

Грудное вскармливание - это важно

Важное руководство к кормлению грудью для женщин и членов их семей

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

БЛАГОДАРНОСТЬ

Информационный центр «Лучший старт» (Best Start Resource Centre) благодарит медицинские учреждения провинции Онтарио, которые поддержали создание и обновление этого руководства для провинции, а также щедро поделились своими ресурсами и опытом.

Мы также выражаем свою благодарность родителям и экспертам, которые приняли участие в составлении этой брошюры.

Завершающий обзор проведен ведущим экспертом по грудному вскармливанию Марж Ла Салль (Marg La Salle, RN, BScN, IBCLC, CCHN(c).

Информация в брошюре актуальна на момент печати, но она может меняться со временем. Мы предпримем все усилия для своевременного обновления информации.

При финансовой поддержке правительства провинции Онтарио.

Ontario



Содержание

РАЗДЕЛ 1 3

Важность грудного вскармливания

- Права кормящих матерей
- Инициатива «Доброжелательное отношение к ребенку»
- Принятие информированного решения
- Риски искусственного вскармливания
- Поддержка со стороны семьи
- Взаимная поддержка матерей

РАЗДЕЛ 2 11

Поможем малышу положить хорошее начало

- Важность кожного контакта с малышом
- Техника прикладывания к груди «по требованию»
- Ручное сцеживание молозива или грудного молока
- Кормление по сигналу малыша

РАЗДЕЛ 3 16

Учимся кормить грудью

- Позы для кормления грудью
- Помогаем малышу захватывать грудь
- Признаки правильного прикладывания малыша к груди
- Признаки того, что кормление проходит правильно
- Массаж-сжатие груди
- Получает ли малыш достаточно молока?
- Размер желудка малыша

РАЗДЕЛ 4 25

Что важно знать?

- Как будить сонного малыша?
- Как успокоить беспокойного малыша?
- Отрыжка у малыша
- Скачки роста
- Воспаленные соски
- Использование пустышки (соски)
- Нагрубание молочных желез
- Хранение грудного молока

РАЗДЕЛ 5 31

Часто задаваемые вопросы

РАЗДЕЛ 6 40

Как обратиться за помощью?

- Куда обращаться за помощью?



РАЗДЕЛ 1

Важность грудного вскармливания

Грудное вскармливание является наилучшим вариантом для вас и вашего ребенка. Грудное молоко - это естественная еда для новорожденных. В нем содержатся все вещества, необходимые вашему малышу – без вопросов, обсуждений и сомнений.

В течении первых 6 месяцев малышу необходимо исключительно грудное молоко. В возрасте 6 месяцев малышам нужно начинать есть твердую пищу, продолжая кормление грудью до 2-х летнего возраста или дольше. Узнайте 10 важных причин, почему надо кормить вашего малыша грудью: www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/pdf/reasons-raisons-eng.pdf.

Грудное вскармливание - это важно, потому что…

- В выигрыше все: вы, ваш малыш, ваша семья и все общество.
- Кормить грудным молоком удобно: оно всегда нужной температуры и всегда под рукой.
- Грудное вскармливание - это бесплатно.
- Кормление грудным молоком укрепляет связь между вами и вашим малышом.
- Грудное вскармливание экологически чисто.
- Грудное вскармливание снижает затраты на здравоохранение вашей семье и обществу.



Грудное вскармливание важно для вашего малыша, потому что оно...

- Защищает вашего малыша от множества инфекций и болезней.
- Приобщает малыша к здоровому питанию.
- Способствует правильному развитию челюстей.
- Способствует правильному умственному развитию малыша.

Грудное вскармливание важно для вас, потому что оно...

- Контролирует послеродовое кровотечение.
- Уменьшает показатели заболеваемости раком молочной железы и яичников.
- Замедляет возобновление месячных.

На сегодняшний день, большинство матерей в Онтарио решают в пользу грудного вскармливания своих малышей. Чтобы ваш опыт грудного вскармливания был еще более успешным и приятным, прочтите *"Десять ценных советов для успешного грудного вскармливания"* на сайте: www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/tips-cons-eng.php.

Права кормящих матерей

У вас есть право кормить малыша грудью в любом месте и в любое время. Это право защищено Канадской хартией прав и свобод. Если вы считаете, что ваши права касательно грудного вскармливания не соблюдаются, сообщите о случившемся в Комиссию по правам человека в провинции Онтарио. Такие группы как, Канадская лига «La Leche» или Канадская коалиция кормления детей «INFACT Canada» могут предоставить вам дополнительную поддержку. Дополнительную информацию об этих группах вы можете найти в разделе: «*Как обратиться за помощью*» (Getting Help) на 40-й странице этой брошюры.

Согласно Комиссии по правам человека провинции Онтарио, работодатель женщины, продолжающей кормить грудью после выхода на работу, должен обеспечить ее возможностью продолжать грудное вскармливание своего малыша. Данное положение и видеоматериалы о *Дискриминации на почве беременности и грудного вскармливаниявы* можете найти на сайте www.ohrc.on.ca или: www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html.



Инициатива «Доброжелательное отношение к ребенку»

Возможно, вы слышали термин «*доброжелательное отношение к ребенку*» . Инициатива «Доброжелательное отношение к ребенку» - это международная стратегия, созданная для поддержки всех матерей и малышей посредством:

- Поддержки матерей в принятии информированного решения по поводу кормления малышей.
- Содействия практикам, которые позволяют матерям и малышам правильно начать вскармливание.
- Защиты матерей от маркетингового давления со стороны компаний - производителей молочных смесей.



Данная классификация уже была присвоена некоторым больницам, учреждениям общественного здравоохранения и местным поликлиникам, остальные работают в этом направлении. Они придерживаются высоких стандартов в предоставлении поддержки матерям и семьям. Эти стандарты помогут вам:

- Принять информированное решение о том, как кормить вашего малыша.
- Подготовиться, используя точную информацию о кормлении новорожденного.
- Почувствовать поддержку в то время, как вы учитесь кормить и заботиться о вашем малыше.

Принятие информированного решения

Большинство людей знают, что грудное молоко - это самое полезное молоко для младенцев. Однако, иногда причиной перехода на искусственное вскармливание может быть следующее:

- Состояние здоровья малыша требует кормить малыша молочными смесями или специальными молочными смесями.
- Мама не может кормить малыша грудью из-за серьезного заболевания.
- Мама и малыш разделены друг от друга, и мама не имеет возможности предоставить малышу достаточное количество грудного молока.
- Мама рассматривает вариант кормления детскими смесями, если она сталкивается с рядом проблем при грудном вскармливании.

Решение об искусственном вскармливании вашего малыша нужно тщательно обдумать. Если ваш ребенок нуждается в более калорийном питании, то нужно будет докармливать смесями. Самый лучший вариант - это грудное молоко. Его можно сцеживать вручную и/или молокоотсосом. Дополнительную информацию о сцеживании молока вы можете найти на 13-й странице этой брошюры.

Кормление малыша на грудном вскармливании детскими смесями может уменьшить ваши запасы грудного молока. Докорм смесями может привести к уходу от грудного вскармливания ранее запланированного срока. Прекратив грудное вскармливание, может быть трудно его возобновить.



Вот список альтернативных вариантов вскармливания в порядке первоочередности, если они доступны:

- Ваше собственное грудное молоко, сцеженное вручную и/или молокоотсосом.
- Ваше собственное грудное молоко, предварительно замороженное и размороженное непосредственно перед использованием.
- Пастеризованное материнское молоко (грудное молоко) из банка грудного молока. В некоторых молочных банках молока достаточно только для детей с особыми потребностями, например, недоношенных детей.
- Смеси для искусственного вскармливания на основе коровьего молока.

Для кормления смесями многие родители используют бутылочку. Детям, которых кормят из бутылочки, может быть труднее сосать грудное молоко. Вы можете докармливать своего малыша, используя один или несколько из предложенных методов. С помощью квалифицированного специалиста, попробуйте использовать:

- Чашку (с открытым верхом, не поильник) или ложечку.
- Систему докорма у груди с трубочкой.
- Пальцевое кормление с трубочкой, присоединенным к вашему чистому пальцу.
- Бутылочку.
- Другие специальные устройства для кормления.

Если вы рассматриваете вариант искусственного вскармливания, спросите себя:

- Почему я решила кормить грудью?
- Почему я рассматриваю переход на искусственное вскармливание?
- Считаю ли я, что кормление смесью поможет успокоить моего малыша?
- Знаю ли я обо всех способах успокоить моего малыша?
- Подумала ли я о возможных проблемах со здоровьем малыша, связанных с искусственным вскармливанием, таких как диарея или ушные инфекции?
- Нахожусь ли под пагубным влиянием окружения? (родных, друзей, СМИ, и т.д.)
- В чем плюсы и минусы каждого варианта?
- Обращалась ли я к знающему медицинскому работнику, у которого есть опыт работы с матерями, кормящими грудных детей?
- Что является лучшим решением для моего ребенка, для меня и моей семьи?
- Довольна ли я принятым решением?

