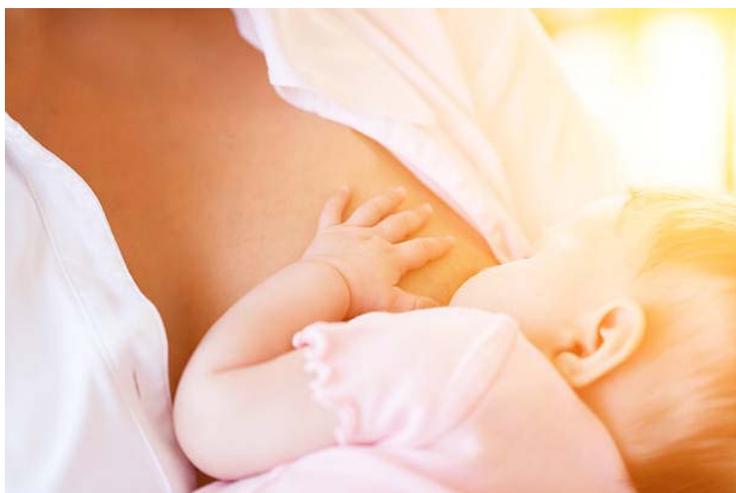


Грудное вскармливание новорожденных

Что нужно знать про грудное вскармливание

Грудное вскармливание — это кормление новорожденных грудью, иначе — лактация. Позади долгое ожидание, приятные хлопоты по подготовке всего необходимого для ребенка, роды, и вот наступил тот долгожданный час встречи с вашим чудом. Как правило, в роддомах, если позволяют обстоятельства, ребенка стараются прикладывать к груди в первые минуты после родов. Именно с этих секунд и происходит установление «невидимой нити», которая отныне прочно связывает маму с чадом на всех уровнях: и физическом, и психологическом.



Естественное вскармливание новорожденных грудным молоком

Да, именно естественное. Женская грудь создана для того, чтобы вскармливать младенцев. Молочные железы задолго до родов начинают готовиться к лактации, увеличиваются в размерах. В них начинает вырабатываться молозиво — первая еда малыша.

Преимущества грудного вскармливания для матери и ребенка безусловны. Современная пропаганда адаптированных по составу смесей, заменяющих грудное молоко, набирает обороты. Поэтому не лишним будет вновь вспомнить о «плюсах» маминого молочка и сделать выбор в сторону последнего. Смесью — это не знак равенства плохой мамы. Но должна быть вынужденной мерой. Для тех, кто сомневается в целесообразности ГВ ввиду ряда причин, навеянных нам современностью: о не модности, увядании красоты и упругости груди впоследствии, асексуальности, стоит задуматься, чего мы лишаем своего ребенка, идя на поводу стереотипов.

- 1. Весомый вклад в здоровье, иммунитет малыша,** благодаря полезным компонентам и микроэлементам, содержащимся в грудном молоке в правильной концентрации, под нужды конкретного ребенка.
- 2. Защита от инфекций (в первые полгода жизни) и аллергических реакций.** Аллергии на белок материнского молока никогда не бывает. А аллергия на белок коровьего и козьего молока — очень часто. Причем страдает от этого не только кожа ребенка, но и весь организм, и в особенности кишечник. Многие мамочки сталкиваются с его воспалением, выражающимся появлением крови в стуле, поносами и запорами, коликами.

3. Защита от рисков развития диабета и ожирения в будущем. Детки, которые кушают смесь, часто набирают в весе слишком быстро и много.

4. Легкое усвоение грудного молока помогает быстрее адаптироваться желудочно-кишечному тракту малыша в новом мире. [Стул новорожденных при грудном вскармливании](#) практически всегда в норме. Не бывает его задержки.

5. Уникальный эмоциональный контакт. По прошествии многих лет вы будете с удовольствием вспоминать о моментах этой близости с ребенком.

6. Удовольствие. Если ребенок правильно берет грудь, в ней достаточно молока, техника грудного вскармливания соблюдается, процесс кормления очень приятен маме.

7. Кормление грудью способствует плавному и лучшему [послеродовому восстановлению](#), а также снижает риск возникновения онкологических заболеваний молочных желез в будущем.

