

Питание

Russe

# Грудное вскармливание L'ALLAITEMENT MATERNEL

0-18 месяцев  
и больше



ONE.be

## Оглавление

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| В чем преимущества грудного вскармливания ? .....                                       | 3  |
| Как начать кормление грудью ? .....                                                     | 4  |
| Как понять, голоден ли малыш? .....                                                     | 5  |
| Как узнать, что ребенок получает достаточно грудного молока ? .....                     | 5  |
| В какой позе лучше кормить малыша ? .....                                               | 6  |
| Какое значение имеет при этом Ваше окружение ? .....                                    | 8  |
| Как сочетать кормление с выходом на работу ? .....                                      | 9  |
| Должен ли ребенок пить воду ? .....                                                     | 10 |
| Как сцеживать грудное молоко ? .....                                                    | 11 |
| Как сохранять сцеженное молоко ? .....                                                  | 12 |
| Как давать сцеженное молоко ? .....                                                     | 13 |
| Как лучше мыть и стерилизовать материал, используемый для сбора грудного молока ? ..... | 14 |
| Как прекратить кормление грудным молоком ? .....                                        | 15 |
| Верно/неверно (правильно/ неправильно) .....                                            | 16 |
| Что делать, если грудь болезненна ? .....                                               | 18 |

## ВСЕГДА ГОТОВО ? БЕСПЛАТНОЕ И ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧISTОЕ. О ЧЕМ ИДЕТ РЕЧЬ ? КОНЕЧНО ЖЕ, О МАТЕРИНСКОМ МОЛОКЕ !

Но это не всё. Молоко меняется в связи с возрастом и потребностями Вашего малыша. Он постепенно открывает его многочисленные вкусовые качества. Грудное молоко всегда подходит новорожденному и является достаточно насыщенным.

### В чем преимущества грудного вскармливания ?

#### Для ребенка

Кормление грудным молоком снижает риск :

- подверженности инфекциям : кишечно-пищеварительным, респираторным (дыхательных путей), легочным, мочевых путей и даже менингококковой ;
- возникновения проблем пищеварения ;
- аллергии ( экзема, астма... ) ;
- анемии ;
- ожирения и диабета, некоторых видов рака и воспалительных заболеваний ;
- возникновения ортодонтических аномалий детских зубов;
- внезапной смерти

#### Для матери

Кормление грудным молоком способствует :

- снижению риска анемии;
- восстановлению генитальных органов;
- укреплению связи мать-ребенок;
- потере веса (в соответствии с сбалансированным питанием);
- снижению риска рака груди, яичников;
- уменьшению риска остеопороза после наступления менопаузы.



*Чем дольше мать кормит своим молоком, тем сильнее преимущества такого кормления.*

Идеальным вариантом является кормление ребенка до 6 месяцев исключительно материнским молоком, а затем следует сочетать кормление грудью с подключением других продуктов (фруктов, овощей...). Грудное кормление может продолжаться до двухлетнего возраста ребенка, а то и более.\*

\* источник : Всемирная Организация Здоровья

## Как начать кормление грудью ?

В процессе беременности грудь естественным путем подготавливается к кормлению. После родов она готова производить молоко. С первых же часов после рождения ребенок стимулирует прилив молока частыми кормлениями.

Вначале, когда ребенок бодрствует, старайтесь каждый раз подставлять ему грудь, не дожидаясь его потребности в кормлении. Позволяйте ребенку сосать молоко при каждой его просьбе, т.е. не соблюдая часов, не ограничивая ни в количестве кормлений, ни в их продолжительности, как днем, так и вечером.

Если Вы желаете дать ребенку соску, советуем подождать до тех пор, пока он хорошо ни адаптируется к грудному кормлению.

Его потребность сосать является важным стимулятором для вырабатывания Вашего молока. Техника сосания груди и соски разная. Ребенок может путать две техники, что, в свою очередь, может привести к плохому сосанию груди.



В первые недели, скорее в первые месяцы, количество кормлений варьируется в зависимости от потребностей ребенка.

Доверьтесь ему. Ваш ребенок хорошо знает, что ему нужно.

Порой он ощущает потребность в большем количестве молока и может требовать более частых кормлений.

Продолжайте отвечать на его просьбы.



