



Поздравляем, Вы стали мамой! Во время беременности вы с малышом были связаны так тесно, как только можно. Полное слияние: общая кровь, общий воздух, общие переживания и ожидания встречи. Но, при этом совсем не знали друг друга, даже не видели в лицо. И вот он, первый крик малыша, первая ваша встреча, и впереди история длиною в жизнь, и продолжение тесной связи. Для каждой пары «мама-малыш» эта связь уникальна - эмоции, чувства, решения, поступки, взгляды, улыбки, мечты, волнения. Она идет от сердца к сердцу, от мамы к малышу и от малыша к маме.

Природой задумано так, что за 9 месяцев беременности у ребенка сформированы

все внутренние органы: нервная система со всеми структурами головного мозга; дыхательная система, готовая с 1-й минуты обеспечить принципиально новый путь газообмена; пищеварительная система: от ротовой полости до прямой кишки с тончайшими клетками слизистой кишечника, печенью, желчным пузырем, поджелудочной железой. Но все это сопровождается высокой степенью незрелости новорожденного. **Грудное вскармливание - уникальный способ совместить несовместимое, обеспечить незрелому организму высоко функциональное, максимально адаптированное, соответствующее требованиям, питание.**

Откуда берется молоко?

Ваш организм чудесным образом создан самой природой для грудного вскармливания. Наверняка, вы слышали выражение, что после родов на 2-6 сутки «приходит молоко»? На самом деле, оно никуда и не уходило, а уже было в груди до рождения ребенка. Примерно, к 16 неделе беременности под влиянием гормона пролактина в альвеолах молочной железы образуется небольшое количество молока (молозива). Но почему-то оно не вытекает из груди. Дело в том, что его выработку тормозят гормоны, которые вырабатывает плацента. Они командуют, пока ребенок в матке, молоко не нужно! Сразу после рождения

ребенка и плаценты уже ничего не тормозит выработку и выделение молока. Первое прикладывание к груди, как правило, происходит в родильном зале в течение первых 30 минут после родов. Время прикладывания зависит от способа родоразрешения, самочувствия мамы и ребенка.



Удивительное «молоко новорожденных».

Первое молоко, которое получает ребенок из материнской груди - это молозиво. Состав молозива уникален! И, если вы тревожитесь, что его у вас всего несколько капель, и вашему ребенку их недостаточно, то ваши переживания совершенно напрасны. Иначе бы, человечество навряд ли дожило до наших дней, умирая от голода сразу после рождения.

Мал золотник, да дорог!

В первые три дня после родов объем молозива небольшой, до 20 мл за одно кормление. Но благодаря своим свойствам и высокой концентрации

питательных веществ, покрывает все потребности ребенка в питании. Суточное количество молозива, которое потребляет ребенок, зависит от количества кормлений и может достичь 100 мл. Поэтому, в первые дни прикладывайте малыша к груди как можно чаще: 12-15 раз в сутки. Тогда ваш малыш точно не останется голодным!

Молозиво-это концентрат иммунных, а также стимулирующих рост и исцеляющих веществ, и отличная инвестиция в закладку фундамента здоровья вашего ребенка!

Переправа, переправа... Что такое «переходное молоко»?

Примерно, на 3-4 сутки вы почувствуете «приход молока»: молочные железы увеличатся в объёме, вы почувствуете приливы и наполнение груди. Не пугайтесь! Все это норма! Это значит, что на смену молозиву приходит так называемое «переходное» молоко. Это молоко вырабатывается на протяжении 2-3 недель. Оно является промежуточным звеном между молозивом и зрелым молоком. «Переходного» молока заметно больше, чем молозива по количеству. Основная функция этого молока состоит в том, чтобы плавно завершить процесс перехода малыша с внутриутробного на «грудничковый» тип питания, который был начат молозивом. Основные задачи его заключаются в том, чтобы плавно подготовить ребенка к «активной лактации» и полноценному питанию ребенка грудного возраста, восполнить потерю жидкости, насытить «энергией», витаминами, обеспечить рост и развитие малыша, защитить от инфекционных заболеваний. Период очень важен для становления лактации на будущее.



Молоко созрело!

Приблизительно к двухнедельному возрасту новорожденного, переходное молоко становится полностью зрелым. К этому моменту пищеварительная система ребенка способна усваивать и переваривать жидкое материнское молоко. Несмотря на то, что по сравнению с молозивом зрелое молоко выглядит синеватым и водянистым, калорий оно содержит больше. Во время кормления калорийность и жирность молока увеличиваются к концу кормления, так что именно в конце молоко становится наиболее питательным и жирным.

Сколько малышу нужно молока?

По мере прибывания молока, растет и желудок ребенка. Если первые сутки его объем был размером с вишенку, не более 7 мл, то на третьи сутки, он увеличивается до размеров грецкого ореха и вмещает около 25 мл. А, спустя еще 2-4 дня, к недельному возрасту, его объем становится сравнимый с абрикосом - 55 мл.

