малыша сначала к одной, затем к другой груди. За одно кормление это следует сделать несколько раз, чтобы усилить лактацию. Только дождитесь момента, когда ребенок сам отпустит грудь!
- ▶ Если ваш ребенок сосет грудь слабо и недостаточно долго, сцеживайте молоко и докармливайте им малыша.
- ▶ Продолжительный контакт «кожа к коже» способствует выработке молока.
- ▶ Больше отдыхайте и не загружайте себя работой по дому.

Ребенку нужны силы, чтобы помочь маме повысить лактацию.

выявить причину и принять необходимые меры. Для того чтобы расти крепким и здоровым, ваш ребенок должен получать достаточно питания. Если выяснится, что у вас действительно не хватает молока, прикармливать малыша необходимо. Не исключено, что в таком случае у вас будет вырабатываться еще меньше молока, поэтому вы должны постараться повысить лактацию.

Прикармливать только в крайнем случае

Для того чтобы прикармливание не превратилось в первый шаг к отлучению от груди,

а напротив, поддерживало грудное вскармливание, пользуйтесь набором для грудного кормления, ложечкой, бутылочкой с насадкой в форме ложки или стаканчиком.

- Если же вы будете прикармливать малыша из бутылочки с соской, малыш быстро научится правильно сосать грудь. Если вы все-таки решили докармливать ребенка из бутылочки с соской, помните:
- ▶ Прежде чем дать малышу бутылочку с соской, обязательно покормите его грудью.
 - ▶ Следите за тем, чтобы ребенок широко открывал рот и целиком захватывал соску.
 - ▶ Каждое кормление должно длиться не менее 20 минут.

Прикармливать можно, но так, чтобы поддержать грудное вскармливание.

Наиболее часто встречающиеся проблемы

В дальнейшем количество прикорма постепенно уменьшается.

Когда ваш малыш начнет хорошо прибавлять в весе и количество грудного молока увеличится, постепенно уменьшайте долю прикорма в рационе.

Теперь от вас требуется сделать последний шаг — окончательно вернуться к кормлению только грудью. В этом вам поможет твердая вера в себя, в то, что ваш организм способен вырабатывать достаточно молока.

Однако некоторым мамам не удастся вернуться к грудному вскармливанию. Одни мамы продолжают прикармливать малыша сцеженным молоком до тех пор, пока он не начнет получать прикорм, и одновременно кормят его грудью.

А другие мамы долгое время кормят детей только сцеженным молоком из бутылочки.

Семейная склонность к аллергии

На возникновение аллергии влияют многие факторы. Одним из них является питание. Если в первые шесть месяцев жизни ребенок питается только грудным молоком, в дальнейшем у него почти наверняка не будет никакой аллергии. Это подтверждено множеством исследований. Материнское молоко способствует формированию

слизистой оболочки желудка, благодаря чему затрудняется проникновение в желудок чужеродных веществ. Содержащиеся в материнском молоке биологически активные вещества эффективно защищают ребенка от инфекций и тем самым укрепляют его здоровье. Грудное кормление, профилактические меры (см. «Полезная

Грудное вскармливание как средство профилактики аллергии.

ПОЛЕЗНАЯ ПОДСКАЗКА

Как предотвратить проявления наследственной склонности к аллергии

- ▶ Хотя бы в течение первых шести месяцев кормите ребенка только грудью.
- ▶ Новые продукты прикорма вводите в детский рацион по одному и в течение одной недели следите за реакцией ребенка.
- ▶ Не давайте малышу продукты, которые вызывают аллергические симптомы у вас или у отца ребенка.
- ▶ Создайте малышу оптимальные условия жизни. Уберите из дома все предметы, в которых скапливается пыль: перьевые подушки, ковры и занавески. Наложите полный запрет на курение во всех комнатах и не держите домашних животных.

подсказка» на с. 103) и сбалансированное питание могут предотвратить, отсрочить или, по меньшей мере, смягчить вспышку аллергии.

Признаки аллергии

Как распознать аллергию.

Признаками аллергии у ребенка могут быть кожные высыпания, астма, колики, медленная прибавка веса, непослушные волосы, сухость кожи, беспокойное поведение и частый громкий плач.

Если вы замечаете у малыша один или несколько из перечисленных симптомов, пересмотрите свой рацион. Но помните: ваше меню по-прежнему должно оставаться разнообразным и полноценным.

Когда ребенок отказывается брать грудь

У малыша какие-то трудности.

Вы не можете нарадоваться вашему малышу: он правильно берет грудь и хорошо сосет. Но вдруг однажды ребенок отказывается брать грудь. Видно, что ему плохо, он выгибается, отворачивается от груди. В таких случаях говорят: ребенок «бастует».

Малыш может «бастовать» от нескольких часов до недели. Многие женщины начинают сомневаться в своих материнских способностях, им кажет-

ПОЛЕЗНАЯ ПОДСКАЗКА

Сохраняйте спокойствие, если малыш объявил «забастовку»

Самое главное, не спешите! Не принуждайте ребенка.

Сейчас вам обоим нужна любовь и забота. Будьте ласковы с малышом, обнимайте его, целуйте, носите на руках.

ся, что ребенок их отвергает.

Однако это совсем не так, просто таким образом ребенок сообщает вам, что у него появились какие-то проблемы, связанные с кормлением.

