

Грудное вскармливание: советы маме, как правильно кормить ребенка грудью.

Значение и преимущества грудного вскармливания.

Всякие отступления от естественного питания тотчас же отзываются на ребенке в виде целого ряда расстройств: потери веса, поносов и других заболеваний. Отказ матери от кормления грудью можно объяснить только ее невежеством. Вредные последствия такого легкомыслия сказываются на повышении заболеваемости и смертности детей. Мать должна кормить грудью даже при самых трудных обстоятельствах, и только тяжелые заболевания освобождают ее от этой обязанности.

Материнское молоко – идеальный продукт питания для детей первого года жизни. Раннее искусственное вскармливание, как известно, является фактором риска развития у детей раннего возраста алиментарно – зависимых состояний, таких как рахит, железодефицитная анемия, гиповитаминозы; более поздних заболеваний – ожирения, сахарного диабета 2-го типа у подростков, атеросклероза. Таким образом, подготовка женщины во время беременности к лактации, благополучное течение родов, правильное питание женщины в период лактации, психологический комфорт – все это поможет сохранить способность к лактации и защитить организм будущего ребенка от заболеваний.

Кормить грудью полезно и удобно. Материнское молоко всегда стерильное, свежее и нужной температуры.

Преимущества грудного молока:

- грудное молоко содержит питательные вещества, необходимые ребенку;
- оно легко усваивается и эффективно используется детским организмом;
- оно защищает ребенка от инфекции;

Все другие виды молока различаются по составу, и они не настолько полезны организму ребенка.

Преимущества грудного вскармливания:

- грудное молоко
- свежее, стерильное;
- оно бесплатно;
- оно помогает матери и ребенку «соединиться», то есть, развивает тесные, любящие взаимоотношения;
- оно помогает развитию ребенка;
- оно предохраняет от новой беременности;
- оно охраняет здоровье матери;
- оно помогает матке принять первоначальный размер. Это способствует уменьшению кровотечения и предотвращает анемию.

Грудное молоко содержит все необходимые для питания малыша вещества

и микроэлементы в оптимальном соотношении и виде, приспособленном к особенностям пищеварительной системы новорожденного. Состав молока меняется по мере роста ребенка, в соответствии с изменением его потребностей.

Впервые 2-4 дня грудная железа вырабатывает молозиво, отличающееся от молока густотой и желтым цветом. Концентрация питательных веществ и особенно «защитных» элементов в нем в несколько раз выше, чем в зрелом молоке. Молозиво по своему составу очень близко к тканям новорожденного, поэтому легко усваивается. Затем грудная железа продуцирует переходное молоко, и со 2-3 недели материнское молоко становится зрелым. Состав молока каждой женщины «изготовлен» природой по индивидуальному заказу именно для ее ребенка. В его состав входят все необходимые ингредиенты для нормального развития малыша – это жиры, белки, минеральные соли, защитные антитела. Преимущество грудного молока еще и в том, что состав питательных веществ, содержащихся в нем, меняется с возрастом ребенка. Содержание жиров в молоке изменяется в процессе одного кормления, оно не одинаково в течение одного дня, а по мере роста ребенка изменяется в соответствии с меняющимися энергетическими потребностями ребенка. Незаменимые жирные кислоты, входящие в состав грудного молока, участвуют в умственном развитии ребенка, а содержание витаминов и минеральных солей в молозиве, молоке первой недели и в последующем соответствует меняющимся потребностям ребенка. Незаменимые жирные кислоты, входящие в состав грудного молока, участвуют в умственном развитии ребенка, содержание витаминов и минеральных солей в молозиве, молоке первой недели и в последующем соответствует меняющимся потребностям ребенка.

Нет детских смесей, которые по своему составу соответствовали бы молозиву или молоку первой недели лактации.

Грудное молоко обладает уникальными защитными свойствами. Ребенок, находящийся на грудном вскармливании, реже болеет, заболевания у него протекают менее тяжело, осложнения возникают редко.

Посредством сосания ребенок удовлетворяет не только пищевую потребность, но и сосательный рефлекс, формирующийся в утробе матери. Благодаря сосанию развивается челюстной аппарат, мышцы рта и языка. Обратите внимание, как сосредоточен ребенок у груди, как поглощен он своей работой. В этом процессе задействованы все органы, активизируется мозговое кровообращение, что способствует формированию систем организма, в том числе нервной системы.