*Очень важно не допустить менее 5 кормлений в сутки.*

## Как понять, голоден ли малыш ?

Доверьтесь ему ! Прежде, чем плакать, Ваш ребенок даст Вам знать, что он хочет есть. Понаблюдайте за ним!

Он бодрствует



Его рот открыт,  
он ищет грудь.



Производит ртом  
негромкие звуки.



Двигает руками и ногами,  
подносит руки ко рту

## Как узнать, что ребенок получает достаточно грудного молока ?

В конце кормления он оставляет  
грудь и выглядит сытым.

Он в тонусе и набирает  
вес.

Если он ест достаточно, у него за 24 часа должно быть минимум 5 мокрых подгузников (памперсов). В течение 3 или 4 первых недель у него будет в день минимум 1 раз мягкий обильный стул желто-золотистого цвета; по истечении первого месяца возможны и периоды без стула (2 или 3 дня).



## В какой позе лучше кормить малыша ?

Устройтесь поудобнее.

Приложите животик ребенка к своему животу.

Его голова должна быть в одном направлении с телом: ушко, плечо и бедро находятся на одной и той же оси. Чтобы взять грудь, голова новорожденного не должна быть повернута.

Голова и шея немного приподняты.

Рот ребенка должен быть широко открыт, чтобы полностью захватить сосок и часть груди вокруг него.

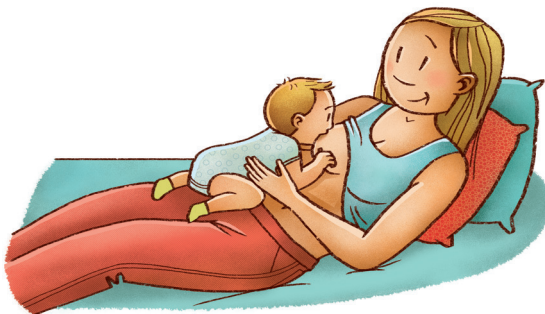


Его нижняя губа вывернута наружу.



Подбородок прижат к груди.

## Несколько подсказок в отношении принятия поз для кормления грудью



Удобное положение, так же как перемена поз и чередование кормлений то одной, то другой грудью уменьшает риск появления трещин сосков.

Вы можете кормить ребенка грудью там, где пожелаете !

Если Вы смущаетесь взглядов посторонних, прикрытие платком, кофтой поможет Вам сделать кормление незаметным.

## Какое значение имеет при этом Ваше окружение ?

Поддержка Вашего партнера и родственников очень важна в период грудного вскармливания.

Не стесняйтесь попросить у них помощь в выполнении повседневных обязанностей.



Момент кормления – это очень важное время в отношениях мать-ребенок.

Связь отца с ребенком может устанавливаться в другие совместные моменты: ласки, переодевания, купания, прогулки...



При появлении ребенка в семье советов может быть много. Выбирайте только те, которые Вам подходят. **ДОВЕРЯЙТЕ СЕБЕ !**



В случае, когда у Вас возникают вопросы, сомнения, приходит уныние или отчаяние, Вам всегда готовы прийти на помощь профессионалы (медико-социальные работники, акушерки, советник по кормлению, педиатр...) или ассоциации данного профиля.

## Как сочетать кормление с выходом на работу ?

К выходу на работу в сочетании с продолжением кормления грудным молоком следует подготовиться заранее.

Ребенок может получать Ваше молоко в любом месте, где находится. Во время декретного отпуска Вы уже можете начать сцеживать молоко и хранить его. Перед тем, как отдать ребенка в ясли или в другой тип заведения по приему детей, не стесняйтесь задать все интересующие Вас вопросы профессионалам: возможно ли покормить ребенка грудью на месте? Как лучше давать ему молоко (в бутылочке, в стакане...)? Как к этому подготовить новорожденного?

Поинтересуйтесь по поводу пауз для кормления, возможностях сцеживать грудное молоко и сохранять его в условиях Вашей работы.

*i*

Чтобы поддержать возможность прилива молока, необходимо 2-3 раза в день кормить ребенка грудью, даже больше в зависимости от возраста малыша.

В выходные дни старайтесь давать ребенку грудь более регулярно, чтобы стимулировать появление молока.



## Должен ли ребенок пить воду ?

Нет необходимости давать воду малышу помимо кормления грудным молоком, так как ему достаточно материнского молока, чтобы утолить жажду.