Что делать маме? Во-первых, позаботьтесь о том, чтобы ваш малыш получал достаточно молока. Сцеживайте молоко столько раз в день, сколько раз вы обычно кормите малыша. Кормите ребенка с ложечки или из стаканчика, но не из бутылочки с соской. Затем приступайте к расследованию: выясните, почему изменилось поведение малыша. Возможно, молоко приобрело непривычный запах или вкус, который не понравился ребенку. Это могло произойти, если вы использовали новое мыло, новое средство для стирки или новые духи.

Могут быть и другие «виновники», например: новая пища,

Настойчиво, но не насильно предлагайте ребенку грудь.



Контакт «кожа к коже» снижает напряжение и помогает настроиться на кормление.

съеденная мамой, алкоголь, пряности, витаминные препараты, какое-нибудь лекарственное средство, менструация, стресс (например, переезд на новую квартиру, шумные гости, внезапный испуг) или болезнь.

Попробуйте приложить ребенка к груди в спокойной обстановке, чтобы его ничто не отвлекало. Сейчас вам потребуется эмоциональная поддержка и помощь близких.

Такую «забастовку» ребенка в возрасте 6–8 месяцев можно ошибочно принять за желание отказаться от груди насовсем. Однако на первом году жизни дети, как правило, не отказываются от маминой груди сами. Когда малыш готов к отлучению от груди, он совсем не выглядит несчастным, скорее,

наоборот. «Забастовка» начинается неожиданно, и ребенок показывает, как ему плохо. Поэтому, если вы столкнетесь с «забастовкой» в этом возрасте, не спешите сдаваться и опускать руки.

Насморк, грипп и К^o

Когда вокруг «гуляют» насморк и кашель, нелегко спастись от инфекции. Но даже если вы заболели, это не повод для того, чтобы перестать кормить ребенка грудью.

► **Если заболел ребенок.** Сейчас грудное молоко особенно полезно малышу. Имунные тела, содержащиеся в материнском молоке, помогают быстрее справиться с болезнью. Кроме того, сосание успокаивает малыша. Если у ребенка заложен нос или болят ушки, он будет плакать и капризничать, поэтому будьте терпеливы. Даже дети, которых уже прикармливают кашкой, во время болезни не соглашаются пить ничего, кроме грудного молока. Поправившись, они возвращаются к своему привычному меню.

Если у ребенка насморк или воспалились глазки, полечите его грудным молоком. Выдавите несколько первых капель молока на тряпочку, так как в молоко могут попасть бактерии, живущие на коже. А вот

Самое лучшее лекарство – грудное молоко.

Материнское молоко зачастую оказывается лучшим лекарством.

Попросите помощи и продолжайте кормить грудью.

Материнское молоко защищает от инфекции.

следующие капли можно закапать в нос или в глаза ребенка.

► **Если заболела мать.** При легких и большинстве тяжелых заболеваний грудное кормление можно продолжать. Попросите близких заняться домашним хозяйством, а сами спокойно полежите в постели. Антитела, которые вырабатываются вашим организмом, попадают в грудное молоко, а значит, они защитят малыша от заражения или помогут ему победить болезнь. Если прервать кормление грудью, иммунитет ребенка ослабнет. Вы можете продолжать кормить грудью, даже если у вас температура, только пейте больше жидкости.

Приспособления для кормления грудью

Обычно никакие приспособления для кормления грудью не нужны. Однако некоторые приспособления упрощают кормление и могут помочь в сложных ситуациях. Главное — правильно применять их, иначе они могут навредить.

► Специальные прокладки для бюстгалтера (одноразовые или матерчатые) пригодятся, если у вас подтекает молоко.

После каждого кормления используйте новую прокладку и часто меняйте их: соски должны быть сухими. Не носите бюстгалтер и прокладки круглосуточно. Пользоваться такими прокладками вовсе не обязательно, вы можете просто чаще менять белье.

► Специальная подушка для кормления очень удобна, но специально покупать ее не стоит. Обычные подушки и одеяла тоже годятся.

► Накладки для защиты сосков (чашечки с дырочками для воздуха, которые подкладывают в бюстгалтер) защищают болезненные соски от соприкосновения с тканью.

► Специальные накладки для кормления помогают при плоских и втянутых сосках, а также при трещинах соска. Прежде чем приобрести накладки, посоветуйтесь с врачом. Главное — научиться правильно пользоваться этим приспособлением. Накладка должна быть изготовлена из силикона. Ее размер должен соответствовать размеру вашей груди и роту малыша. Лучше использовать накладки самого маленького диаметра и с самым коротким носиком. Выверните накладку наизнанку (предварительно можете поместить ее в теплую воду) и, слегка растянув, наденьте на сосок. Приложите

Не обязательно, но полезные мелочи.



Прибор для грудного кормления часто помогает продолжить грудное вскармливание.

малыша к груди и проверьте, может ли ребенок правильно захватить грудь.

Приспособления для прикорма

► При помощи ложечки, бутылочки с горлышком в виде ложечки или маленького широкого стаканчика вы можете давать малышу сцеженное молоко. Если вы используете эти предметы, малыш не разучится правильно сосать грудь.

► При помощи прибора для грудного кормления малыш получает одновременно молоко из груди и дополнительно сцеженное молоко, которое поступает через силиконовую трубочку. Чтобы научиться пользоваться этим прибором, проконсультируйтесь со специалистом.

Лекарства в период грудного вскармливания

Если в период грудного вскармливания вам придется принимать какие-либо лекарственные препараты, обязательно согласуйте этот вопрос с врачом. Он должен объяснить вам, насколько это лекарство безопасно в период грудного вскармливания, в какой дозировке его можно принимать, как оно может отразиться на здоровье вашего малыша.

► Обязательно спросите врача, можно ли принимать этот препарат в период грудного вскармливания.