Грудное вскармливание оказывает благотворное влияние на здоровье человека не только в раннем детстве, но и во всей последующей жизни. По данным ВОЗ, люди, получавшие в детстве материнское молоко, реже заболевают сахарным диабетом, атеросклерозом, раком, болезнями крови.

У материнской груди ребенок чувствует себя в безопасности. Если мать радостно и охотно кормит своего малыша, это способствует формированию у

него положительного отношения к миру и людям, к себе самому. Чувства, испытываемые матерью, передаются ему гормонально, через телесный контакт, сердцебиение, взгляд, интонацию голоса. Ни один заменитель грудного молока не несет информации о любви и нежности.

Первый близкий контакт ребенка с другим человеком – это контакт с матерью. И мать отвечает за то, чтобы он оставил радостное впечатление на всю жизнь. Способ кормления в раннем возрасте оказывает влияние на то, как сложится в дальнейшем семейная жизнь человека. У груди матери развивается здоровая чувственность ребенка. От матери он узнает, что его тело достойно любви, что его желание быть рядом с родным человеком принимается с ответным чувством. Прекрасно соединение физической и духовной общности матери и младенца, прильнувшего к ее груди!

Дети, лишённые материнской груди, труднее налаживают контакт с людьми, в том числе противоположного пола.

При естественном вскармливании матка быстрее возвращается в прежнее состояние. Это лучшее средство профилактики рака груди. Женщины, страдающие мастопатией, относятся к группе повышенного риска, им необходимо кормить не меньше года.

Чувства, испытываемые счастливой матерью, прижимающей ребенка к груди, нельзя сравнить ни с чем! Ощущение гармоничной связи с ребенком и миром, покой и блаженство на душе. Время кормления – это минуты отдыха и расслабления в череде забот и хлопот дня. И замечательно, что все положительные эмоции, которые испытывает мама в процессе кормления, воспринимает и ребенок.

Прикладывание ребенка к груди первые полчаса после родов, называется ранним. Оно способствует формированию здоровой микрофлоры у ребенка. У новорожденного кишечник, кожа и слизистые стерильны. Во время первых контактов с окружающим миром их заселяют микроорганизмы. Доказано, что микроорганизмы с кожи матери лучше других приживаются на ребенке, и даже условно-патогенные микробы с кожи матери реже приводят к развитию заболевания. Раннее прикладывание называют «пассивной иммунизацией», то есть своеобразной прививкой от многих болезней.

Молочные железы женщины, готовящейся к родам, начинают перестраиваться еще в период беременности. Каждая дама в положении замечает это – грудь «наливается», значительно увеличивается в размерах и становится более плотной. В первые 2-3 дня после рождения малыша молочная железа «выдает» не молоко как таковое, а так называемое молозиво – это первичное молоко, которое довольно сильно отличается по составу и жирности от более зрелого молока.

Молозиво крайне полезно для новорожденного крохи – оно содержит высочайшую концентрацию белков, микроэлементов и жирорастворимых витаминов, но при этом бедно углеводами. Такой «коктейль» обеспечивает

максимальную иммунную защиту младенца, заселяет его кишечник первичной микрофлорой, питает малыша и хорошо усваивается. Очень важно осуществить первое прикладывание ребенка к груди сразу после родов или, как максимум, в течение первых суток после рождения.

Молозиво из-за своей пониженной жирности немного слабит, что позволяет очистить кишечник ребенка от мекония (первого стула). Таким образом, кишечник ребенка избавляется от скопившегося в меконии билирубина. Это минимизирует опасность развития желтухи новорожденных.

Молозиво вырабатывается в относительно малом количестве – всего около 20-30 мл за одно кормление. Но, в отличие от зрелого молока, молозиво вырабатывается постоянно, а не сессиями. Природа задумала этот механизм для того, чтобы мать как можно чаще прикладывала малыша к груди в первые дни после рождения. Для чего? Для того чтобы малыш постоянно сосал грудь, раздражая тем самым сосок. Чем активнее происходит раздражение соска – тем быстрее начнется выработка зрелого молока. И не только быстрее – но и больше.

Самый эффективный способ наладить выработку грудного молока — постоянно прикладывать малыша к груди. Потому что именно раздражение соска стимулирует усиление лактации, как ничто другое.

