



Обычно вопрос о том, кормить грудью или не кормить, не встает. Все знают, пищи, лучшей, чем грудное молоко, для младенцев еще не придумали. Но теория теорией, а на практике оказывается, что ответ на простой вроде бы вопрос «как кормить» имеет очень много нюансов.

Всю беременность вы были заняты важными делами – выбирали роддом и приданое малышу, читали про течение родов, изучали техники дыхания. И вот, наконец, малыш родился. Если с вами и ребенком все хорошо, и ему не требуется наблюдение врача – попросите сразу же положить его вам на живот и приложите к груди.

Лучшей пищи, чем грудное молоко, для младенцев еще не придумали

Зачем нужно прикладывать ребенка к груди в первый час после рождения?

Во-первых, ребенок только что пережил первый огромный стресс в жизни – из теплой и безопасной матки с таким трудом вышел в новый мир. Тепло маминой кожи, ее запах, биение сердца – это сигналы о безопасности, они помогут ему успокоиться и расслабиться, стабилизировать сердцебиение и температуру тела. К тому же, организм малыша заселится «дружественными» мамиными бактериями. Во-вторых, важно, чтобы в желудок новорожденного самым первым попало молозиво, чтобы подготовить пищеварительную систему к усвоению грудного молока.

Что будет есть ребенок, пока не пришло молоко?

Грудное вскармливание обеспечивает малышу рост и развитие, защищает от инфекций, снижает риск многих заболеваний малыша и мамы, формирует психологическую связь между ними, и даже, по мнению специалистов, часто влияет на интеллектуальное развитие

Молозиво, густая желтоватая жидкость, иногда начинает выделяться еще во время беременности. Оно содержит огромное количество питательных веществ, витаминов, белков и антител, помогает малышу избавиться от мекония, способствует выводу билирубина. Объем желудка у новорожденного еще совсем маленький, и молозива вполне достаточно - конечно, при условии, что вы часто прикладываете малыша к груди.

Может быть, маме лучше отдохнуть после родов и выспаться, а ребенка пусть приносят на кормление?

Для новорожденного очень важно быть рядом с мамой – все новое вызывает у него тревогу, а мама и мамина грудь помогут чувствовать себя в безопасности. Чем чаще вы держите малыша на руках, поглаживаете, реагируете на его запросы – тем лучше и быстрее он адаптируется к внеутробной жизни. Кормление по требованию – еще одно важнейшее условие первых дней: чем чаще сосет ребенок, тем лучше стимулируется грудь, а значит, будет обеспечено нужное количество молока.

7 типичных ошибок при грудном вскармливании

Не надо стараться выдерживать определенные промежутки времени между кормлениями. Желудок у новорожденного размером меньше его кулачка, а молоко способно усвоиться за 20 минут.

Как наладить грудное вскармливание

Автор: administrator

Не стоит «копить» молоко в одной груди. Наоборот, чем чаще грудь стимулируется, тем больше придет молока в следующий раз, чем реже – тем меньше.

Если во время кормления ребенок приложен к груди правильно, то «хлюпающих» звуков и неприятных ощущений быть не должно

Не дожидайтесь плача. Ребенок сначала даст вам понять, что хочет грудь, другими способами – кряхтением, чмоканием, высовыванием языка, сосанием рук. Кричащий от голода ребенок вряд ли сможет сразу взять грудь правильно и сосать эффективно.

Фанатично мыть грудь перед и после кормления. Обычной ежедневной гигиены вполне достаточно, а частое мытье нарушит естественный защитный слой на коже и может привести к ее пересушиванию и трещинам сосков.

Не нужно предлагать малышу что-либо, кроме груди (воду, специальный чай и т.д.), пугаясь рассуждений старших родственников о том, что младенцу тоже нужно пить. Молоко почти на 90% состоит из воды, поэтому в дополнительной жидкости ребенок не нуждается.

Не пользуйтесь пустышкой или бутылочкой с соской для докорма. Это может запутать ребенка, так как принцип сосания груди и соски разный, и привести к травмам сосков или даже отказу от груди. Если есть необходимость докормить ребенка сцеженным молоком или смесью – воспользуйтесь ложкой или шприцем без иглы.

Не сцеживайте молоко после кормления, если ребенок может сам сосать грудь или вы не планируете в ближайшее время надолго отлучаться от ребенка.

Как наладить грудное вскармливание

Если есть возможность, в роддоме выбирайте палату совместного содержания матери и

ребенка. Вам и малышу важно сейчас быть вместе и учиться понимать друг друга, и конечно, начать грудное вскармливание.

Не пользуйтесь пустышкой или бутылочкой с соской для докорма

Предлагайте грудь «по требованию». «Требование» в первые месяц-полтора может быть самым разным – от 20 минут до 2 часов. Помните, сосание груди для малыша – это не просто еда, но и контакт с мамой, способ снятия стресса и даже познание мира.

Кормите ночью: ночные кормления обеспечивают долгую лактацию. Пик действия гормона пролактина, отвечающего за выработку молока, приходится на раннее утро. Отсутствие ночных перерывов способствует тому, что ребенок достаточно часто стимулирует грудь, а, значит, молока будет достаточно. Слишком длительные перерывы между кормлениями могут уменьшить количество молока.

Следите за правильным положением ребенка у груди и правильным захватом соска - это поможет избежать трещин и ссадин на сосках или быстро от них избавиться. Выберите удобную позу для кормления, такую, чтобы вы могли расположиться надолго и с комфортом. Нежно прижмите малыша к себе, разверните его к вам корпусом. Вся ореола соска должна быть в ротике малыша, нижняя губа вывернута, а подбородок и кончик носа ребенка пусть упрутся в вашу грудь.

Предлагайте ребенку вторую грудь только после того, как он высосет молоко из первой.

Дайте ребенку самому регулировать продолжительность кормления, не ограничивайте время пребывания у груди. Это позволит ему получать «заднее», богатое жирами молоко, легче засыпать и лучше стимулировать грудь.

Как наладить грудное вскармливание

Автор: administrator

Текст: Е. Голобокова. (автор прошел курс обучения по программе «Консультирование по вопросам грудного вскармливания»)

Источник: www.woman.ru