► Следует отдавать предпочтение старым испытанным

Требуйте, чтобы вам назначали лекарства, не противопоказанные в период грудного вскармливания.

ВАЖНО

**Тонизирующие средства
и грудное вскармливание**

Будьте осторожны! Многие кормящие матери спрашивают: следует ли им отказаться от кофе, крепкого чая или вина?

► Умеренное потребление черного чая и кофе в большинстве случаев не вредит малышу.

► Изредка, по особому случаю выпитый бокал вина или пива — не причина для отказа от грудного кормления. Однако при чрезмерном увлечении алкоголем или острым алкоголизме необходимо отлучить ребенка от груди.

► Курение вредно для здоровья матери и ребенка. Оно снижает лактацию, а у ребенка может вызвать беспокойство и кишечные колики. Если вы не можете бросить курить, хотя бы уменьшите количество выкуриваемых сигарет, ни в коем случае не курите перед кормлением и во время него. Никто не должен курить в присутствии малыша и в тех комнатах, где он бывает в течение дня.

Курить в комнатах, где бывает малыш, запрещается.

лекарствам. Один медикамент создает меньшую нагрузку на организм ребенка, чем комбинация нескольких препаратов.

► Принимайте лекарство после кормления.

► Сцеживание не уменьшает концентрацию медикаментов в молоке.

► Практически во всех случаях можно найти лекарство, совместимое с грудным кормлением. Например, среди антибиотиков к таким препаратам относятся пенициллин, цефалоспорин, эритромицин, среди болеутоляющих и жаропонижающих — парацетамол и ибупрофен.

Особые случаи

Если у вас родились двойняшки или тройняшки, вы должны соблюдать общие рекомендации по грудному вскармливанию. Необходимо только уточнить у врача, в каких положениях удобнее кормить одновременно двух малышей.

Если малыш родился недоношенным, у него тяжелая болезнь или какой-либо физический недостаток (например, раздвоенная губа или небо), пребывание ребенка и матери в роддоме затягивается и наладить грудное вскармливание становится сложнее.

Двойняшки и тройняшки.

Важно! Если у вас была операция на груди, ваш организм может вырабатывать меньше молока, поэтому необходимо чаще проводить контрольные взвешивания ребенка.

Если по каким-то причинам вы были вынуждены отлучить ребенка от груди на некоторое время и хотите возобновить грудное вскармливание, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Вскармливание приемного ребенка — особый случай. У приемной матери может появиться молоко, если она будет прикладывать младенца к груди. Однако молоко у нее будет вырабатываться медленнее и в небольших количествах, поэтому придется прикармливать ребенка.

Все равно кормить?

В большинстве перечисленных выше случаях кормить ребенка грудью можно, только матери придется приложить немало усилий и проконсультироваться у опытного врача.

Для малыша в подобных ситуациях грудное кормление имеет особое значение. Близкий контакт с любящим человеком во время кормления помогает младенцу пережить перенесенные страдания. Постарайтесь мобилизовать все свои силы для грудного

вскармливания. Но если кормление станет для вас непосильной нагрузкой и вам придется отлучить малыша от груди, сконцентрируйтесь на ваших отношениях с ребенком, ведь самое главное, что вы можете ему подарить, — это ваша любовь.

Найдите себе помощников

Исключительные ситуации заставляют родителей жить на пределе своих возможностей. Старайтесь принимать правильные решения. Не ставьте перед собой невыполнимых целей. Вы и без того делаете все, что в ваших силах.

Познакомьтесь с родителями, которые столкнулись с такими же проблемами, что и вы. Вы всегда сможете обратиться к ним за советом и поддержкой.

Ставьте перед собой выполнимые задачи.

Близнецов можно и нужно кормить грудью.



Вам потребуется много профессиональных консультаций.

Грудное вскармливание в исключительных ситуациях.



Малыш растет

Ваш малыш потихоньку подрастает. Его ежедневное меню постепенно расширяется. Кроха то осторожно, то с большим аппетитом пробует новую пищу. Каждый день он узнает что-то новое и его меню тоже постепенно расширяется, становится разнообразнее. Порой он даже становится участником семейных трапез. Впрочем, материнское молоко все еще остается главным блюдом в его меню.

Однако период грудного вскармливания все же должен закончиться. Из этой главы вы узнаете о том, как вводить прикорм и как бережно отлучать ребенка от груди.



Первый прикорм. Грудное вскармливание продолжается

Как правило, в течение первых шести месяцев мать с ребенком преодолевают все трудности, связанные с грудным вскармливанием, и вырабатывают определенный ритм кормлений. За это время пищеварительная система ребенка созревает, и проблемы с пищеварением возникают все реже. Теперь все внимание матери направлено на развитие ребенка: «Он меня уже узнает? Улыбается? Когда он начнет переворачиваться с животика на спинку?» В этот период большинство женщин счастливы, они радуются общению с малышом, наслаждаются своей ролью матери и хотят, чтобы и в дальнейшем все было так же хорошо.

**Малыш
растет и
разви-
вается.**

Пришло время твердой пищи

Приблизительно в шесть месяцев большинство малышей начинает проявлять интерес к взрослой пище. Ребенку так и хочется ее попробовать! При виде еды глазки у малы-

ша блестят, он начинает ерзать и протягивать ручки. В этом возрасте ребенок уже способен есть более густую, чем грудное молоко, пищу и проглатывать ее. До окончания пятого месяца жизни давать ребенку твердую пищу не рекомендуется.