На исходе третьих суток в груди начинает созревать переходное молоко, а через 2-3 недели мама уже начинает кормить новорожденного полноценным, зрелым молоком.

От чего зависит количество молока?

Если малыш сосет грудь активно и бодро, то, как правило, за кормление он почти полностью опустошает одну или обе груди. И в этом случае нет необходимости сцеживать остатки молока. Однако в реальности мамы чаще жалуются не на избыток, а наоборот – на недостаток молока. Им кажется, что грудь не успевает наполниться за интервал между кормлениями, остается «пустой», и таким образом малыш не доедает. Многие мамы в этот момент обращаются к ассортименту искусственных смесей и начинают активно докармливать младенца питанием «из баночки». Вот этого специалисты по грудному вскармливанию делать не рекомендуют. И настаивают: прикладывание к пустой груди не только не бессмысленно, но и очень полезно для налаживания грудного вскармливания. Поскольку процесс лактации рождается в коре головного мозга женщины, то для «подачи» молока в грудь необходим стимул. Активное сосание и является таким стимулом. Малыш «чмокает» пустую грудь, в мозг тут же поступает сигнал о том, что появился «спрос» на молоко, и спустя некоторое время молоко начинает прибывать в грудь.

Если хотите наладить грудное вскармливание в полном объеме — не бросайте прикладывать малыша к груди, наоборот — делайте это как можно чаще, даже если поначалу грудь совсем пустая и попытки лактации выглядят сущим издевательством над новорожденным малышом.

Попытки наладить исключительно грудное вскармливание вполне могут продолжаться без ущерба для здоровья малыша в течение 2-3 суток. И только если по прошествии 3 дней с молоком по-прежнему наблюдаются явные перебои, и малыш уже действительно не доедает с риском для своего здоровья и развития — вот в этом случае совершенно необходимо отправиться в магазин и купить баночку смеси для докармливания.

Процесс реализации грудного вскармливания может растянуться на несколько дней — но потерпеть детский плач и потерю в весе ради будущего полноценного кормления грудью все-таки стоит. За 3 суток дефицит питания почти никак не скажется на новорожденном ребенке, зато в итоге ваше терпение и настойчивость может принести вам позитивный результат: выработка молока наладится в полном объеме, и вы сможете полноценно кормить малыша грудью безо всяких «добавок со стороны».

Требование к окружающим: кормящую маму надо любить, беречь, холить и лелеять.

Принципиальных отличий человека от прочих млекопитающих наберется довольно много. Одно из них заключается в том, что всеми функциями человеческого организма «руководит» кора головного мозга. Именно поэтому на процесс лактации у мамы огромный отпечаток накладывает ее эмоциональное состояние.

Очень важно окружить кормящую женщину некоторым адекватным количеством внимания и заботы — давать ей возможность поспать между кормлениями, не обременять ее домашними заботами и элементарно радовать: женщине, которая кормит грудью новорожденного ребенка, вдвойне приятны и нужны комплименты, букеты, ласковые слова и т.д.

Кроме того, кормящую маму не следует ограничивать — большинство представлений о том, что можно и чего нельзя кормящей маме, являются заблуждениями.

Факторы, положительно влияющие на лактацию в первый месяц жизни малыша:

- максимально частое прикладывание малыша к груди (активное сосание и раздражение соска);
- эмоциональная поддержка мамы, забота о ней;
- отсутствие стрессов;
- продолжительность «сеанса» кормления (чем дольше ребенок сосет — тем больше молока прибудет к следующему разу).

Младенец — это режимный субъект? Стили грудного вскармливания.

Основных стилей грудного вскармливания существует два:

- кормление по требованию
- кормление по режиму

В первом случае мама прикладывает малыша к груди «по первому писку» ребенка, независимо от того, сколько времени прошло с момента последнего кормления. Во втором — малыша кормят строго «по звонку» — как правило,

каждые три часа.

Редко какая мама самостоятельно выбирает, какой стиль кормления ей практиковать. Реальность показывает, что чаще всего главным определяющим фактором становится характер ребенка. Если малыш беспокойный, крикливый и активный — мама волей-неволей без конца и всюду прикладывает его к груди и становится «адептом» стиля кормления по первому требованию. Если наоборот, малыш с рождения очень спокойный, постоянно спит и редко плачет - то мама естественным образом начинает придерживаться режима кормления «раз в три часа».