После родов матка намного лучше сокращается, если ребенок сосет грудь. Дело в том, что при сосании активно вырабатывается гормон окситоцин, тот самый, который заставляет сокращаться мышечный слой матки и выгонять из ее полости послеродовые выделения и кровь — лохии так называемые.

8. Удобно, практично и экономично! Никаких трудностей, тревог и затрат в процессе лактации. Грудь всегда с собой, потому, даже если вы оказались вне дома с голодным ребенком, в большинстве случаев можно исхитриться и его покормить. Для этого приобрести так называемую одежду для кормления, которая скрывает от посторонних столь интимный процесс.

Детские смеси стоят дорого. Особенно, если у малыша аллергические реакции, придется очень тратить на дорогое адаптированное питание.

9. Психоэмоциональное единство и гармония в семье. Спокойные ночи. Когда малыш на искусственном вскармливании, мамочки вынуждены по ночам вставать, готовить смесь, укачивать на руках ребенка. На ГВ же детки засыпают быстро с грудью.

10. Грудное молоко при вскармливании, точнее молозиво, является некоторой профилактикой [желтухи у новорожденных](#), так как способствует частому опорожнению кишечника. У очень малого количества новорожденных ГВ, напротив, усиливает желтуху. Но и в этом случае отказываться от естественного вскармливания не следует, есть «обходные пути».

Когда грудное вскармливание противопоказано

Это ряд заболеваний матери:

- открытая форма туберкулеза;
- гипертиреоз;
- тяжелое психическое заболевание;
- герпетические высыпания на сосках;
- эклампсия;
- тяжелые инфекционные заболевания (тиф, холера);

- ВИЧ инфекция (известно, что есть порядка 15% риска передачи вируса ребенку при ГВ);
- гнойный мастит (при содержании золотистого стафилококка и других болезнетворных микроорганизмов в количестве более 250 КОЕ в 1 мл грудного молока);
- острый гепатит А.

При кишечных инфекциях, например, сальмонеллезе, ГВ можно продолжать. Но тщательно соблюдать личную гигиену. Часто менять одежду и мыть руки.

При ОРВИ, гриппе так же можно кормить грудью, но носить медицинскую маску и часто мыть руки.

При гепатитах В и С кормить ребенка разрешено только через силиконовые накладки на соски.

По причине тяжелого состояния здоровья, иногда во время беременности кормить грудью не следует. Но [грудное вскармливание после кесарева](#) разрешается в самые короткие сроки.

Не следует кормить грудью матерям, принимающим:

- цитостатики;
- иммуносупрессивные препараты;
- антикоагулянты;
- большинство противовирусных препаратов;
- противогельминтные препараты;
- некоторые антибиотики (например, кларитромицин, спирамицин, мидекамицин);
- противогрибковые средства системного действия и другие. Прежде чем начинать прием какого-либо лекарства, нужно внимательно прочесть инструкцию к нему.

Не стоит принимать в первые полгода после родов противозачаточные препараты, содержащие эстроген, так как он снижает лактацию.

Прием алкоголя и наркотических средств при ГВ недопустим. Курение так же вредно, так как приводит к кишечным коликам, дефициту витамина С в молоке матери, низким прибавкам веса ребенка. Нужно или бросить курить, или значительно снизить количество выкуриваемых сигарет. И стараться курить не до кормления, а после.

При некоторых пороках развития ребенка, например заячьей губе или волчьей пасти, сосание груди невозможно. Но в силах матери кормить ребенка сцеженным молоком.

Не могут питаться грудным молоком, нуждаются в специальных лечебных смесях дети с галактоземией — наследственным заболеванием, выражающимся нарушением обмена веществ; валинолейцинурией и фенилкетонурией.

Правила грудного вскармливания и поведения мамы

Для того, чтобы начатое в роддоме грудное кормление малыша продолжалось и за его стенами, женщине важно знать о некоторых правилах, которые помогут успешному течению лактации.

1. **Кормление по первому требованию**, то есть никаких временных рамок и ограничений. Особенно если ребенок сосет лениво, часто засыпает при сосании груди. Если его кормить по графику, возникнет недостаток веса, а у мамы начнет убывать молоко.