Дополнительные калории и железо

Чтобы хорошо расти и развиваться, шестимесячному малышу нужны дополнительные калории. Кроме того, большин-

**Появляется
интерес
к взрослой
пище.**

**Первая
кашка –
совершен-
но новые
ощущения.**



Едим с удовольствием

Постепенно, маленькими шажками, ребенок приближается к тому, чтобы принять участие в семейных трапезах. Очень важно, чтобы еда и питье (так же как и грудное молоко) всегда доставляли ему удовольствия, а кормления проходили в спокойной обстановке и без принуждения.

ству детей этого возраста начинает не хватать железа, а оно необходимо для кроветворения. Приблизительно к шести месяцам накопленный в детском организме запас железа заканчивается, а с материнским молоком этот элемент поступает в детский организм в ограниченном количестве. Прикорм поможет ребенку восполнить нехватку железа и получить необходимые дополнительные калории. Если во втором полугодии жизни малышу будет не хватать молока, стоит задуматься о расширении его рациона. Впрочем, это не означает, что вы должны прекратить кормить ребенка грудью. Правда, некоторые малыши не признают никакую другую пищу, кроме грудного молока, до седьмого и даже восьмого месяца

жизни. В этом случае позвольте ребенку понаблюдать за тем, как едят взрослые. Вы можете даже предложить ему что-нибудь попробовать, но не упорствуйте, если малыш отказывается. Пройдет немного времени, и ребенок сам захочет попробовать новую пищу.

Как давать прикорм

Первое время давайте ребенку прикорм только после кормления грудью. Для начала достаточно 1–2 чайных ложек: малыш должен распробовать незнакомую пищу. Ребенок недвусмысленно покажет вам, понравилась она ему или нет: он либо с готовностью откроет ротик, либо будет отворачиваться, морщиться и сжимать губки.

Чем кормить?

- ▶ В качестве первого прикорма предпочтительно пюре или жидкая каша. Позднее в меню ребенка появится более грубая и твердая пища. Начинать лучше с небольшого количества еды, чтобы пищеварительная система ребенка перестраивалась постепенно и не возникло запоров.
- ▶ После того как малыш попробует новый продукт, в течение

Ребенку нравится новая еда.

Начинайте с небольшого количества.

В прикорме сохраняются важные питательные вещества.



С 7-го месяца пора вводить твердую пищу.

недели следите за его реакцией. (Это поможет вам в случае возникновения аллергии точно определить «виновника».) После этого добавьте еще один продукт и комбинируйте его с предыдущим.

► Лучше всего начинать с размятого картофеля или банана, спелой груши или ложечки яблочного пюре, несладкой каши из зерновых (ее можно смешать с грудным молоком) или приготовленных на пару овощей (тыквы, цуккини, морковки). Их полезно комбинировать с богатыми железом продуктами: мясом, рыбой, яичным желтком (его следует исключить при склонности к аллергии), бобовыми и шпинатом. Железо, которое ребенок получает с мясом и рыбой,

Картошка, яблочное пюре и К^о — самое лучшее начало.

усваивается особенно легко. Чтобы повысить усвояемость железа из других продуктов, давайте их вместе с мясом, рыбой или с продуктами, богатыми витамином С. Посоветуйтесь с врачом, какие каши промышленного производства, обогащенные железом, подойдут вашему малышу.

► Дети обычно плохо переносят кашу из пшеничных круп, продукты из коровьего молока, яйца и цитрусовые. Их начинают беспокоить колики, может возникнуть аллергия. Эти продукты не следует давать, пока вашему ребенку не исполнится 9–12 месяцев.

► Готовые кашки очень удобны, но довольно дороги. Питательную и вкусную еду для вашего малыша вы можете приготовить и сами.

► Ребенку нужно давать не только нежные пюре и каши, но и размятые вилкой овощи. Постепенно малыш научится жевать и привыкнет к более грубой пище.

► Мед, соль и сахар в больших количествах, жирная пища — не для ребенка первого года жизни.

► Дополнительная жидкость понадобится вашему ребенку, когда он уже не сможет утолять жажду одним материнским молоком. Ребенку можно давать кипяченую фильтрован-

Приучаем к более грубой пище.

Пьем из чашечки или стаканчика. ную водопроводную воду, несладкий чай. Малыш может пить воду не из рожка, а из детской чашечки или из стаканчика.

Где и когда кормить ребенка?

► Когда малыш ест, сидя у мамы на коленях, между ними сохраняется физический контакт, кроме того, меньше еды проносится мимо его рта. Не стоит кормить ребенка, когда он сидит в детской качалке. Место за общим столом или высокое креслице ребенку понадобится только, когда он научится сидеть (почти) самостоятельно и начнет «осваивать» ложку.

► Конечно, вы можете кормить ребенка, сидя за общим столом, когда вся семья в сборе. Но если шумная обстановка сильно отвлекает малыша, покормите его немного раньше или позже.

Сколько еды давать?

► В первые недели после введения прикорма малыш получает не больше 1–2 ложек дополнительной еды за один раз. В основном он питается материнским молоком. Но постепенно количество прикорма должно увеличиваться. Как и во время кормления грудью, внимательно следите за малы-

шом: если он уже насытился, не принуждайте его доедать оставшуюся пищу.

► Как правило, переход от грудного вскармливания к твердой пище проходит быстро и даже незаметно. Однажды вы заметите, что ребенок съедает уже довольно большие порции прикорма, что вы все реже кормите кроху грудью, прежде чем дать ему прикорм. В какой-то момент ваш ребенок не захочет, чтобы его кормили с ложечки, а пожелает сам взять ее в руку. Первые опыты

Порции увеличиваются.