Возможно, у вас возникнет больше вопросов, чем приведено выше. Поговорите с экспертом по грудному вскармливанию или позвоните в местный отдел общественного здравоохранения, чтобы поговорить с медсестрой. Важно, чтобы вся получаемая вами информация о кормлении грудных детей была объективной и основанной на исследованиях, и вас не вводили в заблуждение маркетинговые кампании.

Узнайте больше о безопасном приготовлении и хранении детских смесей и кормлении ими. Если вы планируете продолжать грудное вскармливание с докормом смесями, важно позаботиться о том, чтобы поддерживать выработку достаточного количества грудного молока. Затем, работайте над достижением ваших первоначальных намерений относительно грудного вскармливания при поддержке знающего медицинского работника.

> ***“Узнайте как можно больше о грудном вскармливании до рождения малыша. Примите решение и планируйте кормить грудью; узнайте, как поддерживать необходимое количество молока. Поделитесь своим решением с теми, кто вас любит и поддерживает. Наконец, воспользуйтесь службами поддержки в вашем районе, чтобы с успехом достичь желаемых результатов.”***

Риски искусственного вскармливания

Новорожденные и маленькие дети, не питающиеся грудным молоком, более подвержены риску:

- Возникновения инфекций, таких как ушные и грудной полости.
- Возникновения расстройств желудка и кишечника, вызывающих диарею.
- Синдром внезапной детской смерти (SIDS).
- Ожирения и хронических заболеваний в более позднем возрасте.
- Некоторых детских онкологических заболеваний.

У матерей, которые НЕ кормят грудью, увеличивается риск:

- Послеродового кровотечения.
- Заболевания диабетом 2 типа.
- Заболевания раком молочной железы и яичников.



Поддержка со стороны семьи

Всем матерям необходима поддержка со стороны их партнеров, родных, кормящих матерей и общественности. Они могут помочь вам дать своему малышу самое лучшее с первых дней жизни. Грудное вскармливание является естественным процессом, а малыши рождены для кормления грудью.

В первые дни после рождения некоторым малышам и их мамам нужно время, чтобы научиться и делать все правильно. То, что говорят или во что верят другие люди, может повлиять на ваш процесс кормления грудью. Поговорите со своим партнером и родными. Скажите им, что вы планируете кормить грудью. Посоветуйте им ознакомиться с содержанием этой брошюры и других надежных источников информации о грудном вскармливании, чтобы они знали, как вас поддержать. Позвольте им помочь и поддержать вас, чтобы вы могли позаботиться о себе и своем малыше.



“Я считаю, что семьям очень необходимо понимать важность грудного вскармливания. Новоиспеченным матерям необходима огромная поддержка не только со стороны партнера, но и семьи в целом. Необходимы терпение и настойчивость, но самое ценное для меня - это замечательный опыт сближения с малышом. И это я буду ценить всегда!”

Семья и друзья могут помочь достичь успеха при грудном вскармливании следующим образом:

1. **Изучите информацию.** Соберите информацию о грудном вскармливании до рождения малыша. Поговорите с друзьями, родственниками, другими семьями, где мамы кормят грудью, медицинскими работниками и узнайте, как достичь успеха при грудном вскармливании. Задумайтесь о посещении пренатального курса по грудному вскармливанию. Прочитайте эту брошюру.
2. **Узнайте, где можно получить поддержку.** Ознакомьтесь с ресурсами в вашем районе. Помогите матери найти доступные службы поддержки.
3. **Предложите поддержку.** Мама может переживать, что у нее недостаточно молока для ее малыша. Обнадежьте ее, что у большинства женщин грудного молока больше, чем достаточно. Скажите ей, что грудное вскармливание - это лучший способ заботы о ее малыше. Скажите ей, что вы верите в нее. Скажите ей, что вы рядом, чтобы ее поддержать.
4. **Не беспокоить.** Ограничьте количество посетителей, телефонных звонков и других отвлекающих факторов в первые недели. Таким образом, мама и малыш могут узнать друг друга и научиться успешному грудному вскармливанию.
5. **Поощряйте отдых.** Маме необходимо очень много энергии, чтобы сосредоточиться на малыше. Помогайте с повседневными заботами, такими как приготовление пищи, мытье посуды, стирка, уборка и уход за остальными детьми.
6. **Помогите матери заботиться о малыше.** Малыши плачут не только от голода, но и по многим другим причинам. Учитесь понимать сигналы малыша, успокаивать его различными способами: прикладывать его к обнаженной коже, гулять с ним, петь или танцевать. Помогайте с купанием, переодеванием и отрыгиванием малыша. Помогая матери, вы позволите ей проводить больше времени за кормлением грудью и заботой о себе.
7. **Ожидайте реалистичных результатов.** Рождение малыша навсегда изменяет жизнь. Смешанные чувства по поводу этих изменений - это нормально. Отказ от грудного вскармливания не избавит вас от этих чувств. Грудное вскармливание поможет как матери, так и малышу.
8. **Обратитесь за помощью.** Если мать считает, что грудное вскармливание проходит неправильно, посоветуйте ей обратиться за помощью.
9. **Помните - все мамы разные.** Спросите, в чем, по ее мнению, ей нужна помощь.

Взаимная поддержка матерей

Матерям также очень полезна поддержка других матерей, кормящих грудью. Возможно, у вас есть друзья или родственники, которые кормят грудью или недавно кормили. Вы также можете встретить других беременных или кормящих матерей:

- На занятиях предродовой подготовки.
- В обучающих группах по воспитанию детей.
- В кругах поддержки кормления грудью.
- В группах канадской лиги «La Leche».
- В социальных сетях, включая местные группы на Фейсбуке.

Дополнительную информацию о грудном вскармливании вы можете найти на 40-й странице этой брошюры.

> ***“Я нашла поддержку со стороны кормящих матерей, участковых медсестер общественного здравоохранения, моей матери, некоторых близких друзей и моего мужа. Но самой большой поддержкой для меня было осознание того, что я давала моему маленькому ребенку все необходимое, чтобы он мог расти здоровым и крепким и иметь сильную иммунную систему. Я бы не задумываясь повторила это снова!”***





РАЗДЕЛ 2

Поможем малышу положить хорошее начало

Вы можете помочь своему малышу научиться кормлению грудью:

- Прикладывая голенького малыша к своей обнаженной коже.
- Практикуя прикладывание к груди по требованию малыша.
- Следуя сигналам своего малыша.
- Узнавая, как вручную сцеживать молозиво и грудное молоко.

Кожный контакт

Кожный контакт - это способ держать малыша в объятиях, приносящий удовольствие как малышам, так и их родителям. Малыш одет только в подгузник и находится на руках у родителя в вертикальном положении. Грудь ребенка соприкасается с кожей материнской груди. Убедитесь, что нос и рот малыша хорошо видны, и что малыш может свободно поднимать головку.

Со спины малыша можно прикрыть легким одеяльцем. При телесном контакте, малыш слышит сердцебиение и дыхание матери, чувствует прикосновение и запах ее кожи. Эти ощущения ему знакомы и действуют на малыша успокаивающе, помогая ему следовать своим природным инстинктам.



Важность кожного контакта

- Помогает вашему малышу чувствовать себя полностью защищенным.
- Стабилизирует сердцебиение вашего малыша, его дыхание и уровень сахара в крови.
- Согревает малыша теплом вашего тела.
- Помогает вам сблизиться и лучше узнать вашего малыша.
- Помогает малышу успокоиться и меньше плакать.
- Усиливает вашу уверенность в себе и помогает расслабиться.
- Улучшает приток молока и может увеличить его количество.
- Помогает выработать правильную технику прикладывания малыша к груди. Это значит, что у вас не будут болеть соски, и ваш малыш получит больше молока.

Приложите своего голенького малыша к обнаженной коже как можно скорее после родов. Эти особые моменты помогут вам обоим восстановиться после родоразрешения. Прижимайте его к себе беспрерывно, в течение часа или дольше, или сколько пожелаете. Со взвешиванием ребенка и принятием рутинных детских лекарств малышом можно повременить. Можно узнать об этом по-подробнее из данной инфографики: www.healthunit.org/children/resources/skin-to-skin_infographic.pdf. По мере роста малыша, продолжайте прикладывать малыша к обнаженной коже часто и на продолжительные периоды времени. Данный видеоролик содержит больше сведений: http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin.parents.mp4. Это также полезно для недоношенных малышей. Возможно, вы слышали, что это также называется *материнским уходом методом «кенгуру»*. Ваш партнер или другой близкий вам человек также может воспользоваться техникой кожного контакта, чтобы успокаивать и нянчить вашего малыша время от времени.

