Грудное молоко — оптимальная защита для малыша!

молочные реки
центр поддержки грудного вскармливания | работаем с 2003 года

ПОМОЖЕМ
ГУМАНИТАРНЫЙ ШТАБ
Фонд Рината Ахметова

unicef

www.fdu.org.ua

Если у вас появились вопросы
по грудному вскармливанию,
вы можете задать их на

http://breastfeeding.org.ua/forum/

Постарайтесь продолжить кормление даже в кризисных ситуациях: вы, ваше тепло и молоко — это не только нормальное питание, но и островок постоянства, безопасности и покоя для ребенка.

9 фактов о кормлении грудью

1. Только грудное молоко в первые 6 месяцев

Грудное вскармливание имеет много преимуществ для ребенка и матери: это и защита здоровья малыша, и нормальное питание, которое ничем нельзя заменить. Грудное молоко полностью удовлетворяет потребности ребенка в еде и жидкости до 6 месяцев. Это означает, что ваше молоко идеально подходит для обеспечения ребенка питательными веществами, калориями и водой, а также помогает защитить его от инфекций.

2. Первое молоко — мощная защита от болезней

Если вы прикладываете ребенка к груди в первый час его жизни, с первым молоком («молозивом») вы

обеспечиваете его и концентрированными антителами для защиты от заболеваний. Поэтому не нужно давать смесь или воду. Также не стоит беспокоиться о количестве молока: столько, сколько его вырабатывается у вас, достаточно для вашего малыша.

3. Другие напитки не нужны

Грудное молоко содержит достаточно жидкости для ребенка. Поэтому в первые 6 месяцев ему не нужны вода, соки или чай — даже в жаркую или холодную погоду. Если вы даете другие напитки, ребенок будет пить меньше грудного молока и может заболеть.

4. Бутылочки и соски могут навредить

Не нужно пользоваться бутылочками и сосками, потому что ребенок меньше и хуже сосет грудь, а у матери вырабатывается меньше молока.
К тому же, в сложных жизненных обстоятельствах бутылочку или соску тяжело качественно помыть, и это может привести к диарее или к другим заболеваниям.

5. Молоко не закончится из-за стресса

Переживания и травмы не приводят к прекращению выработки молока и не действуют на него так негативно, как принято считать. Стресс может временно повлиять на выделение молока. Это «лечится» частым прикладыванием ребенка к груди. Именно оно способствует выделению молока и выработке гормонов, которые успокаивают и маму, и ребенка. Причины же того, почему дети становятся суетливыми, расстраиваются или нервничают, могут быть разными. Если это очень беспокоит вас, продолжайте кормить грудью и обратитесь за медицинской помощью.

6. Кормите столько, сколько нужно, а не «по графику»

Дети способны самостоятельно регулировать, какое количество грудного молока им нужно для утоления жажды и удовлетворения потребностей в питательных веществах. К тому же, чем больше ребенок сосет, тем больше молока вырабатывается у матери. Поэтому прикладывайте к груди просто по требованию и позволяйте малышу есть до насыщения, а не пытайтесь следовать «графику кормлений».

7. Детская молочная смесь только по назначению медработника!

Использовать детскую молочную смесь следует только по специальным показаниям, а решение о наличии таких показаний должен принимать медицинский работник.

8. Начинайте прикорм после 6 месяцев, не раньше

Кормление грудью обеспечивает нормальный рост ребенка минимум до 6 месяцев. В 6 месяцев в дополнение к грудному молоку можно включить в рацион малыша и другую пищу. Давайте ребенку мясо, фрукты и овощи. Не забывайте: если начать прикармливать до 6 месяцев, это может снизить потребление грудного молока и ребенок может заболеть. И наоборот: если начинать прикорм слишком поздно, это может негативно повлиять на рост ребенка.

9. Кормите дольше, если есть возможность

Кормить грудью можно до 2 лет и дольше! Материнское молоко — источник питательных веществ, важных для здорового роста и развития детей и в более старшем возрасте.

Мифы и правда о кормлении

Получает ли мой ребенок достаточно грудного молока?

Производство молока работает по принципу спроса и предложения: пока вы прикладываете ребенка, он хорошо захватывает грудь, даете сосать столько и так часто, как малыш того требует, у вас будет достаточно молока.

Определить, что ребенку хватает молока, довольно просто. Если малыш часто становится голодным и часто получает молоко, набирает вес не менее 125 г в неделю, не выглядит худым и за сутки вы сменяете шесть полных подгузников (а если не пользуетесь подгузниками, то ребенок за сутки выделяет прозрачную мочу 10–12 раз), это означает, что он получает достаточное количество молока. Дети, находящиеся исключительно на грудном вскармливании, могут набирать вес немного медленнее, чем дети, получающие смесь, но материнское молоко лучше для их здоровья.

