ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУДНОГО ВСКРАМЛИВАНИЯ

1. Кормление по требованию является наиболее физиологичным до завершения периода адаптации новорожденного, который длится от трёх недель до трёх месяцев. Ребёнок может просить грудь каждые 2 часа, а может каждые 15 минут. Кормление может длиться, пока малыш сам не отпустит грудь (от 10-15 минут до 2 часов).

2. Ночные кормления нужны и маме, и ребёнку. Для поддержания лактации нужно не менее 1–2 активных кормлений в промежутке с 3 до 8 часов утра.

3. Правильное прикладывание ребёнка защищает грудь матери от боли и травм сосков. Ребёнок эффективно сосёт, качественно опорожняет молочную железу. Это влияет на количество молока и на прибавки в весе у ребёнка.

4. Стоит избегать использования накладок, пустышек и бутылочного кормления хотя бы до момента установления лактации. Считается, что лактация установилась, когда молока начинает вырабатываться столько, сколько высасывает ребенок. Женщина может перестать ощущать переполнение груди между кормлениями, кроме моментов, когда эти промежутки больше обычного. Обычно это происходит в промежутке три недели - три месяца после родов. Риски заменителей груди не исчезают с установлением лактации.
При необходимости введения докорма, его можно давать из чашки, ложки или шприца без иглы. Существуют специальные приспособления для введения докорма без использования бутылочной соски.

5. Не следует перекладывать ребёнка ко второй груди раньше, чем он опорожнит грудь до равномерно мягкого состояния. Новорожденный ребёнок для этого за 1,5-2 часа может несколько кормлений подряд сосать одну и ту же грудь. При ощущении переполнения другой груди, её стоит подсцедить до облегчения. Продолжительное сосание одной груди обеспечит полноценную работу кишечника.

6. Исключите мытьё сосков перед кормлением и после него. Частое мытьё груди приводит к удалению защитного слоя жиров ареолы и соска, что может стать причиной образования трещин. Грудь лучше мыть не чаще одного раза в день.

7. Кормящей маме не требуется особенная диета или питьевой режим. Достаточно придерживаться правил здорового питания.

8. Ребёнка первых трёх месяцев стоит взвешивать не чаще раза в 3-5 дней. Среднесуточная прибавка 20гр. и более говорит о том, что питания достаточно. Если нет сомнений в достаточности питания, допускается взвешивать 1-2 раза в месяц.

9. При правильно организованном грудном вскармливании молока вырабатывается столько, сколько нужно ребёнку, поэтому необходимости в сцеживании после каждого кормления не возникает. Сцеживание необходимо в случае вынужденного разлучения матери с ребёнком, выхода матери на работу/учебу, при застоях в груди, для увеличения лактации.

10. До 6 месяцев ребёнок, питающийся исключительно грудным молоком, не нуждается во введении прикорма и воды. Целесообразно сохранять кормление грудью до 2-х лет и более при обоюдном желании мамы и малыша (рекомендации ВОЗ, ЮНИСЕФ и Министерства здравоохранения и социального развития РФ).

11. Общение с женщинами, имеющими положительный опыт грудного вскармливания (до 1-2 лет), помогает молодой матери обрести уверенность в своих силах и получить практические советы, помогающие наладить кормление грудью. Если у Вас остались вопросы, наши консультанты по грудному вскармливанию будут рады помочь.

МЯГКОЕ ЗАВЕРШЕНИЕ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

1. Самым безопасным для материнского организма способом считается постепенное снижение лактации. На угасание выработки молока уходит несколько недель. В небольшом количестве молоко может оставаться в груди еще долго. Если это не дискомфортно, то считается нормой.
2. Если прекратить кормления грудью пришлось резко, грудь может налиться молоком, стать горячей и болезненной. Помогают регулярные сцеживания до чувства облегчения, когда грудь переполняется. Чтобы уменьшить отек груди и дискомфорт от прихода молока, можно использовать холодные компрессы (лед или другой замороженный продукт, обернутый в полотенце).
3. Для малыша до года мамино молоко является основным источником питания. Желательно, чтобы кормление продолжалось. Но иногда бывает необходимо прекратить грудное вскармливание. Если есть немного времени, лучше постепенно заменить кормления грудью на смесь или донорское молоко.
4. ВОЗ считает целесообразным сохранять кормления грудью до двух лет и более при обоюдном желании мамы и малыша. Право решать, до какого срока кормить грудью своего ребенка, принадлежит исключительно маме.
5. При плавном отлучении в первую очередь сокращается количество прикладываний в дневное время. Главное, о чем необходимо позаботиться, – свести к минимуму все ситуации, которые могут напомнить ребенку о кормлении. Это значит, что при крохе лучше не переодеваться, выбрать одежду, затрудняющую доступ к груди.
6. Когда количество дневных прикладываний уменьшается, можно постепенно обучать ребенка засыпать днем без груди. Можно создать ритуал засыпания (сказка, песенка, поглаживание). Постепенно времени у груди становится все меньше, а ритуала все больше.
7. Затем можно уйти от кормлений на просыпание днем. Когда ребенок проснулся, его можно пробовать отвлечь чем-то интересным или вкусным. Затем также можно убрать и кормление на просыпание после ночного сна.
8. Когда малыш научится регулярно засыпать и просыпаться днем без сосания груди, по той же схеме постепенно убираются вечерние засыпания под грудью. Если ребёнок ещё не готов отказаться от ночных прикладываний, их количество может увеличиться. Кроха может начать сосать что-то еще, например свои ручки. В этом случае лучше на некоторое время вернуться на несколько шагов назад и немного подождать.
9. В качестве последнего шага потихоньку сокращается длительность ночных прикладываний. Для начала можно забирать грудь у малыша, если он, наевшись, тихонько посасывает ее во сне и не просыпается от попытки ее забрать. Постепенно продолжительность ночных сосаний сокращается до нескольких минут, становится символической.
10. Лучше не планировать отлучение малыша от груди, если он болеет или выздоравливает; когда в жизни ребенка происходят крупные перемены – переезд, поступление в детский сад, выход мамы на работу. Если такая ситуация планируется, то отлучение может произойти на несколько месяцев раньше или позже.