Пусть малыш получает удовольствие от еды.

Лучше всего кормить ребенка, усадив его себе на колени.



**Даже есть
нужно
учиться!**

с ложкой проходят более удачно в спокойной обстановке, когда ничто не отвлекает внимание малыша. Конечно, поначалу ложка будет часто проноситься мимо рта.

Во время еды ребенок учится управлять своими руками и узнает, что может самостоятельно утолить голод. Поэтому предлагайте малышу брать пальчиками небольшие кусочки, например, хлеба или фруктов. На первых порах фрукты должны быть мягкими, чтобы ребенок не подавился.

До какого возраста кормить грудью?

До какого возраста вы будете кормить ребенка грудью, решать вам и вашему малышу. Не спешите принимать решение. В первые шесть месяцев жизни ребенка следует кормить только грудным молоком. Материнское молоко удовлетворяет потребности ребенка в калориях и белках, витаминах и минералах, а также обеспечивает иммунную защиту. Последнее особенно важно для подросшего малыша, который сталкивается с множеством микробов.

На здоровье матери продолжительное кормление грудью так-

же влияет положительно. Женская грудь уменьшается медленно и постепенно. А каждый лишний месяц кормления очень важен для защиты ребенка от инфекций, а также для профилактики остеопороза, рака груди и яичников у мамы.

Шесть месяцев и дольше

Врачи рекомендуют в первые шесть месяцев жизни кормить ребенка только грудным молоком, затем постепенно вводить прикорм и продолжать кормить грудью до конца первого или второго года жизни и даже дольше, если пожелают мать и ребенок.

Многим мамам удается следовать рекомендации врачей и кормить своих малышей грудью в течение одного-двух лет, и им это идет на пользу. Другие женщины могут покормить ребенка три, шесть или восемь месяцев. Однако не каждая мать может реализовать на практике то, что теоретически считается оптимальным. Возможно, желание отлучить ребенка от груди появится у вас раньше. Или, несмотря на ваше желание, вы не сможете продлить грудное вскармливание из-за различных проблем. Не воспринимайте это как тра-

**Примерно
6 месяцев –
только
грудное
кормление.**

**Мамино
молоко
продолжает
оставаться
источником
ценных
питательных
веществ.**

До какого возраста кормить грудью?

гедию, главное, что вы до сих пор кормили ребенка грудью. Драгоценны даже те несколько дней, недель или месяцев, когда вы кормили малыша грудью, важен тот опыт, который вы приобрели.

Грудное кормление ребенка младшего возраста

Кормление ребенка, который уже ползает или ходит, отличается от кормления новорожденного. Подросткового малыша мама прикладывает к груди не так часто, долго и регулярно, как грудничка. Сейчас для него главное — не насытиться, а побыть рядом с мамой. Весь день малыш занят изучением окружающего мира. Он постоянно делает новые открытия, но время от времени возвращается в знакомую, надежную гавань за моральной поддержкой. Такое поведение (отдаление и возвращение) будет еще долгие годы в разных формах проявляться в отношениях между родителями и детьми.

Кормление грудью — это еще и способ выразить сочувствие переживаниям ребенка. Юный исследователь часто падает, пугается внезапного шума или просто устает. В таких ситуациях малыша спасает ощущение



близости к матери, которое он чувствует во время кормления грудью, — это восстанавливает его пошатнувшееся душевное равновесие и уверенность в своих силах. Если малыш заболел, ему предстоит операция или долгое пребывание в больнице, кормление грудью станет для него надежной поддержкой. Некоторые могут осуждать вас за то, что вы все еще кормите ребенка грудью, хотя, по их мнению, малыш «уже большой». Однако вы вовсе не обязаны прислушиваться к мнению посторонних.

Отношения меняются

На протяжении второго года жизни кормление грудью становится очень личным,

И подростковые малыши нуждаются в защите.

Близость к матери — сейчас самое главное.

Дать грудь, чтобы утешить.

ПОЛЕЗНАЯ ПОДСКАЗКА

Учимся понимать запреты

В первые месяцы жизни малыша самыми важными для вас были его потребности и желания. Сейчас, когда кроха подрос, вам следует постепенно приучать его к тому, что не все его желания будут исполняться. То есть вы должны научить ребенка понимать запреты.

Иногда вам придется говорить ребенку: «Нет». Разъяснять значение этого слова малышу лучше в однозначных ситуациях. Например, объясните крохе, что нельзя трогать конфорки плиты, независимо от того, горячие они или холодные. Говорите твердо, но ласково, и будьте последовательны: если вы запретили малышу что-либо, не снимайте этот запрет под настроение.

Порядок становится все важнее.

Кормление изменится.

интимным ритуалом. Зачастую мать и дитя придумывают ему какое-нибудь свое, понятное только им название. Теперь мама прикладывает малыша к груди очень ненадолго, несколько более продолжительными остаются утреннее, вечернее и ночное кормление. Многие матери радуются этим минутам близости с ребенком.

Если слишком долгое кормление вызывает у вас неприятные ощущения или в какой-то ситуации вам неудобно кормить малыша, постарайтесь найти решение, которое устроило бы и вас, и ребенка. Например, можно отложить кормление на некоторое время, уменьшить его продолжительность или приложить малыша к груди вечером перед сном.

Беременность в период кормления грудью

Как поступить, если в период грудного вскармливания вы снова забеременели? Если вы хотите продолжать кормить ребенка грудью, нет причин отказываться от этого. Грудное вскармливание пойдет на пользу и вам и вашему первенцу. С медицинской точки зрения оно не представляет никакой опасности для еще неродившегося ребенка. Но если существует угроза выкидыша, лучше постепенно отлучить первенца от груди.