В случае высокой температуры или сильной жары Ваш ребенок может требовать грудь более часто. Не бойтесь кормить его почаще.



## Как сцеживать грудное молоко ?



*Перед тем, как сцеживать молоко, тщательно помойте руки с мылом.*



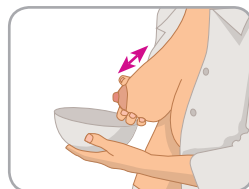
Существуют 2 метода сцеживания грудного молока :

### РУЧНОЕ СЦЕЖИВАНИЕ МОЛОКА

Этот метод заключается в том, чтобы путем легкого массажа груди вокруг соска большим и указательным пальцами, провоцировать появление молока. Чтобы правильно научиться этому жесту, посоветуйтесь с профессиональным работником.

Молоко собирается в чистую и стерилизованную посуду (стакан, бутылочку), подставленную под грудь.

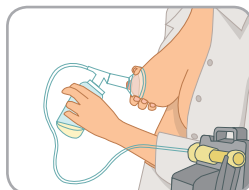
Метод ручного сцеживания наиболее близок к технике сосания груди новорожденным и позволяет более эффективно сцеживать молоко.



### СЦЕЖИВАНИЕ МОЛОКА С ПОМОЩЬЮ МОЛОКООТСОСА

Существуют 2 метода сцеживания молокоотсосом: механический и электрический. В обоих случаях, речь идет о присоске, которая накладывается на грудь. С её помощью молоко регулярно отсасывается. Молокоотсос приводится в действие руками. Им следует пользоваться от случая к случаю. Электрический молокоотсос работает на моторе от батарейки или от электросети. Его можно взять напрокат или купить в агентствах медицинского страхования, а также в аптеках.

Перед употреблением следует ознакомиться с инструкцией.

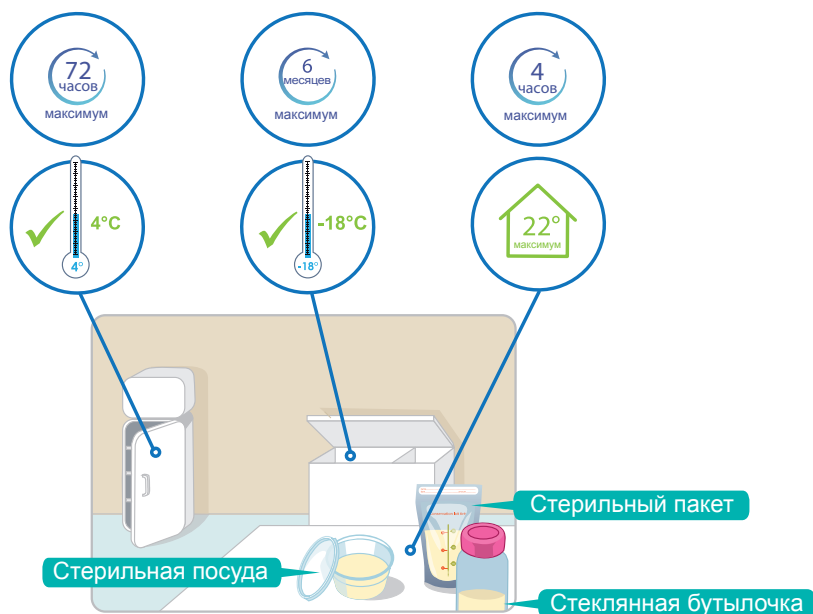


## КАК СОХРАНЯТЬ СЦЕЖЕННОЕ МОЛОКО?

Сцеженное молоко сохраняется в стерилизованной и закрытой посуде или в стерильном пакете, предназначенном для этих целей, который продается в специализированных магазинах или в аптеках.

Срок хранения :

- В холодильнике в течение 72 часов (+4°C)
- В морозильной камере в течение 6 месяцев (-18°C)
- При комнатной температуре в течение 4 часов (максимум 22°C)



Обозначьте на посуде или пакете **дату** сцеживания молока.

Замораживайте молоко в небольших порциях, чтобы потом разогреть его в том количестве, которое соответствует аппетиту ребенка.

Сосуд, наполненный льдом, и закрытый крышкой, хорошо подойдет для охлаждения маленьких порций.

