



ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ



В современном мире грудное вскармливание рассматривается как высокоэффективный способ обеспечения здоровья и развития детей грудного возраста. Дети, которых кормят грудью, меньше болеют и получают более полноценное питание по сравнению с теми, чей рацион состоит из продуктов, заменяющих грудное молоко. Кормление грудью способствует защите ребенка от ряда распространенных заболеваний и обеспечивает нормальный рост и хорошее физическое и нервно-психическое развитие. Если бы все младенцы получали в первые шесть месяцев жизни только материнское молоко, то ежегодно в мире удавалось бы сохранить 1,5 млн детских жизней, а состояние здоровья и развитие миллионов остальных детей были бы значительно лучше.

Использование заменителей грудного молока, например молочных смесей или молока животного происхождения, без консультации с врачом и без строгого соблюдения надлежащих мер гигиены может представлять угрозу для здоровья ребенка. Это особенно справедливо в том случае, если родители не могут купить достаточного количества заменителей и не имеют доступа к чистой воде и возможности следовать правилам гигиены при приготовлении пищи и кормлении ребенка.

Почти каждая мать может успешно кормить своего ребенка грудью. Тем женщинам, у которых нет такой уверенности, необходимо помочь ее выработать. Женщину в желании кормить грудью своего ребенка могут поддержать и оказать ей практическую помощь отец ребенка, другие члены семьи, друзья, медицинские работники, работодатели.

Каждый должен иметь доступ к информации о пользе грудного вскармливания, при этом предоставление такой информации является обязанностью медицинских работников.



ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Грудное вскармливание

- 1.** В первые шесть месяцев жизни малышу необходимо только материнское молоко. При грудном вскармливании в этот период обычно не требуется никакая другая пища, а также вода.
- 2.** Новорожденные должны находиться вместе с матерью, их следует прикладывать к груди в первый час с момента рождения. Единственным противопоказанием к грудному вскармливанию является наличие у матери таких заболеваний, как ВИЧ или гепатит.
- 3.** Частое кормление грудью стимулирует выработку молока.
- 4.** Кормление грудью защищает младенцев и детей раннего возраста от опасных заболеваний и устанавливает особую эмоциональную связь между матерью и ребенком.

5. Нерациональное искусственное вскармливание может способствовать ухудшению здоровья ребенка. Если женщина не может кормить ребенка грудью, то следует позаботиться о том, чтобы ребенок получал материнское молоко или его заменители из чистой посуды.
6. Начиная с шестимесячного возраста детям необходимо давать прикорм (каши, овощное и фруктовое пюре, мясное гаше), однако грудное вскармливание должно быть обязательно продолжено.
7. Работающей женщине, место работы которой находится далеко от ее дома, в периоды пребывания рядом с ребенком следует продолжать кормить его грудью по возможности чаще.
8. Исключительно грудное вскармливание может на 98 % защитить женщину от новой беременности в течение шести месяцев после родов, но только при условии, что менструации не возобновились, кормление грудью осуществляется регулярно как днем, так и ночью, а ребенок при этом не получает дополнительно никакого другого питания.



Грудное вскармливание

1.

В первые шесть месяцев жизни малышу необходимо только материнское молоко. При грудном вскармливании в этот период обычно не требуется никакая другая пища, а также вода.

Материнское молоко является самой лучшей пищей для ребенка. Молоко животного происхождения, молочные смеси, порошковое молоко, чай, подслащенные напитки, вода и каши значительно уступают по своей ценности материнскому молоку и зачастую могут вредить ребенку, вызывая целый ряд болезней (аллергические реакции, кишечные расстройства и др.).

Материнское молоко легче усваивается детским организмом. Оно также обеспечивает нормальный рост, развитие и защиту ребенка от болезней.

Даже в условиях жаркого и сухого климата материнское молоко полностью удовлетворяет потребность младенца в жидкости. При условии полноценного грудного вскармливания ни вода, ни другие виды жидкости в первые шесть месяцев жизни ребенку не требуются. Употребление любой другой пищи или питья может вызвать диарею.

Заменители грудного молока, близкие к нему по своей питательности, весьма дороги. При искусственном вскармливании ребенку на год необходимо 40 кг разведенных молочных смесей, для чего потребуется около 80 банок сухих смесей. Медработники должны проинформировать всех матерей, собирающихся перейти на заменители материнского молока, об их стоимости.

Если регулярные взвешивания находящегося на грудном вскармливании ребенка младше шести месяцев свидетельствуют о замедленной прибавке в весе, то:

- такому ребенку необходимо более частое кормление, длительность каждого кормления должна составлять не менее 15 минут;
- ребенку надо помочь правильно брать грудь;
- ребенок, возможно, болен, и его должен осмотреть педиатр;
- семья должна обеспечить рациональное, полноценное питание матери в период кормления грудью, в том числе за счет введения в рацион специальных пищевых продуктов, содержащих сбалансированные объемы витаминов и микроэлементов.