Я не ем достаточного количества пищи / Я несбалансированно питаюсь, поэтому у меня нет молока

На самом деле, даже если кормящая мать не доедает, это не снижает уровень выработки грудного молока.

Какие преимущества для матери от кормления грудью?

Кормящие матери быстрее сбрасывают вес, который набрали во время беременности. Также кормление грудью уменьшает риск рака яичников и молочной железы, помогает увеличить интервал между беременностями. Ведь исключительно грудное вскармливание младенцев до 6 месяцев имеет гормональное воздействие, которое часто вызывает отсутствие менструации, и, следовательно, является естественным (хотя и не надежным на 100%) способом контрацепции.

Если вы прервали кормление

Его можно и очень желательно восстановить (или начать, если раньше вы от него отказывались) ради здоровья и безопасности ребенка. Для этого нужен частый непосредственный контакт с малышом: прикладывайте его к груди ***каждые два часа,*** не реже. Чем младше ребенок, тем быстрее происходит восстановление. По мере возвращения молока, начинайте уменьшать дополнительное питание.

Как восстановить достаточное количество молока?

• Правильно прикладывайте малыша к груди.

Благодаря этому он сможет высасывать много молока, хорошо насыщаться. Для правильного прикладывания важно, чтобы ребенок сосал не только сосок, но и большую часть ареолы. Во время прикладывания старайтесь в максимально открытый рот вложить сосок и большую часть ареолы так, чтобы у нижней губы ареола вошла в рот больше, чем у верхней губы. При сосании вы увидите широко открытый рот и опущенную нижнюю челюсть. Нижняя губа при этом вывернута, подбородок упирается в грудь. Чтобы ребенок научился правильно прикладываться и эффективно сосал, не давайте ему пустышек или бутылок с чем-либо. Благодаря правильному прикладыванию, вы сможете избежать трещин и болезненности сосков при кормлении.

• Днем чаще кормите и успокаивайте ребёнка грудью.

Частые кормления усиливают выработку молока, являются профилактикой возникновения лактостазов и маститов, помогают ребенку оставаться спокойным. В среднем ребенок может прикладываться к груди раз в два часа, хотя бывает и чаще.

- **Ночью кормите и успокаивайте малыша грудью.**

Ночные кормления важны для стабильной выработки молока, поэтому важно следить за тем, чтобы они не пропадали. В ночное время ребенок может требовать грудь 3–4 раза, а в некоторых случаях немного чаще.

Самое важное о прикорме

1. Прикорм можно вводить с 6-месячного возраста, **не прекращая грудного кормления.**

2. Вводите прикорм с сезонных продуктов. Если они недоступны, используйте пюре в баночках. С 6 месяцев можно вводить мясо и каши из круп (рис, манка, гречка).

3. Поите ребенка только чистой водой. Нельзя давать газированную, сладкую воду или соки с добавлением сахара.

4. Регулярно посещайте педиатра. Консультируйтесь по вопросам питания и развития малыша, контролируйте его рост, вес, зрение, слух и т.д.

5. В 12 месяцев дети готовы к более разнообразной еде. Но это не значит, что надо прекращать грудное кормление: рекомендуется продолжать его до достижения ребенком двух лет.

Сверяйтесь с этими подсказками

6–8 месяцев

Чем прикармливать

Начинайте с густых каш и овощного, мясного, фруктового пюре.

Как часто кормить

1–3 раза в день, сочетая с частым кормлением грудью. В зависимости от аппетита малыша, можно предложить ему перекусить дополнительно 1–2 раза в день.

Сколько давать

Начните с 5–8 чайных ложек за одно кормление. Постепенно увеличивайте до ½ 250-граммового стакана за одно кормление.

9–11 месяцев

Чем прикармливать

Измельченная или перетертая еда и кусочки, которые малыш может брать самостоятельно.

Как часто кормить

3–4 раза в день, сочетая с частым кормлением грудью. В зависимости от аппетита малыша, можно предложить ему перекусить дополнительно 1–2 раза в день.

Сколько давать

½ 250-граммового стакана за одно кормление.

Дайте прочитать этот абзац окружающим

Уважаемые родственники, друзья, соседи и волонтеры, постарайтесь поддержать кормящую маму! Сделайте так, чтобы она чувствовала ваше одобрение, создавайте для нее спокойную безопасную атмосферу. Особенно ваша поддержка важна для мам, которые отказались, прервали или завершили кормление, но пытаются восстановить его, чтобы обеспечить малышу максимальную защиту. Поощряйте их, предлагайте помощь, чтобы освободить время для кормления. Постарайтесь также обеспечить кормящим мамам нормальное питание.

Обратите внимание, что кормить грудью нельзя только ВИЧ-позитивным женщинам, чтобы избежать передачи вируса ребенку.