Для транспортировки сцеженного материнского молока используйте изотермический пакет с охлаждающим блоком, чтобы постоянно поддерживать холодную температуру.

По прибытию молоко следует сразу поместить в холодильник или морозильную камеру.

## Как давать сцеженное молоко ?

максимум 37°C



Материнское молоко не следует подогревать более 37°. Замороженное молоко рекомендуется размораживать в холодильнике, в водяной бане или в подогревателе для бутылочек.

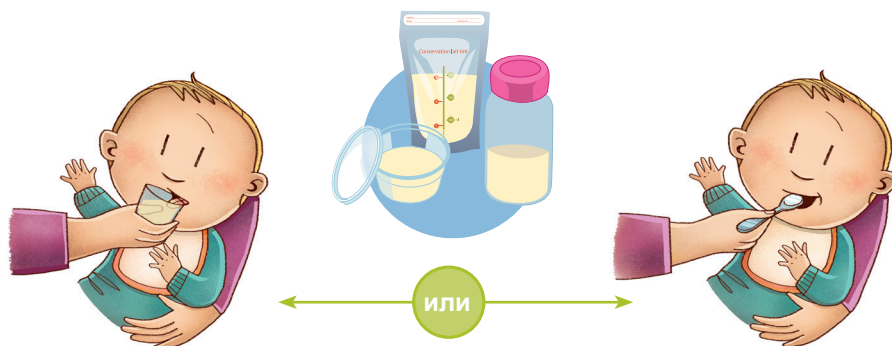


Бутылочку нужно аккуратно встряхивать, чтобы температура грудного молока была одинаковой.

Использование в этих целях микроволновой печи вовсе не рекомендуется, так как живые клетки грудного молока при этом погибают.



Сцеженное молоко дают в чашке, ложечкой или в бутылочке.



Так же как и размороженные пищевые продукты, так и материнское молоко нельзя снова замораживать после разморозки (даже после подогрева).

Остаток невыпитого молока в конце кормления по прошествии 1-ого часа следует вылить !

## Как лучше мыть и стерилизовать материал, используемый для сбора грудного молока ?

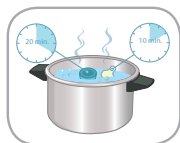
Грудной ребенок является хрупким, так как его защитная система против микробов развита еще недостаточно.

При каждом пользовании любой материал для сбора материнского молока необходимо тщательно мыть и стерилизовать.

### 1 - МЫТЬЁ

Прежде, чем стерилизовать материал, который используется для сбора молока, его необходимо хорошо вымыть, разобрать и сполоснуть каждую часть/деталь материала, вымыть с помощью щетки для детских бутылочек, горячей воды и средства для мытья посуды, хорошо сполоснуть весь материал.

### 2 - СТЕРИЛИЗАЦИЯ



**В кастрюле с кипящей водой :**

Погрузите в неё полностью весь материал на 20 минут. Соски должны кипятиться не менее 10 минут.



**В микроволновом или электрическом стерилизаторе :**

Смотрите инструкцию.

**Стерилизация холодным способом :**

Этот тип стерилизации осуществляется с помощью предназначенных для этого таблеток, которые продаются в аптеках. Чтобы приготовить дезинфицирующий раствор, растворите таблетку в 5 литрах холодной воды.

Поместите в неё бутылочку и весь прилагаемый материал на 15 минут. После этого извлеките его и не споласкивайте.

### 3 - ХРАНЕНИЕ

Для просушки разместите бутылочку и весь прилагаемый материал на чистое полотенце, чтоб капли стекали. После этого поместите закрытую бутылочку в чистый шкаф или в холодильник.

## Как прекратить кормление грудным молоком ?

Лучше всего и для Вас, и для малыша, если отлучение от груди происходит постепенно.

Вы можете заменить одно кормление каким-либо адаптированным продуктом (молочной смесью/искусственным молоком или другой едой). Пусть ребенок в течение нескольких дней привыкнет к такой перемене. Потом замените таким же образом еще одно кормление. Поскольку новорожденный будет теперь меньше сосать грудь, то и у Вас молока будет всё меньше.

Между кормлениями Вы можете немного облегчить грудь, сцеживая молоко.



