Кормление грудью –это естественный процесс, идущий на смену беременности и родам. Новорожденный и его мать одинаково нуждаются в грудном вскармливании.• грудное вскармливание полностью удовлетворяет все базовые потребности ребенка;• грудное молоко содержит оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, более 15 гормонов, лактобактерии, факторы роста и развития;• материнское молоко богато антителами, защищающими малыша от инфекций;• грудное молоко меняет состав в зависимости от потребностей ребенка в данный момент;• кормление грудью помогает женщине быстрее восстановиться после родов;• грудное вскармливание является профилактикой депрессии и усиливает материнский инстинкт;• размер и форма груди не влияют на количество молока и длительность грудного вскармливания;• плоские или втянутые соски не являются препятствием к успешному грудному вскармливанию;• любая женщина способна дать своему ребенку столько молока, сколько ему необходимо и может продолжать грудное вскармливание сколь угодно долго;• грудное вскармливание не требует финансовых затрат и позволяет сэкономить от 36 до 120 и более тысяч рублей в год.Принципы успешного грудного вскармливания

ВОЗ приводят перечень факторов, на которых строится успешное грудное вскармливание. Что, в свою очередь, благоприятно сказывается на состоянии здоровья детей и их мам.• раннее прикладывание к груди в течение первого часа после рождения;• отсутствие докорма новорожденного до того, как мать приложит его к груди;• совместное пребывание матери и ребенка после рождения;• правильное прикладывание ребенка к груди обеспечит эффективное сосание и комфорт матери;• кормление по первому требованию. Прикладывайтемалыша к груди по любому поводу. Позвольте ему сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет. Тогда он будет сыт и спокоен;• продолжительность кормления регулирует ребенок. Кормление закончится тогда, когда малыш сам отпустит сосок;• совместный сон (по желанию родителей). При такой организации сна родители могут лучше выспаться, так как не надо постоянно вставать к ребенку, да и большинство детей спят лучше в непосредственной близости от мамы или папы;• очень важны ночные кормления из груди для

хорошей выработки молока. Для ребенка они наиболее полноценны;• малыш на исключительно грудном вскармливании не нуждается в допаивании водой. Если ребенок хочет пить, его следует чаще прикладывать к груди. Грудное молоко на 87-90% состоит из воды;• грудь не требует частого мытья. Это приводит к удалению защитного бактерицидного слоя жиров с ареолы и соска, что может быть причиной ссадин, раздражения и трещин. Достаточно ополаскивать грудь 1-2 раза в день во время общего душа и лучше без мыла;• частые взвешивания ребенка не дают объективной информации о полноценности питания младенца, нервирует мать, приводят к снижению лактации и необоснованному введению докорма. Достаточно взвешивать 1 раз в неделю;• дополнительные сцеживания не нужны. При правильной организациивскармливания молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку. Сцеживание необходимо при проблемах: вынужденное разлучение матери с ребенком, выход мамы на работу и т.д.;• только грудное вскармливание до 6 месяцев. Ребенок не нуждается в дополнительном питании и прикорме до 6 месяцев. Он может находиться до 1 года на преимущественно грудном вскармливании без ущерба для своего здоровья (по отдельным исследованиям);• сохранение грудного вскармливания до 1.5 –2 лет (или дольше по желанию матери и ребенка). Кормление до 1 года не является физиологическим сроком прекращения лактации, поэтому при необходимости завершения грудного вскармливания -проконсультируйтесь со специалистами, чтобы принять взвешенное, информированное решение;• нежелательно использование бутылочек и пустышек. Они могут спровоцировать следующие проблемы: мало молока, травмы сосков и беспокойство под грудью. Если необходим докорм, то его следует давать только из несосательных предметов (чашки, ложки, стаканчика, пипетки или шприца без иглы).Прикладывание к груди и позы для кормленияВы можете кормить ребенка в любой позе, которая обеспечит комфорт вам и малышу. Во время кормления грудью у мамы появляется возможность отдохнуть, поэтому постарайтесь расположиться так, чтобы не чувствовать напряжения и дискомфорта.В комфортной позиции для матери и ребенка:• мама расслаблена, ей удобно и не больно;• тело ребенка расположено близко к телу мамы;• ребенок обращен лицом к груди и ему не нужно