Техника прикладывания к груди «кормление по требованию» (также известная как *«непринужденное грудное вскармливание» или «биологическое прикладывание к груди»)*

Кормление по требованию - это естественный и простой способ для вашего малыша найти грудь сразу после рождения или в любой другой момент во время грудного вскармливания. Он особенно полезен, когда малыш только учится сосать грудь, когда малыш плохо ест или когда у вас болят соски.

- Сядьте поудобнее, облокотившись на что-нибудь.
- Держите вашего малыша в контакте с кожей так, чтобы он прижимался к вам животиком, а его головка была около вашей груди.
- Малыш рождается с рефлексом, который помогает ему найти ваш сосок. Это так называемый «поисковый» рефлекс. Вы заметите, как он крутит головкой или двигает ею вверх и вниз в поисках вашей груди. Это может выглядеть как покачивание или поклевывание.
- Поддерживайте спинку и попку малыша рукой, пока он движется по направлению к вашей груди. Когда вы поддерживаете его плечи и бедра, он может немного откинуть голову назад. Это поможет ему лучше приложиться к груди.
- Ваш малыш найдет сосок. Он может сначала прикоснуться к нему ручками.
- После нескольких попыток ваш малыш прижмет свой подбородок к вашей груди и захватит сосок широко раскрытым ртом.
- После того как малыш приложился к соску, вы можете устроиться поудобней сами и устроить поудобней малыша.

Ручное сцеживание молозива или грудного молока



Сцеживание вручную - это извлечение молока из своей груди при помощи рук. Молозиво - густая, желтоватая жидкость - это первое молоко. Малышу важно питаться молозивом, потому что оно богато питательными веществами и укрепляет его иммунитет. В течение первых 2-3 дней после родов у вас будет выделяться небольшое количество молозива.

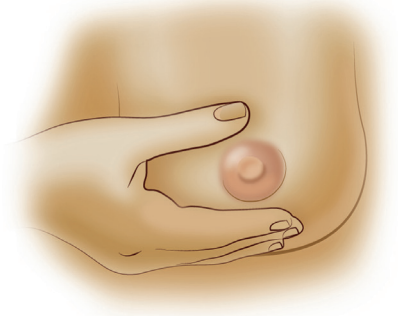
Умение сцеживать вручную важно для матерей. Ручное сцеживание молозива или грудного молока имеет большое значение, потому что помогает вам:

- Выдавить несколько капель молока, чтобы вызвать у малыша интерес к груди.
- Предупредить воспаление, втерев несколько капель молока в ареолы сосков.
- Размягчить поверхность груди вокруг сосков перед прикладыванием малыша, если груди слишком полные.
- Успокоить вашу грудь при ее чрезмерном наполнении, когда малышу тяжело ее сосать.
- Сцедить молоко для малыша на случай, если вас не будет рядом, или вы не сможете покормить его из груди.
- Увеличить количество молока.

Вы можете попробовать сцеживать грудное молоко сразу же после рождения малыша или даже за неделю или за две до этого.

Чтобы сцедить молозиво или грудное молоко для вашего малыша:

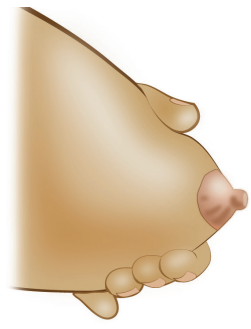
- Хорошо вымойте руки.
- Выберите место, где вы чувствуете себя комфортно и расслабленно.
- Легко массируйте свои груди движениями от грудной клетки к соску. Массаж может способствовать притоку молока. Также может помочь легкое покатывание сосков между пальцами.
- Попробуйте приложить к груди теплое полотенце на несколько минут.
- Возьмите грудь одной рукой не слишком близко к соску. Большой палец должен быть расположен перпендикулярно к остальным пальцам, примерно на расстоянии 2,5-4 см (1-1,5 дюймов) от соска.



надавить
(по направлению к грудной клетке)



сжать



отпустить

- Аккуратно **надавите** на грудь по направлению к грудной клетке.
- Слегка **сожмите** большой и остальные пальцы вместе, не натирая кожу.
- **Расслабьте** пальцы на пару секунд, потом повторите движение. Не сжимайте основание соска, поскольку это остановит приток молока and может оказаться болезненным.
- Поглаживайте грудь круговыми движениями пальцев, чтобы сцедить молоко со всей молочной железы. Продолжайте в течение минуты или пока молоко не перестанет выходить. Возможно, вам понадобится поменять руку или перейти с одной груди на другую. Постарайтесь сцедить любые оставшиеся скопления молока со всей молочной железы. Информация, дополняющая данный источник, предоставлена в бюллетени *«Закупоренные молочные протоки»* по адресу: http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.
- Соберите молоко на чайную ложку или в контейнер с широким горлышком. Позднее вы можете покормить малыша молозивом или грудным молоком из ложечки или небольшой кружки. Попросите вашего медицинского работника, медсестру из больницы или отдела общественного здравоохранения показать вам, как это делать.

Иногда мать может быть не в состоянии начать сразу же кормить грудью, либо мама и малыш не могут находиться вместе по медицинским показаниям. В обоих случаях необходимо наладить и поддерживать у себя приток молока. Если малыш не питается непосредственно от груди, вы можете обеспечить приток молока путем ручного сцеживания, с помощью молокоотсоса, либо сочетая оба способа. Важно сцеживать молоко столько раз, сколько кушает малыш: минимум 8 раз в течении суток. Вы даже можете начать делать это в течение часа после родов - после того, как малыш пососет грудь. Информация, дополняющая данный источник, предоставлена в бюллетени *Сцеживание и хранение грудного молока* по адресу: http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.



Кормление по сигналу малыша

Кормите малыша грудью часто. Малышам нужно кушать **минимум** 8 раз в сутки. Следите за подаваемыми ребенком сигналами. Ваш малыш подскажет вам, когда он готов к кормлению, когда ему нужен небольшой перерыв во время кормления и когда он закончил трапезу.

Малыш подскажет вам, когда он готов и хочет кушать. Он проявит определенные признаки поведения, называемые *«сигналы к кормлению»*.



Первые сигналы к кормлению: открывание рта, зевание, причмокивание губами.



Умеренные сигналы к кормлению: беспокойство, усиливающиеся вздохи.



Поздние сигналы к кормлению: волнение, плач, перевозбуждение.

Первые сигналы: **«Я хочу есть».**

- Ворочание, движение ручками.
- Открывание рта, зевание или причмокивание.
- Подтягивание ручек ко рту.
- Поворачивание головки из стороны в сторону.
- Поиск ртом, попытки схватить любой предмет ртом.

Умеренные сигналы: **«Я очень хочу есть».**

- Потягивание.
- Более частые движения.
- Подтягивание ручек ко рту.
- Посасывающие, гулькающие звуки или вздохи.

Поздние сигналы: **«Успокой меня, а потом накорми меня».**

- Плач.
- Возбужденные телодвижения.
- Покраснение малыша.

Если малыш подает поздние сигналы к сосанию, пришло время его успокоить перед кормлением. Это можно делать:

- Крепко обнимая малыша.
- Прижимая голенького малыша к обнаженной коже.
- Разговаривая с ним или напевая песенку.
- Поглаживая или покачивая его.

Вы будете знать, что ваш малыш получает достаточное количество молока, если:

- Он ест как минимум 8 раз в сутки. Если малыш сосет грудь чаще, это нормально.
- Быстрые глотания малыша в начале кормления сменяются на медленные сосательные движения. Вы можете слышать или видеть, как глотает ваш малыш. Его сосания могут ускориться позже во время кормления.
- Вы заметите паузы в сосании, когда ротик малыша открывается наиболее широко. На пятый день жизни малыш должен производить минимум три или четыре грязных подгузника в сутки. Его стул жёлтого цвета и имеет консистенцию густого супа. По прошествии шести или восьми недель он может не испражняться так часто. Это нормально.
- После кормлений малыша ваши груди могут становиться мягче на ощупь.

Попробуйте следовать этим советам, чтобы успокоить вашего малыша перед кормлением:

- Старайтесь быстро реагировать на то, что малыш начинает плакать. Если малыш плачет долгое время, его труднее успокоить.
- Разденьте его и приложите к своей обнаженной коже.
- Попробуйте покормить его снова, даже если он совсем недавно поел.
- Прижмите малыша к своей груди или плечу и походите с ним по дому, либо покачайтесь в кресло-качалке.
- Попробуйте помочь малышу отрыгнуть.
- Говорите с ним, пойте ему или произносите звук “шшш”.
- Поменяйте ему подгузник, если он описался или обкакался.
- Во время прогулок сажайте малыша в сумку-кенгуру или слинг.