Если Вы изменили свое решение в начале процесса отлучения от груди, всегда есть возможность снова возобновить полное кормление грудью

### ПРИМЕР ОТЛУЧЕНИЯ РЕБЕНКА ОТ ГРУДИ

| Этап 0 |  |  |        |        |  |   |
|--------|--|--|--------|--------|--|---|
| Этап 1 |  |  | или  * |        |  |   |
| Этап 2 |  |  | или  * |        |  |   |
| Этап 3 |  |  | или  * | или  * |  | - |
| Этап 4 |  |  | или  * | или  * |  | - |



Каждый этап может длиться от одного до нескольких дней.

\* Включение в рацион фруктов или овощей зависит от развития ребенка. Прочитайте брошюру «О разнообразии питания».

**ВЕРНО/НЕВЕРНО (ПРАВИЛЬНО/НЕПРАВИЛЬНО)**

**Я жду близнецов, у меня не будет достаточно молока.**

**НЕВЕРНО**

Кормить близнецов грудью вполне возможно.

Повторяющиеся кормления двух младенцев стимулируют прилив молока в достаточном количестве для удовлетворения их потребностей.

Вы можете кормить одновременно двух детей сразу или поочередно по одному.

После некоторых попыток Вы найдете положение, которое Вам лучше всего подходит.

В этом Вам также может помочь профессиональный работник.

**Мой ребенок может родиться недоношенным, я не смогу кормить его грудью.**

**НЕВЕРНО**

Кормить грудью ребенка, рожденного преждевременно, не только возможно, но и рекомендуется, т.к. при этом следует принять во внимание все преимущества грудного вскармливания.

Профессиональные работники могут Вам подсказать, как сделать так, чтобы кормление протекало наилучшим образом.

**Даже, если я кормлю грудью, противозачаточные средства необходимы.**

**ВЕРНО**

Само по себе кормление грудью не является эффективным противозачаточным методом. Чтобы избежать новой беременности, предусмотрите другой способ контрацепции.

Действительно, кормление грудью имеет противозачаточный эффект, но только в том случае, если сочетаются все четыре нижеперечисленных условия:

- Вашему ребенку меньше 6 месяцев ;
- Вы кормите его исключительно грудью, как днем, так и ночью ;
- Минимум 6 кормлений в 24 часа ;
- Перерыв между кормлениями никогда не превышает 6 часов.

**Мой ребенок родится путем кесарева сечения, кормление грудью противопоказано.**

**НЕВЕРНО**

Кесарево сечение, программированное или вызванное срочной медицинской необходимостью, не вредит кормлению грудью. Принятие противоболевых лекарств не вызывает в целом проблем для кормления. Медперсонал может Вам помочь найти подходящее положение, чтобы кормление протекало наилучшим образом.

**Мой ребенок может не брать грудь. ВЕРНО**

Если ребенок отказывается есть – это знак того, что что-то не так. Это не означает, что он не принимает материнского молока.

**Такое поведение может быть вызвано разными причинами, например :**

- Болью во рту, причиняемой ростом зубов, ранкой, грибком (молочницей) ;
- Отитом ;
- Заложенным носом или насморком, что мешает младенцу хорошо дышать, когда он ест
- Излишним использованием соской или бутылочкой, что может привести к смешению способов сосания ребенком.

Отказ от груди может длиться несколько дней. Всё зависит от причины. Волноваться не следует, так как почти всегда можно разрешить эту проблему, чтобы ребенок снова брал грудь.

**Если я использую наконечник для груди, я рискую иметь меньше молока. ВЕРНО**

Так же как бутылочка и соска, прикладываемый к груди наконечник в форме соска, может помешать новорожденному правильно определить тип соска. Техника сосания с помощью наконечника отличается от способа сосания груди. Если Вы потом снова приложите ребенка к груди, Вы можете столкнуться с определенными трудностями. Если использование наконечника окажется, действительно, необходимым, постарайтесь сделать его исключительно временным.

**Материнское молоко может менять цвет. ВЕРНО**

Питательный состав молока меняет его цвет. После родов первое молоко, называемое молозивом, может быть разного цвета. Позже зрелое молоко может быть полупрозрачным, иногда почти голубоватым. Каким бы ни был цвет молока, оно всегда соответствует потребностям ребенка.