Дополнительные пища и питье нужны грудному ребенку только тогда, когда ему исполнится шесть месяцев и он будет готов к введению прикорма — новых продуктов в его питания. При наличии показаний некоторым детям по рекомендации врача прикорм вводится с четырех месяцев. Грудное вскармливание может продолжаться до достижения ребенком возраста одного-двух лет.

2.

Новорожденные должны находиться вместе с матерью, их следует прикладывать к груди в первый час с момента рождения. Единственным противопоказанием к грудному вскармливанию является наличие у матери таких заболеваний, как ВИЧ или гепатит.

Контакт новорожденного с матерью должен быть как можно более продолжительным. Лучше всего, когда мать и дитя находятся рядом в одной комнате. Ребенку необходимо давать грудь так часто, как он того желает.

Начало кормления грудью вскоре после родов стимулирует выработку материнского молока и способствует сокращению матки, снижая тем самым риск обильного кровотечения или инфекции.

Молозиво, густое желтоватое молоко, которое появляется у матери в первые дни после родов, является прекрасной пищей для новорожденного. Оно высокопитательно и способствует защите от инфекций. Иногда матерям не рекомендуют кормить детей молозивом, но это ошибочный совет.

Если роды проходили в роддоме или больнице, то мать вправе ожидать, что ее ребенок будет круглосуточно находиться с ней в одной палате и не будет получать прикорм или воду, если она кормит его грудью.

3.

Частое кормление грудью стимулирует выработку молока.

Многих молодых матерей нужно убеждать в необходимости и поддерживать в решении начать кормить ребенка грудью. Преодолеть неуверенность и избежать осложнений им поможет женщина, имеющая опыт успешного грудного вскармливания, — родственница, приятельница или другая молодая мама, прошедшая курсы подготовки к родам и уходу за ребенком.

При кормлении грудью большое значение имеет то, как мать держит ребенка и как он берет грудь. Правильное положение ребенка облегчает процесс захвата груди и сосания.

При правильном положении ребенка при кормлении грудью:

- ребенок всем телом развернут в сторону матери;
- ребенок находится в достаточной близости к телу матери;
- ребенок расслаблен и удовлетворен.

При неправильном положении ребенка возможны следующие осложнения:

- ранки и трещины на сосках;
- снижение выработки молока;
- отказ ребенка от груди.

При правильной процедуре кормления:

- рот ребенка широко открыт;
- подбородок ребенка касается груди матери;
- участок ареолы (околососкового кружка), который виден над ртом ребенка, больше, чем тот, который оказался у него во рту;

- сосательные движения продолжительные и глубокие;
- боль в соске отсутствует.

Приток молока будет достаточным почти у каждой женщины, если:

- она кормит ребенка исключительно грудью;
- ребенок находится в правильном положении и хорошо захватывает грудь;
- интервалы между кормлениями и продолжительность сеансов отвечают потребностям ребенка (как днем, так и ночью);
- женщине обеспечено рациональное, полноценное питание, в том числе за счет введения в рацион сбалансированных объемов витаминов и микроэлементов или, что оптимально, пищевых продуктов, богатых этими витаминами и микроэлементами.

С момента рождения ребенок должен получать материнское молоко в любое время суток по его желанию.

Плач не всегда является признаком того, что ребенку необходима дополнительная пища или питье. Обычно плач означает, что ребенок хочет, чтобы его взяли на руки и приласкали. Некоторые дети нуждаются в сосании лишь для успокоения. Сосание способствует выработке большего количества молока.

Матери, которые беспокоятся, что у них недостаточно молока, часто дают своим детям прикорм или питье уже в первые месяцы их жизни. В результате ребенок начинает реже брать грудь, и приток молока у матери уменьшается. Молока будет больше, если мать не будет давать ребенку прикорма или питья и будет чаще кормить его грудью. Матерей нужно убедить, что для питания ребенка вполне достаточно одного грудного

молока, если оно имеется в необходимом количестве.

В период кормления грудью не следует давать ребенку соски-пустышки или бутылочки, поскольку сосательные движения в этом случае существенно отличаются от сосания груди. Использование сосок или бутылок может привести к уменьшению притока молока у матери, а ребенок может начать реже просить грудь или вовсе от нее отказаться.

Кормление грудью предоставляет матери возможность отдохнуть. Отец ребенка и другие члены семьи должны создавать атмосферу, благоприятную для отдыха матери во время кормления ребенка. Они также должны помогать ей в ведении домашнего хозяйства.

4.

Кормление грудью защищает младенцев и детей раннего возраста от опасных заболеваний и устанавливает особую эмоциональную связь между матерью и ребенком.

Употребление материнского молока — «первая прививка» для ребенка, защищающая его от инфекций и других заболеваний. Максимальная защита обеспечивается при исключительно грудном вскармливании в первые шесть месяцев после рождения ребенка и продолжении кормления грудью на первом году жизни.

Дети, находящиеся на грудном вскармливании, получают, как правило, больше внимания, чем «искусственники», что дает им ощущение большей защищенности, позволяет им нормально расти и развиваться.