ВВЕДЕНИЕ ПРИКОРМА

1. Прикорм вводится не раньше 6 месяцев, но и не позже 8 месяцев.
2. Признаки готовности к введению прикорма:

- ребенок хорошо держит головку и умеет сидеть;
- может отвернуться и показать, что не хочет есть;
- способен совершать жевательные движения;
- интересуется едой;
- может держать ложку;
- утрачивает "выталкивающий" рефлекс;

3. Прикорм начинают вводить на фоне полного физического благополучия (малыш здоров, стул без нарушений, не режутся зубки, не предстоит прививка или большая поездка).
4. Основные виды прикорма: каши, овощи, мясо. Начинают около 6 месяцев с овощей или безглютеновых каш (рис, гречка, кукуруза). После 8 месяцев вводятся фрукты, глютеновые каши, мясо. Молочные продукты и яйца вводятся в рацион ребенка после года. Рыба после полутора лет.
5. Во время введения прикорма, идеальной дополнительной жидкостью до года является вода. Соки не вводятся ранее 8 месяцев, лучше подождать с ними до года.
6. До года ребенок не может быть только на продуктах прикорма. Он обязательно должен получать либо грудное молоко, либо адаптированную молочную смесь. Кормление грудью/смесью – основная еда, прикорм – вспомогательная. После года постепенно прикорм становится основной пищей, грудное молоко – дополнительным питанием.
7. Вводить прикорм начинают постепенно, чтобы иметь возможность отследить реакцию ребенка на новый продукт. В первый раз дают совсем немного желательно с утра. Один и тот же продукт дается несколько дней. Если реакции нет, то вводится следующий. Уже введенные продукты можно сочетать в разных комбинациях.
8. Если ребенок реагирует на продукт, то его убирают совсем недели на 2. Если реакция повторилась через 2 недели снова, то его убирают минимум на 3 месяца.
9. Вводить прикорм начинают с "пищи переходного периода" – пюреобразная пища однородной консистенции. Далее вводят микрокусочки – очень мягкие и легкие для разжевывания. Хорошо, если кусочки появятся в жизни ребенка до 10 месяцев. С 6 до 10 месяцев дети активно учатся жевать. К году-полутора ребенок может перейти на общий стол при условии, что родители питаются достаточно здоровой пищей.
10. Аппетит ребенка зависит от того, насколько развит пищевой интерес. Для его формирования детей примерно с 4х месяцев активно берут с собой за стол, показывают как вкусно и интересно кушать. После введения прикорма ребенка кормят за общим столом. Важно, чтобы он видел, что родители тоже едят. Дети любят, когда им разрешают кушать ложкой самостоятельно.

ИНФОРМАЦИЯ ПО ХРАНЕНИЮ ГРУДНОГО МОЛОКА

Рекомендации составлены на основе последних исследований и относятся к матерям:

- чьи дети, рождены доношенными;
- которые будут кормить сцеженным молоком дома, а не в больнице;
- которые моют руки перед сцеживанием;
- которые моют сосуды и ёмкости горячей мыльной водой и потом тщательно их споласкивают.

На контейнерах с грудным молоком, предназначенном для длительного хранения, обязательно должна быть указана дата сцеживания.

Рекомендации по хранению грудного молока

Молозиво (сцеженное в течение 6 дней после родов):

- 12 часов при комнатной температуре 27-32 С (80.6-89.6 F)

Зрелое молоко:

- при 15 С (59-60F) - 24 часа
- при 19-22 С (66-72 F) - 10 часов
- при 25 С (79 F) - 4-6 часов
- в холодильнике при 0-4 С (32-39 F) - 8 дней

Замороженное молоко:

- Морозильное отделение с отдельной дверью - 3-4 месяца (температура варьируется из-за частого открывания двери);
- Стационарная (отдельная) морозильная камера глубокой заморозки с постоянной температурой -19 С (0 F) - 6 месяцев и дольше.

В какой посуде хранить грудное молоко

- в плотных пластиковых или стеклянных сосудах;
- в специальных пакетах для хранения замороженного молока;
- не рекомендуется замораживать молоко в одноразовых пакетах для бутылок;
- перед тем, как добавить новую порцию к уже замороженному молоку, её надо охладить

Как нагревать молоко

Для того, чтобы разморозить или нагреть молоко, надо поставить контейнер под теплую струю воды из-под крана. Не нагревайте молоко до закипания; встряхните контейнер перед тем, как определять температуру подогретого молока; никогда не нагревайте грудное молоко в микроволновой печке.

Размороженное молоко

Замороженное молоко, которое было разогрето, можно оставить в холодильнике на 24 часа. Повторно замораживать такое молоко нельзя.

Источник: http://www.llli.org/russian/nb/storage.html