2. **Обязательное ночное кормление**, потому что именно в это время суток (период с трех часов ночи до шести утра) особенно активно вырабатывается гормон пролактин, отвечающий за лактацию.

3. **Кормление исключительно грудью от рождения до 6-месячного возраста**, по возможности, без использования бутылочек. Слишком раннее введение прикорма не только плохо сказывается на незрелой пищеварительной системе ребенка, но и приводит к снижению лактации.

4. **Правильный захват груди малышом**. Очень важно с первых дней соблюдать этот принцип и поправлять ребенка, пока техника захвата не будет выполняться автоматически правильно.

Понять маме, что в захвате есть ошибки, можно по следующим признакам:

- боль в сосках во время кормления (неприятных ощущений быть не должно);
- ребенок издает цокающие звуки при сосании груди;
- малыш не широко раскрывает ротик, а его губки не вывернуты наружу.

Не волнуйтесь, если вы нашли у себя эти явления, просто дайте время малышу привыкнуть и адаптироваться к новому миру и вашей груди. А сами мягко его поправляйте. Старайтесь вкладывать сосок как можно дальше в его ротик. Если вы еще в роддоме, спросите, как правильно прикладывать новорожденного при кормлении грудью у детских медицинских сестер. Они покажут.

5. **Сделайте процесс кормления ребенка удобным для себя и малыша**. Многим недавно родившим мамочкам удобнее кормление грудью лежа. Особенно тем, у кого есть разрывы промежности, а значит, первые три недели после родов нельзя сидеть. Некоторые мамы продолжают кормить малышкой лежа и после заживания промежности, особенно по ночам. Если это удобно маме и ребенку, то почему нет? А вот если кормить в неудобной позе, в напряжении, если при кормлении болит спина, то есть большая вероятность в скором времени перейти на искусственную смесь. Ищите для себя удобства. И следите за тем, чтобы при кормлении малыш всегда лежал на бочке, а не на спине с повернутой в сторону соска головой.

6. Отказ от использования средств, имитирующих материнскую грудь (пустышки). Давать пить водичку из бутылочки можно, если нет проблем с количеством молока.

7. Здоровый сон и отдых мамы. Не пренебрегайте этим пунктом, считая, что бытовые и домашние дела важнее. Будьте готовы, что, особенно в первые 1-2 месяца после родов, вам нужно будет кормить и спать вместе с ребенком, а не хвататься за дела, пытаясь все успеть. Это время адаптации очень важно для вас обоих и для налаживания «цепочки» кормления, в том числе. По возможности пригласите родственницу или подругу помочь по хозяйству.

8. Правильное питание мамы во время грудного вскармливания, избегание употребления определенных продуктов. Например, чеснока, лука, цельного коровьего молока, овощей и фруктов яркой окраски, колбас, копченостей, консервированной рыбы, шоколада, цитрусовых. Довольно строгое [питание кормящей при грудном вскармливании](#) с возрастом ребенка, введением в его рацион прикорма, становится более вольным.

9. «Спокойствие и только спокойствие!». Как известно, все болезни от нервов. В случае кормления грудью, все проблемы от нервов. Уверенная в своих силах счастливая мама – это еще один залог успешного вскармливания малыша. Если мама в хорошем расположении духа, то и вся семья будет гармонично существовать, а в первую очередь, это будет отражаться на малыше.

10. Не бояться спрашивать и обращаться за советами к консультантам по грудному вскармливанию и более опытным в вопросе грудного вскармливания мамочкам, слушать советы Комаровского по грудному вскармливанию новорожденных детей. Несмотря на то, что кормление грудью – это естественный процесс, неопытной маме не так-то просто бывает сразу «включиться» в это дело. И это тоже нормально! Вы не первая женщина и не последняя, которая может столкнуться с вопросами и ошибками в этом деле, поэтому консультируйтесь, спрашивайте и ищите свой подход в налаживании самой волшебной связующей «нити» вас с малышом!

Следуя этим незамысловатым правилам, а главное, взяв оптимистичный настрой на успех, вы не заметите, как в один из дней проснетесь в полной гармонии со счастливым, сладко посапывающим комочком! Успехов вам и счастливого материнства!