5.

Нерациональное искусственное вскармливание может способствовать ухудшению здоровья ребенка. Если женщина не может кормить ребенка грудью, то следует позаботиться о том, чтобы ребенок получал материнское молоко или его заменители из чистой посуды.

Грязные бутылки и соски могут способствовать развитию диареи и болезни уха. Диарея может стать причиной смерти ребенка. Вероятность заболевания снижается, если бутылки и соски стерилизовать в кипящей воде перед каждым кормлением, однако «искусственники» все равно в гораздо большей степени подвержены инфекциям, чем дети, находящиеся на грудном вскармливании.

Когда кормление грудью невозможно, лучшим питанием для ребенка является молоко, сцеженное из груди матери. Материнское молоко можно давать из чистой чашки, которую легко мыть. Ее можно использовать даже для кормления новорожденных.

При отсутствии материнского молока ребенку можно давать из чашки заменитель грудного молока. Подобрать оптимальный заменитель грудного молока исходя из индивидуальных особенностей ребенка поможет врач.

Кормление заменителем грудного молока может оказаться недостаточным для покрытия физиологических потребностей ребенка или вызвать диарею при неправильном приготовлении и хранении сухих смесей, готового продукта и посуды. При приготовлении молочной смеси нужно строго следовать инструкции и использовать только кипяченую охлажденную воду.

Молоко животных и молочные смеси портятся при комнатной температуре в течение нескольких часов. Сцеженное же грудное молоко может храниться в чистой закрытой посуде при комнатной температуре до восьми часов.

6.

Начиная с шестимесячного возраста детям необходимо давать прикорм (каши, овощное и фруктовое пюре, мясное гаше), однако грудное вскармливание должно быть обязательно продолжено.

Несмотря на то что прикорм необходим детям начиная с шести месяцев жизни, материнское молоко и дальше продолжает оставаться важным источником энергии, белков и других питательных веществ, таких как витамин А и железо. Оно обеспечивает защиту ребенка от болезней в течение всего периода кормления грудью. В возрасте полугода-года ребенку необходимо сначала давать грудь и лишь потом другую пищу, чтобы ежедневное употребление материнского молока было максимальным.

Общие рекомендации по прикармливанию

В возрасте от 6 до 12 месяцев: кормление грудью по требованию; другой соответствующей возрасту свежей специально приготовленной пищей 1–5 раз в день.

В возрасте от 12 месяцев и старше (до 24 месяцев): грудное вскармливание, если того желают мать и ребенок, а также свежая специально приготовленная пища 5 раз в день.

При болезненных состояниях, не сопровождающихся рвотой и удушьем, больному ребенку требуется грудное молоко. Когда ребенок теряет аппетит, материнское молоко является оптимальным легкоусваиваемым питанием.

Кормление грудью помогает успокоить расстроенного ребенка.

7.

Работающей женщине, место работы которой находится далеко от ее дома, в периоды

Если мать не может находиться рядом с ребенком, когда она работает, она должна кормить его грудью чаще, когда они вместе. Частое прикладывание ребенка к груди стимулирует приток молока.

Если женщина не может кормить ребенка грудью на рабочем месте, то она должна в течение рабочего дня 2–3 раза сцеживать молоко и хранить его в чистой закрытой посуде. Молоко можно хра-

пребывания рядом с ребенком следует продолжать кормить его грудью по возможности чаще.

нить при комнатной температуре до восьми часов, не опасаясь его свертывания, однако при необходимости более длительного хранения грудного молока его следует пастеризовать. Сцеженное молоко можно давать ребенку из чистой чашки.

Не следует использовать заменители материнского молока, поскольку это приводит к отказу ребенка от грудного вскармливания.

Законодательство гарантирует женщине оплачиваемый отпуск по уходу за ребенком, а работодатель должен выделять кормящей матери время для кормления грудью и подходящее место для сцеживания молока.

8.

Исключительно грудное вскармливание может на 98% защитить женщину от новой беременности в течение шести месяцев после родов, но только при условии, что менструации не возобновились, кормление грудью осуществляется регулярно как днем, так и ночью, а ребенок при этом не получает никакого другого питания.

Чем чаще мать кормит ребенка грудью, тем позднее происходит восстановление менструального цикла. Если ребенка прикладывать к груди реже восьми раз в сутки, давать ему другую пищу и питье, соску-пустышку или бутылочку, то он начнет реже и меньше есть, что ускорит восстановление менструаций.

Женщина может забеременеть и до наступления первой менструации. Вероятность этого значительно возрастает спустя шесть месяцев после родов.

Если молодая мама не хочет повторно забеременеть, то ей необходимо выбрать один из способов предупреждения нежелательной беременности.

Большинство современных средств контрацепции не сказываются на качестве материнского молока. Вместе с тем некоторые противозачаточные таблетки содержат эстроген, который может сокращать приток молока. Посоветоваться с кормящей матери оптимальные для нее противозачаточные средства может специалист.