РАЗДЕЛ 3

Учимся кормить грудью

Позы при грудном вскармливании



Когда вы приготовились к кормлению, обязательно найдите такое положение для вас и малыша, в котором кормление будет протекать с легкостью. Мама и малыш могут принимать различные позы во время грудного вскармливания. Вначале вам может быть удобней всего кормить в определенной позе - сидя в любимом кресле или лежа на кровати. Как только вы и ваш малыш освоите грудное вскармливание, то вы сможете кормить его где угодно: на прогулках, в сумке-кенгуру или просто сидя за столом.

Вне зависимости от выбранной вами позы (откинувшись назад, сидя или лежа), малыш должен находится в положении, позволяющем ему глубоко захватывать грудь и легко глотать. Вот несколько моментов, на которые стоит обратить внимание:

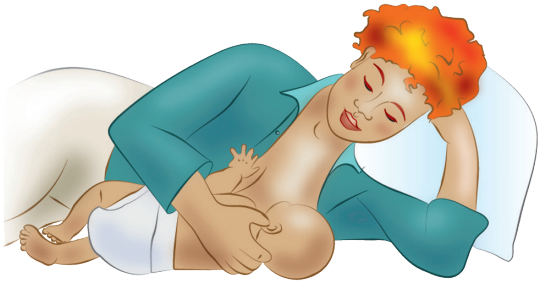
- Позаботьтесь о поддержке своей спины.
- Удостоверьтесь, что положение не причиняет вам боли (после эпизиотомии или кесарева сечения).
- Ухо малыша, его плечо и бедро должны находиться на одной прямой.
- Голова вашего малыша должна быть слегка закинута назад. Это позволит ему глубоко захватить грудь и легко проглатывать.
- До начала кормления приготовьте себе попить и оставьте напиток в пределах легкой досягаемости.

Помогаем малышу прикладываться к груди

Когда ваш малыш готов к кормлению, поднесите его к своим грудям. Существует много способов прикладывания к груди в различных позах. Вот несколько советов вам в помощь.

Животиком к мамочке – положение, при котором живот вашего малыша соприкасается с вашим. Поддерживайте своего малыша за плечо и тельце, потому как малыши сосут лучше, если могут свободно поднимать головку и двигать ею во время кормления.

Позы – в положении сидя, обхватите головку малыша ладонью с обеих сторон под ушками или поддерживайте его за шейку. В положении откинувшись назад или лежа на боку малыш уже может свободно двигать головкой.



Лежа

Если вы устали (а все новоиспеченные мамочки устают!), поможет кормление грудью в положении лежа.

- Лягте на бок, подоткнув подушку под голову. Некоторые мамочки предпочитают подкладывать подушку под спину или также между коленей.
- Откиньтесь головой на подушку.
- Расположите малыша на боку и лицом к себе.
- Придвиньте его ближе - так, чтобы его носик был на уровне вашего соска, а подбородок упирался в вашу грудь. Когда он откинет головку назад и откроет широко рот, придвиньте его ближе, чтобы помочь ему захватить грудь.



Поза «футбольный захват» («из-подмышки»)

(при кормлении левой грудью)

- Подложите подушку под спину и бок, чтобы облокотить свою руку и положить малыша.
- Прижмите ребенка к себе вдоль тела, чтобы его тельце находилось между вашим левым локтем и боком так, чтобы его ножки и ступни выглядывали за вашей спиной.
- Своей левой ладонью поддерживайте его сзади за плечики и шейку.
- Можно придерживать одну грудь свободной правой ладонью.



Поза «перекрестная колыбель»

(при кормлении левой грудью)

- Держите малыша правой рукой.
- Своей правой ладонью поддерживайте его сзади за плечики и шейку.
- Можно придерживать одну грудь свободной левой ладонью.



Поза «колыбель»

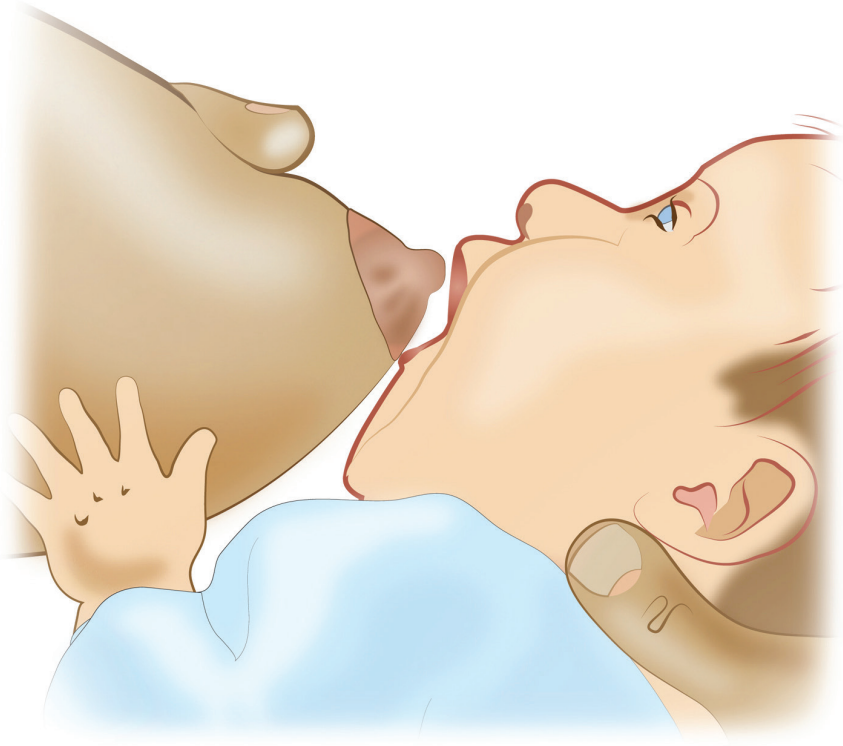
(при кормлении левой грудью)

- Возьмите малыша левой рукой, чтобы его головка была рядом с вашим локтем. Своей ладонью поддерживайте его за ягодицы.
- При необходимости, вы можете держать грудь в своей правой ладони, либо использовать правую ладонь для поддержки веса тела малыша.

Любая поза, которая удобна для вас и вашего ребенка, является приемлемой. Правильная поза позволяет малышу хорошо приложиться к груди.

Направляющая рука – в положении сидя, вы можете поддерживать грудь во время прикладывания. Если вы поддерживаете грудь ладонью, держите пальцы подальше от темной или розовой кожи вокруг соска (ареолы).

Прикладывание – держите малыша так, чтобы его ротик был на уровне вашего соска. При хорошем захвате подбородок малыша будет упираться в вашу грудь, его головка запрокинется, а кончик носа может касаться вашей груди. Во рту малыша должен оказаться ваш сосок и часть груди.



Захват груди широко открытым ротиком – подбородок вашего малыша будет касаться груди на расстоянии около дюйма от вашего соска. Подождите, пока он широко раскроет рот над соском. Тогда, большим пальцем руки, направляющей грудь, аккуратно вложите ареолу груди в его ротик. Почти последней долей груди в его ротике будет сосок. Прижмите его плечики поближе к себе. При глубоком захвате большая часть ареолы войдет в ротик малыша, а вам будет комфортнее. Теперь ваш малыш может начать сосать. Не надо толкать малыша на грудь. На самом деле, малышам не нравится, когда их толкают, и они могут сопротивляться вашей руке. Из-за этого вы можете подумать, что малыш не хочет кушать. В положении сидя можно воспользоваться стульчиком для ног, чтобы вам легче было держать малыша и чтобы подушка не смещалась.

Подушки – подкладывать можно подушку любого вида, особенно под кисть и локоть. Подушка также поможет вам устроиться поудобнее, если у вас остался шов после кесарева сечения.

Контрольная проверка – во время кормления вы заметите, что подбородок малыша прижат к вашей груди, его голова слегка запрокинута, а носик не зажат.

> ***“Консультанты по лактации - кладезь информации в распоряжении тех, кто сталкивается с трудностями при грудном вскармливании.”***

> ***“Кормлению грудью необходимо научиться, и это может занять больше времени, чем вы ожидаете. Это самые приятные и волнующие ощущения единения с малышом, которые вы когда-либо испытаете. Даже в возрасте 6 месяцев, если она чем-то очень расстроена, кожный контакт и/или грудное вскармливание всегда действует на мою дочь успокаивающе.”***

Если ваш малыш возится и не захватывает грудь, стоит попробовать следующее:

- Отодвиньте его от себя, держа в вертикальном положении между грудей.
- Гладьте малыша и говорите с ним, пока он не успокоится.
- Успокойтесь сами - это также успокоит малыша.
- Смените позу для кормления грудью.
- Попробуйте покормить малыша в положении полулежа для стимуляции самостоятельного прикладывания.
- Сцедите немного молока на сосок - ваш малыш сразу же почувствует запах и попробует его.