И той и другой маме полезно будет знать, что: если ребенок самостоятельно отпустил грудной сосок (а стало быть, он насытился и кушать более не желает), то физиологическое чувство голода у него может наступить не ранее, чем спустя 2 часа.

Это значит, что если ваша кроха, через 30 минут после кормления завопила что есть мочи, то причина криков — не голод, а от что-то другое: чешется кожа, на которой выступил диатез, замучили младенческие колики, просто «обуяла хандра и скандальное настроение». **Что угодно, но не голод!!!!**

Учитывая этот факт, современные педиатры нередко предлагают мамам модифицировать стиль кормления, объединив принципы режима и кормления по требованию — в методику свободного вскармливания. То есть мама кормит малыша по требованию, но сохраняя при этом не менее чем двухчасовые интервалы между кормлениями. Во время сна ребенка для кормления не будят - вот проснется и поест.

С одной стороны, этот стиль убережет вас от перекармливания младенца (что нередко является причиной продолжительных колик), с другой — научит маму и малыша общаться не только посредством груди (ведь успокоить плачущего младенца можно и иными способами, помимо «выдачи» заветного соска). И наконец, более-менее адекватные интервалы между кормлениями помогут системе ЖКТ малыша быстрее наладить процесс переваривания пищи.

О сцеживании и хранении грудного молока.

Если вы выбрали методику кормления по требованию - то на этапе становления лактации о сцеживании можно не помышлять. В условиях, когда малыш постоянно «висит» на груди, он просто не позволит ни молозиву, ни первому зрелому молоку задерживаться и застаиваться в груди.

Сцеживаться необходимо в трех случаях:

1. Если по каким-либо причинам (например, малыш родился недоношенным и его направили в стационар) вы разлучены с ребенком в первые дни или недели, но планируете в будущем наладить полноценное грудное вскармливание.

Если вы понимаете, что реанимация может затянуться на недели, то для сохранения лактации необходимо применить молокоотсос не позднее, чем через 6 часов после родов. А потом сцеживаться каждые 3 часа с 5-часовым перерывом ночью. Тогда есть шанс сохранить грудное вскармливание

новорожденного.

2. Если Вы оставляете малыша с близкими или няней, не кормите его грудью, но хотите, чтобы малыш ел именно грудное молоко.

3. Если новорожденный за одно кормление съедает меньше молока, чем «накопилось» у вас в груди.

Насчет последнего пункта современные специалисты по грудному вскармливанию и врачи - неонатологи часто спорят: есть сторонники сцеживания, есть и противники. Главный аргумент в пользу сцеживания – риск возникновения у матери лактационного мастита.

Лактационный мастит - воспаление молочной железы в период кормления грудью. В 87% случаев возникновения лактационного мастита причиной заболевания является лактостаз — проще говоря, застой молока в груди. Если лактостаз продолжается на протяжении 3-4 дней (например, молока у мамы достаточно, ребенок высасывает не все, а мама при этом не сцеживается), то воспаление железы практически неминуемо, поскольку застоявшееся молоко — идеальная питательная среда для микробов.

Сцеживаться также нужно для того, чтобы обеспечить кормление малыша в отсутствие мамы (например, мама уходит на работу, а бабушка или няня кормит младенца сцеженным молоком). Правильно сцеженное, замороженное и размороженное молоко никак не отличается по составу и пользе от того молока, что малыш получает непосредственно из груди матери.

Грудное сцеженное молоко можно замораживать (существуют специальные пакеты и контейнеры для заморозки сцеженного молока) в морозилке на довольно длительный срок. Однако размораживать грудное молоко можно только при комнатной температуре и подогревать только на паровой бане.

Как долго следует кормить ребенка грудью?

Крайне важно обеспечить малышу грудное вскармливание в первые полгода его жизни - от этого принципиально зависит его здоровье, его рост и развитие.

Современные врачи всего мира договорились, что если у мамы достаточно собственного молока, то до 6 месяцев можно осуществлять только грудное вскармливание, которое полностью покрывает потребности ребенка во всех необходимых веществах. То есть ни воду, ни прикорм можно не добавлять в рацион малыша.

Единственное исключение - очень жаркий климат, при котором риск теплового удара у маленького ребенка резко возрастает.

А далее, после того, как вы отпраздновали первые полгода жизни вашего крохи, все что касается продолжительности грудного кормления, зависит прежде всего, от желания и возможностей мамы и семьи в целом.