Если вы кормили грудью старшего ребенка во время беременности, возможно, вы и после родов будете продолжать его кормить.

Кормить грудью можно и во время беременности.

Отлучение от груди

Новый этап жизни.

Отлучение от груди, так же как и перерезание пуповины, отделяет ребенка от матери. Это конец одного этапа жизни малыша и начало нового. Универсальных рекомендаций по отлучению от груди, которые подошли бы всем мамам и их малышам, не существует. Можно дать только несколько общих советов о том, как это делать.

Постепенное отлучение от груди

Мягкий и вместе с тем естественный способ отлучения ребенка от груди существует — просто необходимо дождаться, когда лактация прекратится сама собой. Вы по-прежнему будете прикладывать малыша к груди, когда он попросит, это будет происходить все реже и реже, а продолжительность кормления — уменьшаться. Перерыв между двумя кормлениями постепенно увеличится, со временем он уже будет составлять несколько дней и вот, наконец, наступит день, когда вы покормите ребенка грудью последний раз. Удивительно, но большинство

матерей не могут точно вспомнить, когда именно они перестали кормить детей грудью.

Грудь меняется

Вы кормите малыша грудью все реже и реже, у вас постепенно сокращается количество молока. Сейчас ваша грудь уже не такая большая, как в первые месяцы после родов, но она по-прежнему продолжает вырабатывать молоко — столько, сколько нужно сейчас вашему ребенку.

В конце длительного процесса отлучения от груди, который протекает в щадящем для вас режиме, железистая ткань груди возвращается к своему исходному объему, но жировая ткань и сама грудь могут быть даже меньше, чем до беременности. После отлучения ребенка от

Постепенное отлучение «пощадит» грудь.

ВАЖНО

Действуйте осторожно

Не предлагайте ребенку грудь, но и не отказывайте, если он попросит. Таким образом, число и продолжительность кормлений будут сокращаться постепенно.

Размер груди уменьшается. груди жировая ткань постепенно восстанавливается, и грудь «возвращается» к своим прежним размерам.

Запаситесь терпением и действуйте решительно

Ребенка можно отлучить от груди, даже если он не готов отказаться от грудного кормления, но его мама уже приняла такое решение. Главное — запастись терпением, так как это весьма длительный процесс, и при необходимости обратиться за советом к врачу.

ПОЛЕЗНАЯ ПОДСКАЗКА

Как отлучать от груди медленно и нежно

Отлучение от груди проходит легче, если в этот период мама уделяет ребенку особенно много времени и внимания. Помните: малыш не должен чувствовать себя отвергнутым или брошенным. Ваша задача состоит не в том, чтобы отлучить ребенка от груди как можно быстрее, а в том, чтобы сделать это по возможности ласково и безболезненно.

Отвыкание от груди, но не от самой матери.

Отлучение от груди до достижения годовалого возраста

В течение первого года жизни ребенок вряд ли сам откажется от груди. Если вы планируете отлучить малыша от груди в этом возрасте, вы должны знать: ребенок пока не готов к этому шагу, потребность в грудном вскармливании у него еще очень сильна. Наилучший вариант для вас и вашего ребенка — кормление из бутылочки заменителями грудного молока. Бутылочка с соской заменит малышу мамину грудь, и процесс отвыкания от груди пройдет намного легче. Сейчас вы должны быть особенно внимательны и ласковы с малышом.

- ▶ Во время кормления держите малыша попеременно на правой и левой руке.
- ▶ Лучше, если ребенка будут кормить только один или два близких ему человека.
- ▶ Забирайте у малыша бутылочку, только когда он наестся и перестанет сосать. В первый раз предложите малышу просто попробовать пососать из бутылочки. Если ребенку не понравится смесь и он наотрез откажется от бутылочки, замените смесь сцеженным молоком. Это поможет малышу быстрее и легче привыкнуть к новому способу питания.

Запаситесь терпением и действуйте решительно

Некоторые дети отказываются от бутылочки, если их держат так же, как во время кормления грудью. Поэтому на первых порах кормите малыша в другом положении.

Если ребенок продолжает отказываться от бутылочки, сначала ненадолго приложите его к груди, а затем еще раз предложите бутылочку.

Когда ваш малыш привыкнет к бутылочке, замените одно грудное кормление молочной смесью или в начале каждого кормления предлагайте ему бутылочку. Если малыш выпьет хотя бы небольшое количество смеси, продолжительность грудного кормления уменьшится и лактация будет снижаться. Не забывайте о том, что отлучение от груди должно происходить постепенно. Резкие перемены могут негативно повлиять на малыша.

Быстрое отлучение

Если вы вынуждены отлучить ребенка от груди быстро, например в случае тяжелой болезни, вам и малышу потребуется поддержка родных и близких.

В этот период маме понадобятся средства, которые избавят ее от неприятного ощущения переполненной груди. В течение какого-то времени вам придется сцеживать молоко. Если вам

будет неудобно делать это вручную, воспользуйтесь молокоотсосом.

Иногда у вас может возникнуть ощущение, будто грудь распирает изнутри, кроме того, в груди могут появиться затвердения. Причина этого — застой молока. Молоко будет образовываться еще некоторое время, но это не повод для беспокойства. В конце концов, лактация прекратится сама собой.

Не ищите «легких» путей

Даже если вам нужно очень быстро отлучить ребенка от груди, старайтесь делать это как можно бережней.