Если у вас не получается приложить малыша к груди, обратитесь за помощью. Дополнительную информацию о том, «Как обратиться за помощью», вы можете найти на стр. 40 этой брошюры.

Признаки правильного прикладывания малыша к груди

Во время кормления малыша вы узнаете, правильно ли малыш захватил грудь, если:



- Грудное вскармливание проходит с комфортом для вас.
- Малыш сосет сильно, не спеша и регулярно.
- Вы слышите, как он глотает.
- Рот и губы малыша широко раскрыты. При глубоком захвате груди губы малыша могут быть не видны.
- Уши или височная область у малыша двигаются, когда он сосет.

По окончании кормления малыша:

- Ваши соски приобретут правильную округлую форму и не должны выглядеть сдавленными.
- Грудь будет мягче на ощупь. Это более заметно на протяжении первых недель грудного вскармливания.
- Малыш должен быть расслаблен и спокоен. На ранних сроках малыши могут засыпать после кормления. Малыши постарше могут бодрствовать, но покажут, что они поели, отвернувшись или начав играть.
- Малыши помладше часто засыпают у груди, но снова просыпаются, если убрать их от груди. Если ваш малыш так делает - это признак того, что он еще не закончил кормление.



Признаки того, что кормление проходит правильно

Как часто необходимо кормить грудью и как долго?

Большинство новорожденных сосут грудь минимум 8 раз на протяжении суток. Грудное вскармливание обеспечивает малышу питание, необходимое для роста и развития. Также оно успокаивает и помогает вам и малышу сблизиться эмоционально. Некоторые малыши кушают регулярно и быстро устанавливают для себя режим кормления, другие любят кушать понемногу, но часто, особенно вечером и ночью. Это называется кластерное кормление. Оно очень распространено на протяжении первых нескольких недель.

Кормите малыша, когда он подает сигналы к кормлению. Кормите столько, сколько он пожелает. Когда он поел с одной груди, помогите ему отрыгнуть и предложите вторую грудь. Таким образом, у вас будет достаточный запас молока по мере роста малыша. Кормление некоторых малышей занимает 20 минут, других - намного дольше. Во время некоторых кормлений ваш малыш может сосать дольше, а в остальное время - меньше. Вам не стоит переживать или засекать время приема пищи, если ваш малыш:

- Кушает часто, 8 или более раз в сутки, как в дневное, так и в ночное время. Это нормально. Если малыш делает долгие перерывы между кормлениями, понаблюдайтесь у профессионального медработника.
- Уверенно сосет и глотает при кормлении.
- Мочит и пачкает много подгузников.
- Соответственно набирает вес. Потеря веса в первые дни после рождения - это нормально для вашего малыша (см. таблицу на стр. 22).

Помните: следите за малышом, а не за часами.



По мере роста малыши могут менять свой график приема пищи по времени и частоте. Следуйте сигналам своего малыша. Ваш малыш знает, когда он голоден и когда наелся.

Когда малыш хочет есть, начните с груди с наибольшим количеством молока. Обычно это грудь, на которой вы закончили последнее кормление. Если в последний раз малыш сосал только из одной груди, начните с той, из которой вы его не кормили. Продолжайте кормление, пока малыш не потеряет к нему интерес. Дайте ему другую грудь, как только:

- Первая грудь станет мягче на ощупь.
- Малыш перестанет активно сосать.
- Малыш оторвется от груди или заснет.

Обязательно и регулярно кормите своего малыша обеими грудьми. Если ваш малыш отрывается от второй груди, но все еще выглядит голодным, снова предложите ему первую. Ваши молочные железы продолжают вырабатывать молоко даже во время кормления малыша. Если малыш сосет из каждой груди более одного раза за кормление, то это называется «поочередное кормление». Это может быть особенно полезным в первые дни или недели.

По окончании кормления некоторые дети выпускают грудь изо рта, другие - нет. Если ваш малыш делает частые паузы и больше не глотает, вы можете снять его с груди. Введите палец между вашей грудью и его деснами, чтобы прервать сосание. Некоторые малыши всегда едят с обеих грудей, другие нет. Некоторые малыши прерываются на недолгий сон, а потом сосут из другой груди.

При каждом кормлении меняйте грудь, с которой начинаете. Иногда мамы знают, на какой стороне больше молока. Некоторые женщины закрепляют ленточку на бюстгальтер или надевают браслет на руку, чтобы следить за этим. Делайте то, что подходит вам и вашему малышу.

Метод сжатия груди

Некоторые новорожденные легко засыпают во время кормления. Чтобы помочь малышу сосать грудь до полного насыщения, вы можете использовать метод сжатия груди. Прижимайте свою грудь ареолой к ребрам, чтобы возобновить поток молока, если:

- Ваш малыш засыпает под грудью уже через несколько минут.
- Он сосет поверхностно и мало глотает.
- Сосание переходит на легкое посасывание или покусывание.
- Малыш перестает сосать.

Всей ладонью сожмите грудь мягко, но твердо. Сжатия груди ни в коем случае не должны причинять боль или оставлять синяки на груди. Следите, глотает ли ребенок молоко при сжатии груди во время или между сосаниями. Это поможет вашему малышу получать большее количество молока. Использование метода сжатия груди в процессе кормления может быть проблематичным для некоторых малышей, потому как приток молока очень велик. Некоторые малыши могут отказываться от груди. Используйте сжатие груди, только когда необходимо увеличить поток молока из груди для малыша. Лучше всего следить за характером сосания вашего малыша.

Дополнительную информацию о правильной технике сжатия груди можно получить, просмотрев видеоматериал на сайте: www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=vid-4dayold. У некоторых малышей получается лучше, если начать сжимать грудь, как только малыш начинает сосать, - как в видеоролике. У других малышей наблюдается прогресс, если сжатие груди производится во время пауз между сосанием. Экспериментируйте и вы увидите, какой способ наиболее эффективен для вашего малыша.

Получает ли мой малыш достаточно молока?

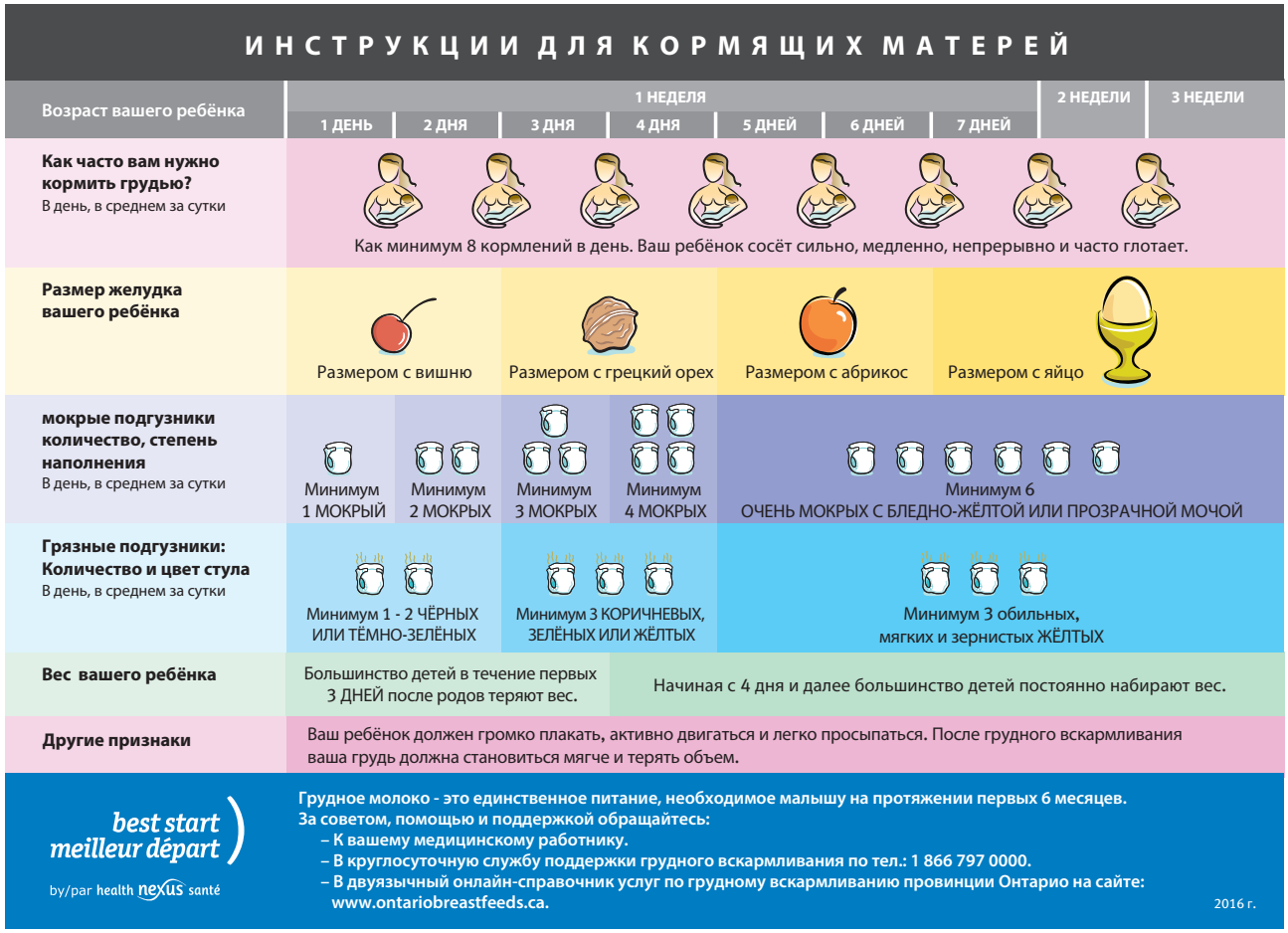
Признаки того, что ваш малыш получает достаточно молока (см. таблицу ниже):

