

# ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

## Безопасность вашего малыша

В создавшейся ситуации, возможно, наиболее важно, чтобы ваш малыш получил особое внимание, чувствовал себя в безопасности. Грудное вскармливание полностью предоставляет возможность для этого.

### Положительное влияние ГВ

Грудное молоко защищает малыша от инфекций (понос, дегидратация), обеспечивает малыша всеми необходимыми питательными веществами. Грудное молоко всегда под рукой, тогда как смесь не всегда доступна. А также для изготовления смеси необходимы сама смесь, стерильная тёплая вода, стерильная бутылочка и мерный стакан.

Кормить грудью можно везде в то время, чтобы изготовить смесь нужно время и нужны необходимые средства.

Грудное вскармливание обеспечивает ребёнку необходимую температуру, согревает его, для кормления грудью необходимы лишь мама и малыш, так малыши, находящиеся на грудном вскармливании, находятся в большей безопасности, чем те, которых кормят другим образом.

### На что обратить внимание, чтобы молока было достаточно?

Молоко вырабатывается даже тогда, когда мама не потребляет достаточного количества еды и питья.

После отлучения от груди молоко вырабатывается ещё несколько месяцев, грудное вскармливание можно возобновить.

Малыша важно прикладывать к груди 8-10 раз в день. Если он прикладывается к груди реже, то это может привести к уменьшению лактации.

Следите за сигналами вашего малыша. Молока достаточно, если малыша прикладывают к груди всегда, когда он этого требует: поворачивает голову, чмокает, открывает рот. Разрешите малышу сосать, пока он этого хочет. Малыша можно приложить к груди и когда он устал, и хочет спать. Ночью прикладывайте его также по требованию. Если возможно, использования пустышки стоит избежать.

### Как и где кормить ребёнка грудью?

В данной ситуации не везде есть возможность кормить в спокойной обстановке. Из-за этого не переживайте. Кормить грудью можно практически в любом месте, главное, чтобы малышу, насколько это возможно, было тепло и спокойно. Можно кормить, сидя на полу, прислонившись спиной к стене, колонне или дереву, согнув в коленях ноги, повернув и притянув малыша к себе. Если вы кормите лёжа, малыш также должен лежать, повернувшись всем телом к вам. Малыша можно кормить и в слинге на ходу. Ваше тело его будет согревать, и он не остынет.

# ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

## Безопасность вашего малыша

### Когда необходим докорм?

Малыши до 6 месячного возраста не нуждаются ни в чём, кроме грудного молока. После достижения шестимесячного возраста большую часть их рациона продолжает составлять грудное молоко. Если нет возможности постепенно вводить докорм, то малыш ещё несколько месяцев может оставаться исключительно на ГВ.

До возраста 6 недель наличие 5-6 мокрых подгузников и одного стула является показателем того, что количество грудного молока достаточно. В дальнейшем количество мокрых подгузников может варьироваться, малыш начинает какать реже. Тогда стоит следить за цветом мочи: безцветная или светло-жёлтая моча означает, что малыш получает достаточно жидкости. Впалый родничок не означает, что молока мало. Если есть сомнения, стоит обратиться к врачу.

### Что если докорм, смесь необходимы?

Докорм из бутылочки также как и пустышка могут лишить малыша интереса к груди, поэтому мы рекомендуем, если возможно, давать малышу докорм из маленького стаканчика, который проще мыть, чем бутылочку. Если доступ к смеси затруднён, то начиная с 5 месяцев можно начать прикорм детским пюре маленькой ложечкой. Важно знать, что если ребёнок получает слишком много прикорма, то количество грудного молока будет уменьшаться. Поэтому важно предлагать прикорм только после кормления грудью, и продолжать кормить грудью по требованию. Так как ГВ - это не просто кормление, после докорма можно малыша снова приложить к груди, так чувство удовлетворения и сытости будут связаны с грудью, и малыш может ещё посасать.

### Что если вы перестали кормить грудью пару недель-месяцев назад? Решением может стать возобновление лактации. Как его начать?

1. Если малыш не отказывается от груди:

- Прикладывайте его часто, даже если молока нет
- Всегда предлагайте грудь, когда малыш чмокает, сосёт руку, облизывает губы.
- Прикладывайте малыша, когда он хочет уснуть.
- Пока необходим докорм давайте его из стаканчика.
- Не давайте малышу бутылочку и соску!

2. Если малыш отказывается от груди :

- Не насилуйте, но мягко периодически предлагайте грудь.
- Докормливайте из чистого стаканчика.
- Не давайте бутылочку и пустышку!
- Качайте, носите на руках малыша как можно больше
- Попробуйте предлагать грудь, когда малыш спокоен, хочет спать или наоборот, только проснулся

# ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

## Безопасность вашего малыша

Мифы	Факты	Что делать
<b>У недоедающей матери недостаточно молока.</b>	Небольшое недоедание не приводит к нарушению выработки молока и значительным изменениям его состава. В случае тяжелого недоедания возможно колебание уровня питательных веществ в грудном молоке, но даже в этом случае грудное вскармливание является лучшим выбором.	Прикладывайте малышек к груди как можно чаще, по требованию, реагируя на первые поисковые движения. Пробуйте есть как можно больше овощей, фруктов, и если доступны витаминные комплексы, то можете принимать их.
<b>Давать в качестве пожертвования смесь полезно.</b>	Разумеется, если женщина уже много месяцев не кормит грудью, то для неё это нужное пожертвование. Малышу необходимо питание – это золотое правило. Однако, если в кризисной ситуации женщина замечает, что количество молока уменьшается или она не кормит грудью несколько дней, то намного важнее получить поддержку в увеличении количества молока или в возобновлении лактации. Поскольку представляет реальную опасность то, что малыш будет получать всё больше смеси и в скором времени полностью переидёт на искусственное вскармливание. Это опасно тем, что, возможно, пожертвования смеси не всегда будут, и тогда матери смесь придётся покупать самой.	Все профессиональные организации, занимающиеся поддержкой ГВ, рекомендуют вместо дарения смеси поддерживать ГВ( если гигиенические условия позволяют, сцеживание), использование донорского молока, а также молочной матери. Частые прикладывания к груди, правильный захват, избегание бутылочки и пустышки, докорм маленькими порциями из стаканчика, контакт кожа-к-коже способствуют увеличению количества молока.
<b>От стресса молоко может пропасть.</b>	От самого по себе стресса молоко не уйдёт. Однако стресс может временно препятствовать выработке окситоцина, гормона отвечающего за рефлекс отдачи молока. Из-за этого во время кормления поток молока может проходить труднее, и если такая ситуация становится длительной, то количество молока действительно может временно уменьшиться.	Насколько это возможно попробуйте во время кормления успокоиться и расслабиться. Закройте глаза, представьте себе, что-то приятное, красивые воспоминания, прекрасный водопад. Или просто любуйтесь своим малышом! Сделайте глубокий вдох и медленный выдох.
<b>Если ГВ прекратили, то уже ничего не сделать, нет смысла пробовать его восстановить.</b>	То, когда женщина пробует вернуться к ГВ, называется релактацией. Восстановить ГВ можно всегда, независимо от того, как давно оно было прекращено.	Прикладывать малыша к груди как можно чаще! Хорошо, если поблизости есть кто-то ещё, кто может покормить его грудью. Пока лактация полностью не восстановится, докармливайте малыша из чистого стаканчика, а не из бутылочки. Если удастся избежать использования соски и бутылочки, малышу будет проще настроиться на грудное вскармливание, его техника сосания будет более эффективной и таким образом количество молока скорее увеличится.