Кормите ребенка из бутылочки, только когда у вас хорошее настроение. Если малыш будет отворачиваться от бутылочки,

Уделяйте ребенку как можно больше внимания.

Средства, которые уменьшают ощущение переполненной груди.



отнеситесь к этому спокойно. Не раздражайтесь и не упорствуйте, иначе кормление из бутылочки превратится в постоянную борьбу между вами и ребенком.

Если кроха просит грудь, а вы постоянно отказываете ему, вряд ли вам удастся заставить малыша есть из бутылочки. Это не самый подходящий способ добиться желанного результата, не доводите кроху до слез. Отлучение от груди дается вашему ребенку нелегко. Свыкнуться с изменившейся ситуацией ему поможет ваша ласковая поддержка.

► Лекарства, подавляющие лактацию, проблему не решат, ведь ваш малыш еще не привык к кормлению из бутылочки и прикорму. Вдобавок такие препараты могут иметь нежелательные побочные действия: резкое прекращение лактации может плохо отразиться на вашем здоровье.

► Некоторые «доброжелатели» рекомендуют уезжать от ребенка на время отлучения от груди. Не следуйте этому «доброму» совету. Ваш отъезд может ухудшить психологическое состояние малыша. Переполненная грудь, застой молока, стресс — вот такие неприятные последствия ожидают вас. Сейчас в вашем организме происходит гормональная перестройка, и внезапное отлучение от

груди может вызвать у вас резкие перепады в настроении. Порой сложно устоять перед быстрыми и, казалось бы, эффективными решениями, но с отлучением от груди нельзя спешить: главное — постепенность.

Что чувствует мама в период отлучения малыша от груди

Отлучая ребенка от груди, многие женщины испытывают смешанные чувства.

Отлучение от груди, как и рождение, является еще одним шагом ребенка к независимости, к отдалению от матери. Вы радуетесь, видя, как ваш кроха растет и развивается, но одновременно вам грустно, потому что период особенной близости с малышом безвозвратно ушел в прошлое.

Некоторые дети отказываются от груди, прежде чем мать сама почувствует, что пора прекращать кормить ребенка грудью. Такой резкий отказ ребенка от груди мать переживает еще тяжелее.

Вам понадобится время, чтобы осознать и принять тот факт, что теперь вы с малышом уже не связаны такими тесными узами как раньше. Чаще вспо-

Специальные препараты, подавляющие выработку молока, — плохое решение проблемы.

Радостно и немного грустно?

Надежный путь — постепенный переход.

минайте счастливые минуты кормления. Эти воспоминания помогут свыкнуться с изменившейся ситуацией.

Некоторые женщины испытывают облегчение после прекращения грудного вскармливания. Так бывает, если кормление грудью по каким-либо причинам проходило тяжело и мать с нетерпением ждала момента, когда ребенка можно будет отлучить от груди.

Новый этап жизни

С окончанием грудного вскармливания отношения между матерью и ребенком переходят на новый уровень.

Разумеется, и после отлучения от груди малыш продолжает нуждаться в своей маме, в ее близости, любви и понимании. Грудное кормление неразрывно связывало маму и маленького ребенка: у маминой груди кроха успокаивался, чувствовал себя защищенным.

Подросший малыш ощущает заботу и любовь матери, когда она разговаривает с ним, обнимает и целует его. Вначале у новорожденного был единственный способ общения с мамой — плач, постепенно появились новые способы — жесты и первые слова.

Возможно, период грудного вскармливания проходил без осложнений, и вы вспоминаете о нем как о счастливых месяцах или годах. А может быть, вы столкнулись с серьезными трудностями и именно поэтому у вас сложились особенно близкие отношения с ребенком. В любом случае, это время — часть вашей личной истории и оно навсегда останется в вашей памяти.

Опыт, полученный в период грудного вскармливания, пригодится вам в будущем

Грудное вскармливание помогло вам приобрести бесценный опыт: вы научились понимать своего маленького ребенка, общаться с ним. Между вами и малышом сложились уникальные отношения, полные любви и взаимопонимания.

С прекращением грудного вскармливания вы почувствовали, что в ваших отношениях что-то неумолимо изменилось. Конечно, теперь вы и ваш малыш уже не связаны столь тесными узами, как раньше, но ваша любовь и его привязанность к вам стали только сильнее.

Незабываемые воспоминания — ваша собственная история.

Ваше духовное и физическое «общение» продолжается.

Предметный указатель

А

- Акушерка 18, 23–25
- Алкоголь 108
- Аллергия 16, 103, 104, 114
 - признаки аллергии 104
- Ареола (околососковый кружок) 14, 19, 33, 43

Б

- Бабушки и дедушки 92, 93
- «Бастующий» грудничок 104, 105
- Белки 16
- Беременность 14, 118
- Билирубин 48
- Болезненность сосков 28, 62, 94–96

В

- Вегетарианцы 77
- Вес ребенка 35
 - прибавка 37, 46, 65, 100–102
- Витамины 61, 105
- Вода 61
- Воспаление
 - глаз 105
 - среднего уха 17, 62
- Воспитание 69, 70

Г

- Гигиена 81–83
- Гормоны 14–16
- Грибковая инфекция (молочница) 96, 97
- Грипп 105

Д

- Двойняшки 108
- Домашнее хозяйство 18, 75, 76
- Домашние роды 27

Ж

- Железистая ткань груди 119
- Железо 112, 113
- Желтуха у новорожденных 28, 48
- Жирные кислоты, ненасыщенные 16
- Жировая ткань груди 14, 119
- Жиры 114