- Ваш малыш кушает минимум 8 раз в сутки.
- Ваш малыш мочит и пачкает достаточно подгузников согласно его возрасту.
- Ваш малыш активен и громко плачет.
- У вашего малыша влажный розовый рот и ясные глаза.

Чтобы удостовериться, что ваш малыш получает достаточно молока на протяжении первой недели, ведите подсчет количества мокрых и грязных подгузников в течение суток.

В начале новоиспеченным родителям сложно определить, когда у их малыша мокрый подгузник. Очень мокрый подгузник тяжелее, чем сухой. Если вам интересно, сколько весит мокрый подгузник, вылейте 30 мл (2 чайные ложки) воды на сухой подгузник. Моча (пи-пи) вашего малыша должна быть бесцветной или бледно-желтой и не иметь запаха. Если грязный подгузник тяжелый, засчитывайте его одновременно как подгузник и с мочой, и с калом (какой) малыша.

Если у вашего малыша не бывает достаточно грязных и мокрых подгузников, немедленно обращайтесь за помощью!



Вы можете скачать эту таблицу на сайте: www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf

Малыши *в среднем* теряют 7% от веса при рождении в течение 3 дней после рождения. Например, малыш, который весит 7 фунтов, потеряет около 230 грамм или 0,5 фунта. Начиная с 4 дня, ваш малыш должен набирать по 20-35 грамм в день и восстановить свой вес при рождении к 10-14 дню. На протяжении первых 3-4 месяцев малыш должен продолжать набирать по 20-35 грамм (2/3– 11/3 унций) в день. Если ваш малыш набирает вес медленнее, будите его для дополнительных кормлений и обратитесь за помощью, чтобы установить правильный процесс кормления. Вы также можете задействовать метод сжатия груди и попеременное кормление обеими грудьми. Также можно сцеживать молоко вручную и давать полученное количество малышу. Всегда давайте грудь малышу, если он выглядит голодным. На 2-м дне жизни у сосущего грудь малыша должно быть 3 или более больших, мягких, обычно зернистых стула за день.



Перейдите к разделу *«Как обратиться за помощью»* на странице 40, если ваш малыш не испражняется 3 или более раз в день до достижения 3-х недельного возраста.

К трем-четырем неделям у некоторых малышей бывает только 1-2 стула в день. У некоторых бывает только 1 объемный стул каждые несколько дней. Это нормально при условии, что ваш малыш хорошо питается, выглядит довольным, и у него мягкий стул. Если ваш малыш плохо ест, более капризный, чем обычно, или не испражнялся более недели, обращайтесь в раздел *«Как обратиться за помощью»* на странице 40 этой брошюры.

> ***“Партнеры или члены семьи могут помочь различными способами: переодеть малыша, дать ему отрыгнуть, покачать или спеть малышу - все это может помочь им лучше узнать малыша, осознавая свою роль в заботе о нем.”***

Размер желудка вашего малыша

Ваш малыш должен часто есть, потому что у него маленький желудок. Когда малыш рождается, его желудок примерно размером с вишню. К третьему дню желудок вырастает до размера грецкого ореха. Примерно на 7 день жизни желудок малыша достигает размера яйца. Это наглядно представлено в таблице на стр. 22.



РАЗДЕЛ 4

Что важно знать?

Как будить сонного малыша?

Некоторые новорожденные сонливы. Это означает, что ваш малыш может не проснуться самостоятельно для минимум 8 кормлений в сутки, либо он может приложиться к груди и уснуть вскоре после начала кормления. До тех пор, пока ваш малыш не начнет регулярно просыпаться и стабильно набирать вес, вам будет необходимо иногда будить малыша.

Советы, как будить и кормить сонного малыша:

- Будьте поближе к малышу, чтобы заметить подаваемые им сигналы к кормлению. Малыши могут есть, даже когда они еще не вполне проснулись или еще дремлют. Малышей лучше всего кормить в тот момент, когда они подают сигналы к кормлению.
- Покормите своего малыша, как только он начнет подавать сигналы к кормлению, либо он может уснуть еще крепче. Узнать больше о сигналах младенца к кормлению вы можете на 13-й странице этой брошюры.
- Подержите голенького малыша на своей коже. Ваш малыш будет чаще брать грудь, если вы будете держать его голеньким на своей обнаженной груди, пока вы бодрствуете.
- Распеленайте и разденьте вашего малыша. Поменяйте ему подгузник, если он мокрый или грязный.
- Прижмите его к своему плечу и помассируйте ему спинку. Сделайте ему массаж всего тела.
- Покатайте его нежно из стороны в сторону. Поговорите с ним.
- Сцедите немного молока, когда подносите малыша к груди, чтобы еще больше поощрить его взять грудь.
- Сжатие груди во время кормления будет способствовать бодрствованию сонного малыша и увеличению количества употребленного молока. Чтобы узнать больше о методе сжатия груди, обратитесь на стр. 21 этой брошюры.
- Давайте каждую грудь более одного раза. Чаще меняйте груди, чтобы помочь малышу проснуться и способствовать активному кормлению.



Как успокоить беспокойного малыша?

Малыши плачут по множеству причин - дискомфорт, одиночество, голод, страх, напряжение или усталость. Некоторые малыши плачут больше остальных, даже если они здоровые и сытые. Это случается чаще на протяжении первых трех месяцев. Также это случается чаще ночью. Вы не можете избаловать своего малыша, держа его на руках и успокаивая. В действительности, младенцы развиваются лучше, когда их родители быстро реагируют на их потребности и сигналы.

Если малыш плачет без видимой на то причины, попробуйте следующее:

- Если вы знаете, что малыш был хорошо накормлен и отрыгнул, попробуйте подержать его с кожным контактом, походите с ним, покачайте или постойте, покачиваясь на месте. Сердцебиение, голос и движения матери становятся знакомы малышу за месяцы до рождения и успокаивают его. Партнер или знакомый малышу человек тоже может делать все перечисленное.
- Поменяйте малышу подгузник, если он мокрый или грязный.
- Если малышу сильно жарко или холодно, укройте его или снимите лишнюю одежду.
- Снова предложите ему грудь. Попробуйте сжатие груди и предложите ему сначала одну, потом снова вторую грудь.
- Используйте успокаивающие стратегии, чтобы успокоиться самой, например: медленно сосчитайте до 10, глубоко дышите или представьте, что вы надуваете пузыри. Часто такие стратегии успокоят также и вашего малыша.
- Если вы начинаете раздражаться, попросите вашего партнера или кого-то еще подержать малыша, пока вы передохнете.

Отрыжка у вашего малыша

Малыш, которого кормят грудью, не глотает много воздуха. Но помочь малышу отрыгнуть все же надо. Некоторые дети капризничают, когда им необходимо отрыгнуть. Понаблюдайте за малышом, чтобы понять, как часто ему необходима помощь с отрыжкой.

- Некоторым малышам необходимо помочь отрыгнуть во время кормления и еще раз в конце.
- Некоторые малыши отрыгивают сами, во время еды или по ее окончании.
- Некоторые малыши могут не отрыгивать каждый раз.
- Некоторые малыши срыгивают после кормлений. Если малыш жизнерадостный и с каждой неделей набирает вес, не переживайте, если малыш срыгивает полный рот молока.

Чтобы помочь малышу отрыгнуть, просто похлопайте его по спинке, поддерживая его головку. Пузырек воздуха выйдет легче, если его спинка выпрямлена. Вот несколько поз для отрыгивания малыша.



Приложите малыша вертикально к своему плечу.