**Моя грудь слишком маленькая, чтоб кормить. НЕВЕРНО**

Количество молока не связано с размером груди. Маленькая грудь вырабатывает молоко в достаточном для ребенка количестве.

## Что делать, если грудь болезненна ?



### СОСКИ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ И БОЛЕЗНЕННЫ

В первые дни после родов соски часто отличаются чувствительностью и иногда даже болезненны. Такая сверхчувствительность является абсолютно нормальной, и особенно она проявляется в первые 3 дня, но уже после 8-10 дней проходит. Причина такой сверхчувствительности в некоторой степени вызвана гормональными изменениями, но она также может зависеть и от других факторов, как, например, от неправильного захвата груди новорожденным, от того, что Вы неправильно его прикладываете. Если боль сильная и продолжительная, необходимо обратиться за помощью к медицинскому работнику.

### ПРИЛИВ (ПРИБЫТИЕ) МОЛОКА

Выражение «прилив молока» иногда порождает ошибочное представление о том, что происходит в организме. В действительности, молоко не «приливается» к груди. Если Ваша грудь набухла, напряжена и болезненна, это объясняется усилением кровообращения, связанного с началом кормления грудью. Это явление прилива крови появляется приблизительно через 3 дня после родов. Температура тела также может немного подниматься.

### ТРЕЩИНЫ

Трещины сосков обычно появляются в первые дни кормления. Они болезненны и могут инфицироваться. Чтобы ограничить их появление, старайтесь, прежде всего, правильно прикладывать новорожденного к груди. Избегайте тянуть грудь, чтобы освободить его носик и не отнимайте ребенка от груди резким образом. Смазывание сосков грудным молоком или ланолиновой мазью может облегчить Ваш дискомфорт.

### ЗАКУПОРКА ПРОТОКОВ

Застой молока приводит к очень болезненному напряжению одной груди или обеих. Вследствие этого они становятся горячими, болезненными и уплотненными.

Закупорка протоков может сделать кормление затруднительным, помешать выделению молока, а также сопровождаться другими признаками (дрожь, ломота, температура...).

Такие ощущения могут появиться в любой момент кормления, но, особенно тогда, когда кормления становятся очень короткими, нечастыми или проводятся с большими интервалами. Чтобы облегчить напряженность груди, старайтесь чаще прикладывать ребенка к груди. Эффективное облегчение может вызвать массаж околососковой зоны, а также теплый душ, способствующий выделению молока.

### МАСТИТ

Это воспаление груди, которое иногда может привести к инфекции. Мастит обычно затрагивает одну грудь, а не две сразу. Часть груди становится красной, горячей и болезненной. К этим локально выраженным симптомам могут иногда добавляться и другие, такие как высокая температура, дрожь, ломота, усталость. В таком случае, кормящей матери обязательно предписан отдых; ей, прежде всего, нужно хорошо отдохнуть.

Советы в данном случае те же, что и при закупорке молочных желез. Кормления ребенка должны быть регулярными, особенно грудью, затронутой маститом. Если в течение 12-36 часов ситуация не изменится к лучшему, следует обратиться к врачу, который выявит необходимость начала лечения (противовоспалительное, антибиотиками).



*Работники консультации ОНЭ (ОНЕ) всегда готовы Вам помочь в период грудного вскармливания.*

*Вы можете также узнать много полезного из наших брошюр.*

-9 mois  
-8 mois  
-7 mois  
-6 mois  
-5 mois  
-4 mois  
-3 mois  
-2 mois  
-1 mois  
0 an  
1 an  
2 ans  
3 ans  
4 ans  
5 ans  
6 ans  
7 ans  
8 ans  
9 ans  
10 ans  
11 ans  
12 ans  
13 ans  
14 ans  
15 ans

Russe

# ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗА ВЫПУСК  
Benoît PARMENTIER

ПОДГОТОВЛЕНО  
ONE

DOCBR0300Rus



OFFICE  
DE LA NAISSANCE  
ET DE L'ENFANCE

Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles  
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51  
info@one.be - ONE.be

ONE.be



Loterie Nationale

Некоторые иллюстрации взяты из брошюры «Картинки для родителей», выпущенной в сотрудничестве с кооперативом СЭРА (Sera).

При поддержке Федерации Валлония-Брюссель и Национальной Лотереи.