Поэтому докармливание ребенка смесью и допаивание его водой с первых дней жизни влечет за собой множество последствий, в том числе и недостаток

выработки молока у мамы. Ведь природа знает, сколько съедает за раз малыш в определенный период, а растянув ненужными жидкостями желудок, ребенок будет постоянно чувствовать голод. Если по медицинским показаниям оправданно требуется докорм, его стоит давать, но из несосательных предметов, чтобы не испортить захват ребенком груди в дальнейшем.

Что стоит помнить для успешного начала грудного вскармливания?

- > Поверьте в свои силы и возможности
- > Как можно раньше приложите ребенка к груди после его рождения;
- > Кормите ребенка в удобном расслабленном положении;
- > Следите за правильным положением тела ребенка во время кормления;
- > Следите за правильным захватом ребенком груди;
- > Кормите ребенка по требованию, но не реже, чем каждые 1,2 часа;

Размер и объем желудка новорожденного



День 1-й
Размером с вишенку
5-7

День 3-й
Размером с орех
22-27

День 7-й
Размером с абрикос
45-60

1 месяц
Как большое яйцо
30-150



- > Не ограничивайте продолжительность одного кормления;
- > Обязательно покормите малыша ночью, особенно с 3 до 8 утра;
 - > Не используйте пустышки, соски и накладки (только по назначению врача);
 - > Не допаивайте и не докармливайте ребенка смесью без назначения врача.

Как понять, что ребенок правильно приложен к груди?

- > Вы не чувствуете боли и дискомфорта ни в момент

прикладывания, ни во время кормления

- > Кормление эффективное: вначале ребенок сосет активно, вы можете слышать или видеть его глотки (малыш может делать паузы)
- > После кормления грудь комфортно мягкая, вы не чувствуете тяжести и переполнения (за исключением случаев гиперлактации)

Если вы только учитесь прикладывать малыша, то вот несколько советов, которые помогут вам в этом:

- > ***Прикладывание лучше всего начинать, когда малыш уже не спит или только просыпается, но еще не плачет.*** По возможности, разденьтесь сами и разденьте малыша: контакт кожа-к-коже облегчает прикладывание.
- > ***Проверьте, чтобы вам было комфортно.*** Выберите такое положение, в котором сможете находиться достаточно длительное время, не испытывая неудобства.

> Расположите ребенка максимально близко. Поверните его к себе так, чтобы плечи, спина, бедро оказались на одной линии, а живот прижимался к вашему животу. Поддерживайте шею, спинку и плечи ребенка кистью или локтевым сгибом, чтобы малыш находился в равновесии, в стабильной позе. У малыша должна быть возможность легко запрокинуть головку - не прижимайте и давите на его затылок.

> **Проверьте, находится ли ваш сосок на уровне носа ребенка.** Для того, чтобы глубоко захватить грудь, малышу нужно будет широко открыть рот, а когда сосок выше ротика, ребенок инстинктивно запрокидывает голову и открывает рот шире.

> **Коснитесь соском зоны над верхней губой, чтобы рот широко**

открылся. Не торопитесь вкладывать грудь в ротик, ребенок может захватить ее сам, если дождаться максимально открытого рта. В момент, когда ротик раскроется широко, мягко и плавно притяните к себе ребенка так, чтобы подбородок оказался прижатым к груди. Чтобы прикладывание получилось асимметричным, постарайтесь, чтобы нижняя губа располагалась от соска так далеко, как это возможно. Верхняя губа при этом может находиться прямо над соском или выше.

> **Не тянитесь и наклоняйтесь к ребенку.** Для того чтобы помочь ему, вы можете поддерживать грудь рукой, когда прикладываете малыша. Например, расположите большой палец примерно в 5 сантиметрах над соском, остальные пальцы внизу и немного сожмите грудь - получится конструкция, напоминающая по форме гамбургер. Следите, чтобы при захвате груди малыш не наткался губами на ваши пальцы. Даже если вы успеете их отдернуть в последний момент, поддержки груди не получится. Экспериментируйте - расположите пальцы сверху, или снизу, или сбоку. Попробуйте





отпустить пальцы, когда малыш приложится и начнет спокойно равномерно сосать. Часто никакая поддержка груди вообще не требуется.

> ***Не пугайтесь, если у вас не получается приложить малыша сразу.*** Иногда может потребоваться несколько попыток, иногда - помощь специалиста, но в конечном итоге успешный результат гарантирован!

Самое главное, чтобы при кормлении было удобно и маме, и малышу!

Кормление грудью - это процесс обучения. Ваш ребенок должен научиться сосать грудь, а вы должны научиться ему ее давать. Для этого вам обоим нужно время и терпение. Каждый ребенок уникален и хочет, чтобы к его уникальности и характеру относились с уважением!

Автор и составитель текста: ст. акушерка ГБУЗ «ЗКПЦ», консультант по грудному вскармливанию Елена Сулоева