



6 главных правил грудного вскармливания

Грудное вскармливание – лучший вариант кормления новорождённых. С грудным молоком ребёнок получает все необходимые для его дальнейшего развития и роста микроэлементы и витамины. Именно этот способ кормления является наиболее безопасным, удобным и экономичным.

Кормление грудью – естественный по своей сути процесс, который в большинстве случаев должен протекать без проблем и приносить маме и малышу радость. Давно замечено, что прикладывание к груди успокаивает младенца, дарит ему ощущение безопасности и чувство близости с самым важным человеком – мамой. Но далеко не всем мамочкам удаётся легко и быстро наладить правильное грудное вскармливание. Надеемся, что приведённые ниже советы и рекомендации помогут женщинам в этом важном деле.

№1: Раннее прикладывание к груди: устанавливаем контакт с малышом

Специалистами установлено, что чем раньше грудной ребёнок будет приложен к груди, тем быстрее наладится грудное вскармливание. **Рекомендуется первый раз прикладывать новорождённого к груди мамы не позднее, чем через 1 час после родов**, поэтому во многих роддомах практикуют прикладывание грудничка в первые минуты после рождения. Младенцу очень важно получить молозиво, которое появляется у мамы сразу после родов и является полезным по своим свойствам.

Раннее прикладывание способствует не только успешной лактации, но и установлению первого контакта мамы и ребёнка «кожа к коже». Это их первая встреча, прямой контакт, прикосновение. Для новорождённого особенно важно почувствовать близость мамы, услышать её сердцебиение. Плюс первое прикладывание способствует более быстрому отхождению плаценты у рожениц, и способствует формированию микрофлоры кишечника и иммунитета у новорожденного ребенка.

Кормление грудью – естественный по своей сути процесс, который в большинстве случаев должен протекать без проблем и приносить маме и малышу радость. Давно замечено, что прикладывание к груди успокаивает младенца, дарит ему ощущение безопасности и чувство близости с самым важным человеком – мамой. Но далеко не всем мамочкам удаётся легко и быстро наладить правильное грудное вскармливание. Надеемся, что приведённые ниже советы и рекомендации помогут женщинам в этом важном деле.

№2: Правильное прикладывание – основа успешного кормления

Во время первого кормления важно, чтобы младенец правильно взял грудь. Врачи при этом должны помочь новоиспечённой мамочке и проверить сосательный рефлекс малыша.

В случае, если новорождённый был приложен к груди неправильно, маме придётся столкнуться в последствии с рядом неприятностей:

- трещины на сосках;
- мастит и лактостаз;
- плохой отток молока;
- отказ ребёнка от груди.

Во избежание подобных проблем роженица должна проконсультироваться с врачами и во время каждого кормления следить за верным прикладыванием ребёнка к груди.

Во-первых, женщина должна подобрать удобную для себя и новорождённого позу. Оптимальным считается кормление в положении сидя или лёжа на боку. Эти позы способствуют созданию комфортных условий для кормления и обеспечивают хороший отток молока

1. **Во-вторых**, нужно проследить за тем, как малыш захватывает грудь. Правильным считается захват не только соска, но и области вокруг него.
2. **В-третьих**, мама должна придерживать грудь и слегка направлять её к ротику грудничка.

Изначально правильное прикладывание убережет женщину от трещин и ссадин сосков, лактостаза. Малыш при верном прикладывании будет активно сосать и наедаться. Если же прикладывание проходит неверно, мама во время кормления будет испытывать неудобства и даже болезненные ощущения, также и младенцу будет неудобно и трудно сосать, и он может полностью отказаться от грудного вскармливания.

В случае, когда новорождённый неправильно захватывает грудь, нужно прервать кормление и предложить ему грудь ещё раз, подставив её для правильного захвата. **Не стоит бояться и быть неуверенной.** Малыш спокойно воспримет эту ситуацию и вскоре поймёт, как нужно принимать грудь.

А вот неуверенность мамы, помимо разного рода неприятностей, может обернуться ещё и переучиванием ребенка правильному захвату, на которое потребуется около 7-10 дней. В некоторых случаях именно неправильное прикладывание к груди является первостепенной причиной отказа новорождённого от грудного кормления.

№3: Кормление по требованию – важное условие ГВ

Ещё несколько лет назад правильным считалось кормление по часам. В соответствии с этим кормить ребёнка следовало через определённые промежутки времени (обычно – через каждые 3 часа).

В наши дни правила грудного вскармливания несколько изменились. Современные специалисты полагают, что для успешной лактации и отсутствия проблем необходимо кормление по требованию ребёнка.

Каждый новорождённый нуждается в индивидуальном графике кормления. В связи с этим важно прислушиваться к потребностям ребёнка и удовлетворять их по первому требованию. Предлагайте малышу грудь всегда, когда он капризничает, хныкает или открывает ротик в поисках источника молока. Даже если предыдущее кормление было час назад. **Кроме того, частые прикладывания способствуют увеличению количества молока и лучшей лактации.**

Не стоит опасаться, что при кормлении по требованию ребёнок будет переедать. Во-первых, малыш не будет кушать больше, чем ему нужно. Во-вторых, его желудок приспособлен к быстрому усвоению грудного молока. Спустя некоторое время у ребёнка сформируется собственный график, который будет оптимально подходить под его нужды.

