

20 ПРАВИЛ УСПЕШНОГО ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

СТР. 1

Организация ГВ в родильном доме

СТР. 2

Организация ГВ дома

СТР. 3

Основные правила ГВ

У новорожденных есть только три требования. Им нужно греться на руках матери, кушать ее молоко и быть в безопасности в ее присутствии. Грудное вскармливание удовлетворяет их все.

Карлос Гонсалес



Образовательные вебинары
для родителей от ведущих
медицинских специалистов
МедРесурс



ОРГАНИЗАЦИЯ ГВ В РОДИЛЬНОМ ДОМЕ

1. Начинайте кормить грудью в первый час после родов. Ребенка следует приложить к груди сразу после родов еще в родовом зале.
2. После родов по возможности следует находиться в одной палате вместе с ребенком.
3. В первые дни после родов из груди выделяется молозиво. Это лучший продукт питания для новорожденных детей. Не обращайте внимание, что молозива в груди не много, его достаточно для ребенка в первые дни жизни. Прикладывайте ребенка поочередно к обеим грудям как можно чаще. Это простимулирует приход молока в необходимом количестве.
4. Грудное молоко приходит, как правило, на второй-пятый день после родов. Грудное молоко - уникальное питание, созданное природой специально для потребностей именно вашего ребенка. Оно имеет оптимальный сбалансированный состав и содержит все необходимые питательные вещества, а также факторы, защищающие ребенка от заболеваний.
5. Не надо специально стимулировать выработку молока в первые дни после родов. Пейте по своей потребности. Любимое мамами сгущенное молоко никак не влияет на выработку грудного молока. Самым лучшим средством стимуляции будет частое прикладывание ребенка к груди.
6. Кормите ребенка по требованию, но не реже, чем 1 раз в два часа в первые месяцы после рождения. Не ждите, когда ребенок начнет плакать, предлагайте ему грудь при первых поисковых движениях или беспокойстве.
7. После прихода молока старайтесь за одно кормление предлагать ребенку одну грудь. Это важно, потому что грудное молоко при больших перерывах между кормлениями расслаивается на «переднее», богатое водой и углеводами, и «заднее», содержащее большое количество белка и жиров.
8. Если новорожденный ребенок спит больше двух с половиной часов днем и больше пяти часов ночью, то обязательно кормите его во сне. Если во сне ребенок сосет плохо, значит необходимо его разбудить и покормить. Это важно делать, потому что большие перерывы между кормлениями негативно могут сказываться на выработке молока и вызвать проблемы с грудью у мамы.



ОРГАНИЗАЦИЯ ГВ ДОМА

9. С первого дня старайтесь правильно прикладывать ребенка к груди. Для этого следите, чтобы малыш был полностью всем телом повернут к маме, рот должен быть широко раскрыт, губки вывернуты наружу, сосок и практически вся ареола находятся в полости рта у ребенка, подбородок ребенка прижат к груди, прикладывание безболезненно для мамы, ребенок совершает сосательные и глотательные движения, при этом не слышно никаких дополнительных звуков. Иногда, может понадобиться помощь консультанта по грудному вскармливанию для решения проблем с прикладыванием.
10. Подберите удобные позы для кормления самостоятельно или вместе с консультантом.
11. Обязательно кормите ребенка ночью. Это необходимо для выработки гормона пролактина, отвечающего за достаточную выработку грудного молока.
12. Длительность кормления обычно регулирует ребенок. Кто-то наедается и отпускает грудь за 10-12 минут, кто-то предпочитает оставаться у груди дольше. Если ребенок совершает глотательные движения, значит он ест, и прерывать его не надо. Если вы заметили, что ребенок у груди совершает лишь сосательные движения и спит, то можно забрать у него грудь, вставив свой палец в уголок рта ребенка.
13. Если вы планируете постоянно находиться вместе с ребенком, то дополнительные сцеживания будут не нужны. Сцеживание необходимо для поддержания лактации при временном разлучении матери и ребенка, кормления малыша в отсутствие мамы или при некоторых проблемах с грудью.
14. Малыша на грудном вскармливании не надо допаивать. Если ребенок хочет пить, его следует чаще прикладывать к груди. В грудном молоке доля воды составляет 87-90%.
15. Исключите в уходе за ребенком соски, бутылочки, пустышки. Эти предметы заменяют мамину грудь и могут вызвать проблемы: снижение выработки молока, травмы сосков и беспокойство под грудью. Если докорм нужен, то его следует давать только из чашки, ложки, стаканчика или пипетки. Уточните подробности у консультанта по грудному вскармливанию для подбора оптимального способа докорма.
16. Исключите мытье груди до и после каждого кормления. Частое мытье груди приводит к удалению защитного бактерицидного слоя жиров с ареолы и соска. Это может быть причиной трещин. Грудь следует мыть 1-2 раза в день во время общего душа и лучше без мыла.

Гарина Светлана Васильевна

Консультант по грудному
вскармливанию.



@МАМОТЕКА

+79271833356

Помощь в организации грудного
вскармливания, при лактостазе,
мастите, трещинах, отказе от груди,
стимуляции лактации, введение
прикорма, мягкое завершение
грудного вскармливания



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ГВ

17. Понять хватает ли вашему малышу молока можно по прибавке веса (норма 125 г в неделю или 500 г в месяц) и по количеству мочеиспусканий (10-12 за сутки после установления лактации). Если эти показатели в норме, то необходимости в ведении докорма смесью нет.
18. Кормите ребенка исключительно грудью до 6 месяцев, затем дополните рацион прикормом. Получите необходимую последовательность введения продуктов и блюд прикорма у своего педиатра или консультанта по лактации .
19. Грудное вскармливание, согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, должно продолжаться до двух лет и дольше, если этого хотят мама и ребенок. Не прекращайте резко грудное вскармливание, это может стать большим стрессом и для ребенка, и для мамы, и для ее груди. Лучше мягкое и постепенное отлучение ребенка от груди. В этом вам тоже может помочь консультант по лактации.
20. Общайтесь с женщинами, кормивших своих детей до 1-3 лет, это поможет вам матери обрести уверенность в своих силах и получить практические советы, помогающие наладить кормление грудью. При возникновении трудностей с грудным вскармливанием, прежде чем использовать смесь, обратитесь за помощью и поддержкой в групп материнской поддержки или консультанту по грудному вскармливанию в вашем городе.