поворачивать голову;• малыш располагается у груди так, что сосок направлен на его носик и ему приходится слегка запрокидывать голову;• ребенок свободно дышит;• малыш спокоен.В течение месяца после родов во время кормления может ощущаться повышенная чувствительность сосков. Если неприятные ощущения сохраняются более 10-15 секунд после начала кормления –рекомендуется обратить внимание на правильность прикладывания.Признаки правильного прикладывания:• рот ребенка широко открыт, нижняя губа вывернута наружу;• подбородок малыша прижат к груди;• иногда вы можете видеть язык ребенка над нижней губой;• при сосании малыш делает сначала краткие быстрые движения, затем меняет ритм на более постоянное глубокое сосание. В ходе кормления ребенок делает паузы, которые становятся все дольше, по мере насыщения;• щеки ребенка округлены, иногда при сосании могут двигаться ушки;• малыш не издает посторонних звуков (не чмокает, не чавкает -только дыхание и глотание).СцеживаниеСцеживание –это процедура вывода молока из груди, которую проводят по конкретным показаниям. Таким как:

• неприятные или болезненные ощущения в груди, вызванные избытком молока, застоем, маститом и т.д. –нужно эффективно опорожнить грудь;• необходимо увеличить количество молока;• малыш не в состоянии взять грудь или отказывается от нее;• маме нужно отлучиться и оставить ребенку грудное молоко;• мама проходит курс лечения препаратами, не совместимыми с грудным вскармливанием;• ребенок и мама разлучены. Сцеживание необходимо для поддержания лактации.Вы можете сцеживать молоко руками или молокоотсосом, но ручное сцеживание обычно эффективнее.При отсутствии вышеперечисленных трудностей, сцеживаться после кормлений не нужно. Это может спровоцировать гиперлактацию (избыток молока), что вынуждает маму регулярно сцеживаться, поскольку ребенку с таким количеством молока не справиться. Такое состояние отнимает много времени и сил у матери и увеличивает риск возникновения застоя молока и мастита. Обращайтесь к консультанту по грудному вскармливанию, чтобы узнать, нужно ли сцеживаться конкретно в вашем случае. Как сцеживать

молоко?Во время сцеживания обращайтесь с грудью бережно. Ткани молочной железы очень чувствительны к любому физическому воздействию. При сцеживании нельзя сжимать, мять, давить на грудь, а также руками «разбивать» уплотнение и комочки. Это может быть опасно для вашего здоровья!Процесс сцеживания молока состоит из двух этапов:Массаж груди. Его делают, чтобы «разогреть» грудь и продвинуть молоко немного вперед. Если нужно сцедить правую грудь, то правую руку сложите лодочкой и приподнимите ею грудь. Левую рукуположите сверху так, чтобы пальчики обнимали подмышечную долю тоже. Правая рука идет вверх, левая вниз –по часовой стрелке. Вы аккуратно поглаживаете грудь. Достаточно сделать 3-4 движения.Если у вас довольно большая грудь, ее лучше приподнять и поддерживать ладонью. Поставьте подушечки большого и указательного пальца на ареолу, примерно на расстоянии 3 сантиметров от соска. Немного прижмите этими пальцами грудь к себе, затем соедините пальца вместе, тем самым немного сжав сосок. Больно быть не должно. Если вы чувствуете боль, значит, вы поставили пальцы слишком далеко от соска, и захватываете железистую ткань. Сдвиньте их чуть ближе к соску.Если вы все сделали правильно, то после нескольких таких движений из груди закапает или даже польется молоко -тогда просто продолжайте. Можно попробовать поставить пальцы чуть дальше или ближе, и вы найдете наиболее удобное положение.

Сцеживание не доставляет болезненных ощущений. Если во время сцеживания вам больно –значит вы что-то делаете неправильно и, возможно,лучше обратиться за консультацией к специалисту по лактации.