Кормление по требованию благоприятствует созданию психоэмоционального комфорта новорождённого. Младенец чувствует, что его потребности своевременно удовлетворяются, а значит – он важен и нужен, его любят. Такие дети вырастают более уравновешенными, спокойными и уверенными по сравнению с теми, кого кормили по времени.

№4: Продолжительность кормления: сколько времени малыш должен сосать грудь

Продолжительность кормления зависит от нескольких факторов:

- сосательного рефлекса малыша и усилий, которые он прилагает;
- правильности прикладывания к груди;
- насыщения ребёнка.

В среднем процесс кормления продолжается 20-30 минут. Однако не нужно ограничивать кормление строгими временными рамками. Малыш сам отстранится от груди, когда насытится. Продолжительность кормления связана с тем, что вначале кормления ребенок получает раннее молоко, богатое водой, минеральными веществами и углеводами, (т.е. малыш пьет), а уже через 3-6 мин сосания доходит до заднего молока, которое богато жирами и белками. т.е. начинает полноценно кушать.

В некоторых случаях малыш может сосать грудь не только из-за возникновения чувства голода, но и для того, чтобы успокоиться, почувствовать безопасность, находясь рядом с мамой. Не лишайте своё чадо такой возможности. Таким способом он ищет контакт с мамой, поддерживает с ней связь. Этим объясняется и мирный сон

новорождённых после кормления грудью: успокоившись и наевшись, детки сладко засыпают, чувствуя себя в полной безопасности.

По мере взросления малыш научится быстрее удовлетворять свою потребность в насыщении и найдёт другие способы установления контакта с мамой. Это значит, что время кормления значительно сократится. Но в первые месяцы обязательно дайте новорождённому возможность находиться у груди столько, сколько он хочет

По мере взросления малыш научится быстрее удовлетворять свою потребность в насыщении и найдёт другие способы установления контакта с мамой. Это значит, что время кормления значительно сократится. Но в первые месяцы обязательно дайте новорождённому возможность находиться у груди столько, сколько он хочет.

№5: Поочерёдное прикладывание

Правильность грудного вскармливания во многом складывается из поочерёдного прикладывания ребёнка к груди. Во время одного кормления мама должна предлагать грудничку только одну грудь, во время следующего кормления – другую. Это обусловлено не только постепенным накоплением в молочных железах молока, но и его составом.

Так, на протяжении нескольких минут сосания грудничок поглощает раннее молоко, удовлетворяющее его потребность в жидкости. Это жидкое молоко, имеющее в составе воду, углеводы, минеральные вещества. Только спустя 3-6 минут начинает выделяться позднее молоко. Оно более густое, богато полезными жирами и питательными веществами. Если же женщина во время одного кормления меняет грудь, ребёнок может не получить ценного по своему составу позднего молока. В результате этого новорождённый может остаться голодным и недополучить необходимые микроэлементы.

Помимо этого, поочерёдное прикладывание полезно и для мамы: в её груди не будет задерживаться излишек молока, а молочные железы быстро адаптируются к установленному режиму.

Когда ребёнок подрастёт (5-6 месяцев), ему может не хватать молока из одной груди. Только в этом случае можно докармливать его второй грудью.

№6: Кормим в ночное время

Ночью также необходимо кормить новорождённого по его требованию. Это обеспечит спокойствие как ребёнку, так и родителям. Ночные кормления способствуют поддержанию лактации и выработке молока в достаточном количестве. В первое время малышу может понадобиться 2-3 прикладывания в ночное время.

Для удобства кормления ребёнка ночью мамы часто прибегают к совместному сну. Это позволяет чувствовать малыша, быстро реагировать на его нужды, предлагать ему грудь, не вставая с кровати.

Но если мама решается спать совместно с младенцем, ей стоит быть особенно внимательной и аккуратной, чтобы не придавить его во время сна. Также нужно пробуждаться для ночного кормления, а не кормить ребёнка «сквозь сон».

Оптимальным молодые родители считают вариант, когда кроватка малыша придвинута вплотную к их кровати, а один её бортик открыт. Это позволяет малышу занимать отдельное место, но находиться в непосредственной близости с родителями. А мама может в любой момент придвинуть новорождённого к себе и покормить его.

Таким образом, **правильно организовать грудное вскармливание – процесс, не требующий определённых усилий и специальных навыков.** Если же женщина сталкивается с какими-либо трудностями, ей стоит проконсультироваться со специалистами. Не стоит забывать и о том, что **для организации грудного вскармливания требуется время.** Но любящие мамы легко перенесут все неприятности, связанные с периодом ГВ, ведь польза грудного молока для новорождённого бесценна. Ни одна дорогостоящая молочная смесь не содержит столько питательных веществ, сколько их содержится в грудном молоке. Только грудное молоко выступает в роли природной защиты новорождённого от бактерий и способствует формированию иммунитета.

Ко всему прочему, кормление грудью – не только естественный и необходимый процесс, но и важный момент в установлении эмоционального контакта между мамой

и ребёнком.