Держите малыша на руках в положении сидя. Ваш малыш при этом наклоняется вперед в то время, как вы поддерживаете его за челюсть своей ладонью.



Положите малыша на свои колени животиком вниз.

Скачки роста

У малышей бывают дни, когда они кажутся более голодными, чем обычно. Это время называется скачками роста. Когда это происходит, некоторые матери переживают, что у них недостаточно молока. Нет нужды переживать. Чем больше вы кормите малыша, тем больше вырабатывается молока.

Воспаленные соски

Вначале большинство матерей чувствуют подергивание, когда малыш сосет грудь. Это может вызвать легкий дискомфорт. У вас не должно быть никакой боли в области сосков. Самой распространенной причиной воспаленных сосков является неправильное прикладывание малыша к груди. Если ваши соски воспалились из-за неправильного прикладывания, может оказаться что:

- Боль началась на 1-4 день после родов.
- Боль может быть сильнее в начале кормлений, а потом отпускать.
- Ваши соски могут казаться сдавленными или иметь неправильную форму после кормлений.
- Ваши соски могут быть травмированы или кровоточить (глотание крови с поверхности сосков не повредит вашему малышу).

Для профилактики и лечения воспаленных сосков убедитесь, что:



- Ротик малыша широко раскрыт и захватывает ареолу.
- Язык малыша находится под соском, а его губы широко разведены.
- Голова малыша отклонена немного назад, чтобы он мог открыть рот пошире.
- Ваша рука находится за областью соска, а пальцы не касаются щек, подбородка или нижней губы малыша.

Информацию о глубоком захвате груди можно найти на странице 19.

Если у вас воспаленные соски:

- Осторожно втирайте сцеженное грудное молоко в соски после кормления.
- Высушивайте соски после кормлений. Возможно, вам будет удобней не застегивать чашечки бюстгальтера между кормлениями, если это возможно, и носить свободную хлопчатобумажную футболку. Вы также можете оставлять соски открытыми во время сна.
- Держите соски сухими и каждый раз меняйте намокшие прокладки в бюстгальтер для кормящих мам.
- Начинайте кормить грудью с той стороны, которая болит меньше, до тех пор пока не наступит облегчение в сосках.
- Попробуйте грудное вскармливание в положении полулежа, см. страницу 12, или попробуйте другую позу.
- Если вы сидите, придерживайте грудь при кормлении.
- Обратитесь за помощью, чтобы научить малыша глубокому захвату груди или чтобы узнать причину воспаления сосков.

Если нет никаких улучшений на протяжении суток, или вы заметили покраснения, отеки или трещины, обратитесь к своему медработнику за помощью. Посмотрите раздел *«Как обратиться за помощью»* на стр. 40 этой брошюры.

Использование пустышки (соски)

Многие кормящиеся грудью малыши никогда не пользуются пустышками. Пустышки могут оказаться проблемой, потому что:

- Малышу, который еще учится грудному вскармливанию, и даже малышу, который уже научился сосать грудь, может быть трудно перейти от пустышки к кормлению грудью.
- Малыш может предпочесть пустышку и начать отказываться от груди.
- Вашему малышу может не хватать питания и, как следствие, он может не набрать в весе, особенно если давать ему пустышку, чтобы продлить перерывы между кормлениями.
- У матери может вырабатываться меньше молока, если время между кормлениями увеличивается.
- Использование пустышек повышает риск возникновения ушной инфекции у малышей, а позднее - стоматологических проблем.

Если вы решили использовать пустышку, постарайтесь давать ее вашему малышу только на короткое время после того, как малыш поел. Вы также можете дать вашему малышу пососать свой чистый палец. Если после недолгого сосания пустышки малыш не успокаивается, снова предложите ему грудь.

Если вы думаете давать пустышку, чтобы успокоить расстроенного малыша, обратитесь к разделу на стр. 26 «*Как успокоить беспокойного малыша*». Проконсультируйтесь со своим медработником, если вы думаете начать давать пустышку своему малышу.

Нагрубание молочных желез

У большинства женщин грудь становится тяжелее и увеличивается на 3-4 день после рождения малыша. Это может продлиться несколько дней. Если ваши груди отекшие и болезненные - это называется нагрубание молочных желез. Если у вас набухли груди, малышу возможно будет сложнее приложиться.

Если нагрубание молочных желез и происходит, то обычно в первую неделю кормления грудью, когда ваш организм перестраивается с производства молозива к молоку. Это может происходить по следующим причинам:

- Увеличение притока крови к грудям.
- Отеки ткани молочных желез.
- В вашей груди больше молока, чем потребляет малыш.

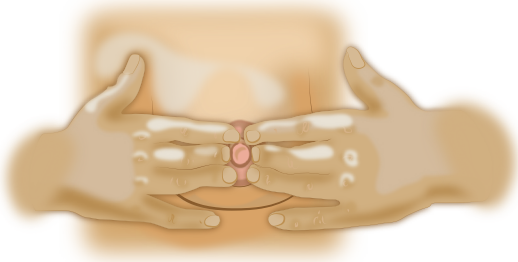
Часто можно предотвратить нагрубание молочных желез, если вы:

- Кормите грудью по любому требованию малыша - 8 или более раз за сутки.
- Следите за правильным прикладыванием малыша к груди, и кормление проходит эффективно. Вы должны слышать частые глотания малыша.
- Используете обе груди во время каждого кормления. Если малыш не берет вторую грудь, и она переполнена молоком, вручную сцедите достаточно молока с этой груди, чтобы не испытывать дискомфорт. Через несколько дней состояние груди улучшится.
- Избегаете использования соски.

Если молочные железы набухли:

- Чаще кормите малыша грудью.
- Если малыш не берет грудь, вручную сцедите немного грудного молока, чтобы смягчить ареолу, и попытайтесь снова.
- Некоторым мамам удобней носить бюстгальтер, другие предпочитают обходиться без него. Если вы носите бюстгальтер, убедитесь, что он не слишком тугой.
- Воспользуйтесь методом размягчения ареолы давлением.
- Прикладывайте обернутую упаковку со льдом или холодный компресс к грудям между кормлениями.

Метод размягчения ареолы давлением



1. Приложите пальцы к обеим сторонам своего соска.
2. Надавите по направлению к ребрам. Удерживайте около минуты.
3. Повращайте пальцами вокруг соска и повторите.
4. Если часть ареолы еще твердая, повторите процедуру.
5. Размягчение ареолы давлением может быть слегка дискомфортным, но не должно быть болезненным.
6. Помните, что вы отталкиваете жидкость от ареолы вовнутрь. Прикладывание малыша к размягченной ареоле будет более эффективным.

Если нагрубание молочных желез не проходит, и малыш не питается полноценно, важно обратиться за помощью. Вручную сцеживайте молоко из груди и кормите им малыша до тех пор, пока вам не окажут помощь. Проводите процедуру смягчения ареолы давлением перед прикладыванием малыша к груди.

Переполнение груди молоком - это частое явление, которое может длиться от нескольких дней до двух недель. После того как эта стадия пройдет, ваши груди станут мягче и уменьшатся в размере. Это происходит потому, что сошла отечность, а не потому, что у вас стало меньше молока.

Хранение грудного молока

Если вы сцедили немного грудного молока и хотите сохранить его для малыша, воспользуйтесь правилами хранения от Медицинской академии по грудному вскармливанию.

Правила хранения грудного молока для здоровых малышей, которые находятся дома:
(Медицинская академия по грудному вскармливанию, 2010)

Охлажденное грудное молоко, доведенное до комнатной температуры	• 1-2 часа
Свежесцеженное грудное молоко при комнатной температре (16-29°C)	• 3-4 часа
Свежее молоко в холодильнике (≤4°C)	• 72 часа
Оттаявшее молоко в холодильнике	• 24 часа с момента начала размораживания
В кулере с морозильным пакетом	• 24 часа
В морозильной камере (с отдельной дверцей)	• 3-6 месяцев
Глубокая заморозка (≤-17°C)	• 6-12 месяцев

Выбрасывайте все молоко, срок годности которого превысил указанные сроки хранения!

Используйте чистые стеклянные или пластиковые контейнеры, не содержащие Бисфенол А, или специальные мешочки для заморозки молока. Вкладыши в детские бутылочки легко рвутся, но их можно использовать, если хранить внутри другого контейнера в морозильной камере. Указывайте дату сцеживания молока на пакетах или бутылочках. Сначала используйте молоко, сцеженное раньше. Выбрасывайте все молоко, срок годности которого превысил указанные сроки хранения.

Можно кормить малыша сцеженным молоком из чашки или с ложки. За дополнительной информацией или помощью обращайтесь в отдел здравоохранения по месту жительства или перейдите в раздел *“Как обратиться за помощью”* на стр. 40 этой брошюры. Информация, дополняющая данный источник, предоставлена в бюллетени *«Сцеживание и хранение грудного молока»* по адресу: http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.