З

- Заготовка грудного молока 80, 81
- Заменители грудного молока 11, 47
- Застой молока 98, 99

И

- Избыточное образование молока 100, 101
- Иммунитет 16

Инфекции

- дыхательных путей 17
- мочевыводящих путей 17

К

- Калории 112, 113
- Кашель 105
- Кесарево сечение 25, 26, 41, 42
- Клетки, молокообразующие 15
- Колики 68, 69
- Консультанты
 - по грудному вскармливанию 70, 71
- Контрацепция после родов 86–88
- Кормление
 - в положении лежа на боку 31, 32
 - в положении лежа на спине 25
 - в положении сидя 25
 - первое 23–25
 - продолжительность грудного кормления 38, 57
 - приемного ребенка 109
 - из бутылочки 11, 19, 120, 121
 - из стаканчика 48
 - с ложечки 48, 80, 102, 113
 - с пальца 45

Кофе 108

Курение 103, 108

Курсы по подготовке
к родам 18, 70

Л

Лекарства, допустимые
при грудном кормле-
нии 64, 107, 108

М

Массаж 67, 73, 81

Мастит 99, 100

Медикаменты, подавля-
ющие образование
грудного молока 49

Менструация 88

Метод лактационной
аменореи (МЛА) 88

Молозиво 16, 38, 42

Молокоотсос
ручной 81

электрический 81, 82

Молочница 62, 96, 97

Молочные
протоки (альвеолы)
13–15

пузырьки 13–15

Молочный сахар 16, 100

Н

Накладки
для кормления 96, 106

Наркоз 26

Насморк 105

Недоношенный ребенок
108

Недостаточное образо-
вание молока 101–103

Неправильная поддержка
груди во время
кормления («жест
курильщика») 34

Няня 73, 80

О

Образование грудного
молока (лактация)
13–15, 60, 77

Обустройство
безопасного места
для сна ребенка 64

Окситоцин 15

Остеопороз 17, 116

Отлучение от груди 49,
119–123

П

Перидуральная анестезия
(ПДА) 26

Периоды быстрого роста
ребенка 60

Питание кормящей
матери 76, 77

Планирование семьи
86–88

Платок для переноски
ребенка 78, 79

Плацента 14

Плач 36, 44, 52, 66–68

Плоские соски 19, 97, 98

Подушка для кормления
106

Позы для кормления
29–32

Послеродовый период
26, 27, 43, 49

Потребность во сне 38,
63, 65

Прибор для грудного
кормления 107

Прикладывание к груди
первое 24
правильное 29, 32, 33
трудности 34, 44–46

Прикорм 46–48, 102, 103,
112–116

Прилив молока 28

Приспособления
для кормления грудью
106

для прикорма 107

Пробуждение 38, 39, 65

Прокладки для
бюстгалтера 106

Пролактин 15, 63, 73

Пустьшка 19, 33, 45, 61,
62

Р

Работа и кормящая мама
90–92

Размер груди 14

Рак 17, 116

- Расщепленные губа,
десна, нёбо 46, 108
- Рефлекс выделения
молока 15, 16, 34, 51,
73, 80, 100
- Рефлексы врожденные
24, 28, 32
- глотательный 14
- сосательный 62
- Ритм грудного корм-
ления 57–59
- Роддом 19
- Родовые травмы 68
- Роды 8, 18, 22–25, 27
- С**
- Сексуальная жизнь
86, 87
- Сестры и братья 92
- Сигналы голода 17, 36, 37
- С-образный захват 29
- Сокращения матки 34
- Сон ребенка 65
- Сосание правильное
33, 34
- Срыгивание 39, 40
- Страх перед
незнакомцами 53
- Стресс 73, 74
- Стул 59
- Сцеживание 27, 36, 80–
83, 91
- Т**
- Температура тела 99, 105
- Тройняшки 108
- У**
- Увеличение количества
молока 102
- Уздечка языка 46
- Ф**
- Фототерапия 48
- Ч**
- Чай 61, 108
- Частота кормлений 38, 57
- Ш**
- Шприц 47
- Э**
- Энзимы 16
- Я**
- Язык тела 52

ББК 74.11
Г93

*Исключительное право на издание книги принадлежит
ЗАО «ОЛМА Медиа Групп».
Выпуск произведения без разрешения издательства
считается противоправным и преследуется по закону.*

Перевод оригинального издания
Stillen. So versorgen Sie Ihr Baby rundum gut
by Mártha Guóth-Gumberger, выпущенного издательством
GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Марта Гуот-Гумбергер, Элизабет Хорман

Г93 Грудное вскармливание / Пер. с нем. — М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»,
2008. — 128 с. — (Серия «Мамина школа»).

ББК 74.11

© Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München, 2004
© Mártha Guóth-Gumberger, Elizabeth Hormann, 2004
© Стреблова И. П., перевод, 2006
© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2008

ISBN 978-5-373-01854-8

Серия «Мамина школа»

Марта Гют-Гумбергер, Элизабет Хорман

Грудное вскармливание

Ответственный за выпуск *Н. Ю. Памфилова*

Редактор *Р. Х. Петрова*

Компьютерная верстка *В. В. Рахмилевич*

Дизайн обложки *В. А. Гусакова*

Корректор *Е. В. Крутова*

Подписано в печать 04.10.2007. Формат 70x92 ¹/₁₆.

Гарнитура «Петербург». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 10,32. Изд. № ОП-07-0373-МШ. Тираж 3500 экз. Заказ

ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»
105062, Москва, ул. Макаренко, д. 3, стр. 1
<http://www.olmamedia.ru/>

Отпечатано в Китае