<https://text.ru/spelling/5f527327be5b5>

8621

**Грудное вскармливание.**

Принятие решения о кормлении грудью - личное дело каждого. Оно может быть основано на мнении семьи и друзей.

Многие медицинские эксперты настоятельно рекомендуют исключительно ГВ (грудное вскармливание), т.е. без смеси, сока или воды, в течение 6 месяцев. А прикорм следует начинать в 6-месячном возрасте, такими как овощи, зерновые каши, фрукты, белки.

Но вы и ваш ребенок уникальны, и решение остается только за вами

**Каковы преимущества ГВ для вашего ребенка?**

Грудное молоко обеспечивает идеальное питаниедля младенцев. В нем почти идеальное сочетание витаминов, белков и жиров - всего, что нужно вашему ребенку для роста. И все это в форме, более легко усваиваемой, чем детская смесь.

Грудное молоко содержит антитела, которые помогают ребенку бороться с вирусами и бактериями. ГВ снижает риск развития у ребенка астмы или аллергии.

Кроме того, младенцы, которые в течение первых 6 месяцев находятся на ГВ без какой-либо смеси, реже страдают ушными инфекциями, респираторными заболеваниями и приступами диареи.

В некоторых исследованиях грудное вскармливание было связано с более высокими показателями IQ в более позднем детстве. Более того, физическая близость, тактильные контакты «кожа-к-коже» и визуальный контакты - все это помогают вашему ребенку чувствовать себя на связи с вами, значит чувствовать себя в безопасности.

Младенцы, находящиеся на ГВ, с большей вероятностью наберут нужное количество по мере роста, а не станут детьми с избыточным весом.  Ученые утверждает, что ГВ также играет роль в предотвращении СВДС (синдрома внезапной детской смерти).

Считается, что ГВ снижает риск диабета, ожирения и некоторых видов рака.

**Есть ли преимущества ГВ для матери?**

ГВ сжигает лишние калории, поэтому помогает быстрее

похудеть. Оно высвобождает гормон окситоцин, который помогает вашей матке вернуться к размеру до беременности и может уменьшить маточное кровотечение после родов.

ГВ также снижает риск рака груди и яичников. Это также может снизить риск остеопороза.

Поскольку вам не нужно покупать и разводить смесь, стерилизовать соски и бутылочки, это экономит ваше время и деньги.

Это дает вам свободу перемещения. Гости, отпуск, путешествия, прогулки за город – «еда» для вашего малыша всегда с вами.

**Достаточно ли молока для ГВ?**

В первые несколько дней после родов выделяется молозиво. Молозиво густое, желтоватое и скудное, но его достаточно, чтобы удовлетворить потребности вашего ребенка в питании.

Молозиво помогает пищеварительному тракту новорожденного развиваться и готовиться к перевариванию грудного молока.

Большинство детей немного теряют в весе в первые 3-5 дней после рождения. Это никак не связано с грудным вскармливанием.

Поскольку вашему ребенку нужно больше молока и он больше высасывает, ваша грудь в ответ вырабатывает больше молока.

Почему очень важно сцеживаться после кормления? Потому что ваша грудь выработает ровно столько молока, сколько у нее забрали, а ребенок растет. И к его растущим потребностям нужно готовиться.

**Какое положение лучше всего подходит для кормления грудью?**

Лучшее положение для вас - это то, в котором вам и вашему ребенку удобно и расслабленно, и вам не нужно напрягаться, чтобы удерживать позу или продолжать кормить грудью.

**Как мне заставить ребенка «захватывать грудь» во время кормления грудью?**

Расположите ребенка лицом к себе, чтобы ему было удобно и ему не приходилось вертеть шею. Одной рукой обхватите грудь и нежно погладьте нижнюю губу ребенка соском. Инстинктивным рефлексом вашего ребенка будет широко открывать рот. Держа рукой шею ребенка, поднесите его рот ближе к соску, стараясь расположить сосок во рту ребенка над языком.

Вы узнаете, что ваш ребенок «вцепился» правильно, когда обе губы сжались вокруг вашего соска. Весь ваш сосок и большая часть ареолы, то есть более темная кожа вокруг вашего соска, должны быть во рту малыша.

Хотя вы можете почувствовать легкое покалывание или тянущее усилие, кормление грудью не должно быть болезненным. Если ваш ребенок не прижимается правильно и кормит его плавным, комфортным ритмом, осторожно протолкните мизинец между деснами ребенка, чтобы прервать сосание, удалите сосок и повторите попытку. Хорошее «захват» помогает предотвратить воспаление сосков.

**Азбука ГВ.**

**Осведомленность**.

Следите за признаками голода у вашего ребенка и кормите его грудью, когда он голоден. Это называется кормлением «по требованию». В первые несколько недель вы можете кормить грудью от 8 до 12 раз в сутки.

Голодные младенцы подносят руки ко рту, издают сосущие звуки или движения ртом или двигаются к вашей груди. Не ждите, пока ваш ребенок заплачет. Это признак того, что он слишком голоден.

**Будьте терпеливы**.

Кормите грудью, столько, сколько этого хочет ваш ребенок Не торопите его. Младенцев обычно кормят каждой грудью от 10 до 20 минут.

**Комфорт**.

Расслабьтесь во время кормления грудью и ваше молоко с большей вероятностью «спустится» и потечет. Перед тем, как начать кормить грудью, устройтесь поудобнее с подушками, которые будут поддерживать ваши руки, голову и шею, и подставкой для ног, чтобы поддерживать ступни и ноги.