В 6 месяцев ребенку рекомендовано давать первый полноценный прикорм. Однако, грудное вскармливание при этом крайне желательно сохранить. И далее

- частота и длительность грудных кормлений постепенно уменьшается, вместе с тем частота и объем прикорма - соответственно увеличивается.

Если мама имеет возможность (у нее по-прежнему активна выработка молока) и желание - сохранение кормлений грудью приветствуется всеми педиатрами мира без исключения. Например, ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) и ЮНИСЕФ (Детский фонд Организации Объединенных Наций) совместно рекомендуют сохранять частичное грудное вскармливание (то есть рацион ребенка состоит преимущественно из других продуктов — овощи, мясо, каши, кисломолочные продукты и т.д., но вместе с тем он ежедневно получает и порцию маминого молока) до 2-х лет. Объясняя важность этой стратегии тем, что грудное вскармливание у детей любого возраста в значительной степени снижает риск заболеваний различными инфекциями.

Рассудив логически, можно предположить, что для стран с высоким уровнем медицины и низким уровнем распространения инфекционных заболеваний (к числу таких стран относится и Россия) медицинский резон в длительном грудном вскармливании не так актуален, как для слаборазвитых стран.

В современной педиатрии сложилось мнение, что в развитых странах с высоким уровнем жизни прикладывание к груди ребенка после года имеет не столько биологическую ценность, сколько психологическую.

Выражаясь максимально просто и понятно, повторимся:

-железно надо (по всем биологическим законам) кормить ребенка грудью - первые полгода;

-очень желательно продлить грудное вскармливание — до 1-1,5 лет;

-на усмотрение семьи и при желании самой мамы можно продолжать кормить грудью раз-два в день — сколько угодно долго.

Польза и резон ночных кормлений грудью: когда дети - за, а мамы - не очень-то...

Большинство педиатров и специалистов по грудному вскармливанию справедливо утверждают, что в период до 6 месяцев ночные кормления — нужны и оправданы. Даже если малыш спокойно спит до утра и не просыпается с «голодным воплем» - все равно 1-2 раза за ночь его следует разбудить и приложить к груди.

Однако после достижения полугодовалого возраста вполне резонно сократить число ночных кормлений до одного раза. Это значительно прибавит сил и хорошего настроения маме, и никак не ущемит потребности ребенка в еде. Каким образом и когда можно сократить ночные кормления? Очень помогают следующие мероприятия:

-Позднее ежевечернее купание в ванне. После 23 часов полезно искупать малыша, после чего плотно покормить. Такой сценарий способствует тому, что ребенок быстро и глубоко засыпает и, как правило, крепко спит на протяжении последующих 3-4 часов.

-Благоприятный микроклимат. Создайте в комнате, где спит ребенок прохладный и влажный микроклимат, который способствует крепкому и спокойному сну. Параметры: температура воздуха - не более 20 °С, влажность - 50-70%.

Постепенно, со временем, ночные кормления можно и нужно «отменить» вовсе.

Как правильно кормить грудью (резюме):

-грудное вскармливание - это вид кормления новорожденных, младенцев и детей вплоть до 2 лет и даже старше, по пользе и ценности не имеющий никаких аналогов. Любые сравнения грудного вскармливания и искусственного вскармливания априори выигрышны в пользу первого;

-самый верный и эффективный способ наладить грудное вскармливание – в первые дни и недели жизни новорожденного как можно чаще прикладывать ребенка к груди, чтобы он активно стимулировал сосок;

-грудное вскармливание в первые полгода малыша — необходимая норма, которая обеспечивает максимально крепкую защиту ребенка от заболеваний и полностью покрывает все его питательные нужды;

-допаивать малыша водой, или докармливать какими-либо продуктами в первые полгода не нужно. Исключение - условия очень жаркого климата, в которых младенец нуждается в постоянном восполнении водно-солевого баланса;

-от 6 месяцев до года - грудное вскармливание (наравне с полноценным прикормом) крайне желательно;

-оптимальный стиль кормления малыша до года- по требованию, но с интервалами между прикладываниями к груди не менее 2-х часов;

-после 1-1,5 лет вопрос грудного вскармливания определяется исключительно желанием мамы и малыша;

-сцеженное грудное молоко (при условии правильного хранения и разморозки) - так же полезно и питательно, как и молоко, находящееся в груди.