**Есть ли медицинские противопоказания при кормлении грудью?**

В некоторых случаях грудное вскармливание может причинить ребенку вред. Вы не должны кормить грудью, если:

Вы ВИЧ-положительны. Вы можете передать вирус своему младенцу через грудное молоко.

У вас активный нелеченый туберкулез.

Вы получаете химиотерапию.

Вы употребляете наркотики.

Ваш ребенок страдает редким заболеванием, называемым галактоземией, и не может переносить естественный сахар, называемый галактозой, в грудном молоке.

Вы принимаете определенные лекарства, например, лекарства от мигрени, болезни Паркинсона, артрита и т.д.

**Какие общие проблемы при грудном вскармливании?**

**Болят соски.**

Можно ожидать некоторой болезненности в первые недели кормления грудью.

Убедитесь, что ваш ребенок правильно прикладывается к груди.

Если вы и позже все еще чувствуете боль, то убедитесь, что вы кормите грудью достаточно полно, чтобы опорожнить молочные протоки. Если вы этого не сделаете, ваша грудь может набухнуть и стать болезненной.

Приложите лед или пакет с замороженным горошком к больным соскам, чтобы временно уменьшить дискомфорт.

Также помогает, чтобы соски оставались сухими и позволяли им «высохнуть на воздухе» между кормлениями.

Если ваш ребенок имеет тенденцию к более активному сосанию вначале, то начинайте кормление с менее болезненного соска.

**Сухие потрескавшиеся соски.**

Избегайте мыла, парфюмированных кремов или лосьонов со спиртом, которые могут сделать соски еще более сухими и потрескавшимися.

Вы можете аккуратно нанести Бепантен\* на соски после кормления.

Часто меняйте подушечки бюстгальтера, чтобы соски оставались сухими. И используйте только хлопковые прокладки для бюстгальтера.

**Количества молока.**

Правило заключается в том, что ребенок, который мочится от шести до восьми раз в день, скорее всего, получает достаточно молока.

Некоторые женщины ошибочно думают, что они не могут кормить грудью, если у них маленькая грудь. Но женщины с маленькой грудью могут производить молоко даже больше, чем женщины с большой грудью. Также помогают хорошее питание, много отдыха и обильное питье.

**Сцеживание и хранение молока.**

Вы можете получать грудное молоко вручную или сцеживать молоко с помощью молокоотсоса. Вашему ребенку может потребоваться несколько дней или недель, чтобы привыкнуть к грудному молоку из бутылочки. Так что начинайте практиковаться пораньше, если собираетесь снова работать.

Грудное молоко можно безопасно использовать в течение 2 дней, если оно хранится в холодильнике. Вы можете замораживать грудное молоко на срок до 6 месяцев. Не разогревайте и не размораживайте замороженное грудное молоко в микроволновой печи. Это разрушит некоторые из его иммуностимулирующих качеств, и

это может привести к тому, что жирные части грудного молока станут очень горячими. Вместо этого разморозьте грудное молоко в холодильнике или в миске с теплой водой.

**Втянутые соски.**

Втянутый сосок не выступает вперед, когда вы зажимаете ареолу, темную кожу вокруг соска. Тут стоит обратиться к врачу или Консультанту по грудному вскармливанию. Это - специалист по обучению ГВ. Он может дать простые советы, которые позволят вам успешно кормить грудью.

**Набухание груди.**

Полнота груди естественна и здорова. Это происходит, когда ваша грудь наполняется молоком, остается мягкой и податливой.

Но нагрубание груди означает, что кровеносные сосуды в груди переполнены. Это задерживает жидкость в груди, заставляя ее становиться твердой, болезненной и опухшей.

Чередуйте тепло и холод, например, используйте пакеты со льдом и горячий душ, чтобы облегчить симптомы. Воспользуйтесь молокоотсосом.

Если это не помогает, не ждите – срочно к врачу!

**Заблокированные воздуховоды.**

Одиночное болезненное место в груди, которое может быть красным и горячим, может сигнализировать о закупорке молочного протока. Это часто можно облегчить теплыми компрессами и легкими массирующими движениями, чтобы снять закупорку. Также может помочь более частое сцеживание.

**Инфекция груди (мастит).**

Иногда это происходит, когда бактерии попадают в грудь, часто через трещину на соске после кормления грудью. Если у вас есть болезненное место на груди вместе с лихорадкой и усталостью – не занимайтесь самолечением! Срочно к врачу!

**Стресс.**

Чрезмерное беспокойство или стресс могут повлиять на количество молока. Это вызвано гормонами, которые выделяются во время кормления грудью. Это также может быть вызвано тем, что вы слышите плач вашего ребенка или думаете о нем. До и во время кормления оставайтесь максимально расслабленными и спокойными - это поможет вашему молоку течь быстрее. Это, в свою очередь, может помочь успокоить и расслабить вашего ребенка.

**Недоношенные дети** могут не сразу кормить грудью. В некоторых случаях матери могут выделять грудное молоко и кормить его через бутылочку или зонд.

Кормление грудью - естественный, нормальный, здоровый процесс.

Но вы должны срочно обратиться к врачу если:

Ваша грудь становится необычно красной, опухшей, твердой или болезненной.

У вас необычные выделения или кровотечение из сосков.

Ваш ребенок не набирает вес.