РАЗДЕЛ 5

Часто задаваемые вопросы

Если у меня маленькая грудь, будет ли у меня вырабатываться достаточно молока?



Маленькая и большая грудь может вырабатывать одинаковое количество молока. Количество молока, которое у вас вырабатывается, напрямую зависит от количества молока, которое выпил малыш во время кормления, или которое вы сцедили.

У меня была операция на груди. Могу ли я кормить грудью?

Способность вырабатывать молоко после операции на груди зависит от нескольких факторов:

- Вида проведенной у вас операции.
- Метода проведения операции.
- Наличия повреждений нервов и протоков.
- Сколько времени прошло с момента проведения операции.

Невозможно предугадать, насколько успешным будет кормление грудью для женщины, перенесшей операцию на груди. Единственный верный способ узнать - это попробовать. Возможно, процесс выработки грудного молока займет больше времени, чем обычно. На протяжении нескольких первых недель малыша необходимо регулярно показывать врачу. Если возможно, наблюдайтесь у консультанта по лактации. Лучше всего начать общение с консультантом по лактации до рождения вашего малыша. Это поможет вам спланировать грудное вскармливание, включая последующие приемы у консультанта по лактации и других медицинских работников.

У меня плоские или втянутые соски. Могу ли я кормить грудью?

Большинство малышей научаться захватывать грудь вне зависимости от формы и размера ваших сосков, даже если они плоские или втянутые. Процесс познавания особенностей кормления вашего малыша может занять у вас обоих какое-то время. Если у вас и вашего малыша возникли проблемы, сразу же обращайтесь за помощью. Посмотрите раздел «*Как обратиться за помощью*» на стр. 40 этой брошюры.

Что делать, если у меня недостаточно грудного молока?

У большинства женщин грудного молока для их малышей более, чем достаточно. Вот, что можно сделать для того, чтобы у вас было много молока для вашего малыша:

- Начинайте кормление грудью как можно раньше после рождения малыша.
- Кормите малыша часто, даже в первый день, минимум 8 раз в течение суток или больше.
- Прикладывайте голенького малыша к своему телу при любой возможности.
- Предлагайте малышу грудь всегда, когда он капризничает или проявляет признаки голода.
- Если вас что-то беспокоит, вручную сцеживайте молоко после каждого кормления грудью и предлагайте его малышу. Давайте это молоко малышу в чашечке или с ложки.

Если вы чем-то встревожены, обращайтесь за помощью. Посмотрите раздел «*Как обратиться за помощью*» на стр. 40 этой брошюры.

Почему моя малышка захлебывается, давится, капризничает или отворачивается от груди сразу после начала кормления?



Иногда молоко выходит слишком быстро для малыша. Это называется рефлексом сверхактивного выделения молока (выброса грудного молока). Это может быть причиной возникновения газов у малыша, срыгивания или водянистого стула. Это наиболее распространено на протяжении первых 6 недель грудного вскармливания. Вот, что можно сделать:

- Кормите малыша грудью сразу же после того, как он проснется, пока он не слишком голоден. Малыш будет сосать нежнее.
- Прилягте или откиньтесь назад во время кормления - таким образом, напор молочной струи идет вверх, к малышу.
- Прервитесь и дайте малышу отрыгнуть всякий раз, когда он захлебывается, кашляет или давится.
- Некоторым матерям помогает кормление малыша первой грудью в течение более долгого периода времени, прежде чем поменять сторону. В некоторых случаях помогает давать одну грудь за одно кормление. Поменяйте грудь при следующем кормлении.
- Некоторые мамы считают полезным сцеживать немного молока перед кормлением грудью. Это значит, что малыш начинает сосать грудь после того, как вышла самая сильная струя молока. Но лучше не делать так регулярно, потому что это стимулирует выработку большего количества молока, чем необходимо.

Могу ли кормить грудью более одного ребенка одновременно?

Да, можно кормить грудью близнецов и большее количество детей. Тоже можно кормить во время беременности, а также кормить грудью младшего и старшего ребенка. В последнем случае молоко предназначено для маленького ребенка, но также полезно и для старшего. Младший ребенок нуждается в молоко в первую очередь и почти всегда сосет чаще. Грудь матери обычно адаптируется и вырабатывает все необходимое молоко.

> ***“Налаживание грудного вскармливания заняло у моего малыша 6 недель. Мне приходилось сцеживать молокоотсосом и докармливать его грудным молоком, пока мы оба осваивали грудное вскармливание. Было приятно заручиться поддержкой. Процесс настолько естественный, но не всегда легкий. Однако, всегда можно научиться при наличии нужных источников информации, средств поддержки и уймы терпения.”***

> ***Просто прислушайтесь к своему малышу! Он знает, когда он голоден и когда нуждается в ласке. Наберитесь терпения, потому что потом будет легче... Дайте себе и малышу несколько месяцев, чтобы лучше познакомиться друг с другом. Это такая малая толика времени в грандиозном масштабе бытия.***

У меня поднялась температура, и болит одна грудь. Могу ли я продолжать кормить грудью?



Если у вас болит грудь, она отекла или покраснела, у вас повысилась температура - это может быть признаком того, что у вас инфекция молочной железы, также называемая маститом. Вы можете продолжать грудное вскармливание. В действительности, очень важно опорожнять инфицированную грудь каждые 2-3 часа, или инфекция может распространиться. Обратитесь к вашему медработнику за лечением. Информация, дополняющая данный источник, предоставлена в бюллетени *«Инфекция молочной железы (мастит)»* по адресу: http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

Я заметила уплотнение в груди. Что это?

Если вы обнаружили уплотнение в груди, которое не исчезает после кормления грудью, - это скорее всего закупорка протока молочной железы. Продолжайте кормить вашего малыша грудью. Информация, дополняющая данный источник, предоставлена в бюллетени *«Закупорка молочного протока»* по адресу: http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months. Обратитесь к своему медицинскому работнику, если уплотнение в груди не исчезает.

У меня больше молока, чем требуется моему малышу. Вообще, у меня в морозильнике хранится много молока. Что мне делать?

Это вполне нормальное явление, когда у некоторых матерей вырабатывается больше молока, чем необходимо малышу в течение первых недель грудного вскармливания, особенно если малыш маленький или родился преждевременно. Обычно через несколько недель объем молока стабилизируется.

У некоторых матерей по-прежнему наблюдается переизбыток молока. Это может быть естественным для вашего организма, либо может быть вызвано регулярным сцеживанием молока наравне с кормлением малыша. Если вы сцеживаете молоко, постепенно уменьшайте количество сцеживаний до полного соответствия объема сцеженного молока потребностям малыша.

Если у вас переизбыток молока без сцеживания, попробуйте следовать советам со стр. 32. Как только вы начнете прикармливать малыша, можно использовать хранимое в морозильнике молоко, смешивая его с твердой пищей.

Если вы желаете сдавать свое молоко для больных и недоношенных детей, обращайтесь в молочный банк. В Онтарио обращайтесь по адресу: www.milkbankontario.ca.

Как узнать, если у меня молочница (кандидозный стоматит)?

Иногда у матери и/или ее ребенка развивается молочница. Кандидозный стоматит – это грибковое заболевание, которое может развиться у вас на сосках и также во рту вашего малыша. У этого заболевания много симптомов. Соски могут болеть и чесаться. В полости рта вашего малыша может появиться белый налет. Если вы считаете, что у вас или вашего малыша появилась молочница, обратитесь к своему медработнику. Информация, дополняющая данный источник, предоставлена в бюллетени «*Кандидозный стоматит (молочница)*» по адресу: http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

Мои груди на ощупь намного мягче, чем были в начале. У меня уменьшился объем молока?

Количество молока в ваших молочных железах не связано с тем, какие ваши груди на ощупь. Ваша грудь изменяется со временем, адаптируясь под вашего растущего малыша. Обычно, чем взрослее малыш, тем мягче груди.

Я слышала, что следует кормить малыша грудью во время проведения профилактической прививки. Это правда?

Да, кормление малыша грудью, когда ему делают прививку, помогает облегчить боль и страдания малыша во время инъекции. Сообщите своему медработнику, что вы желаете кормить малыша грудью во время введения ему профилактической прививки, и когда ваш малыш начнет хорошо сосать. Начните с того, что снимите одежду с ножки или ручки малыша - там, где будут делать укол. Начав кормление, убедитесь, что малыш хорошо приложился, и продолжайте грудное вскармливание после инъекции. Кормление грудью в сочетании с вашим прикосновением и ласковыми словами - один из самых лучших способов облегчить боль вашему малышу.

Когда мой малыш будет спать всю ночь?



Каждый малыш индивидуален. Малышам необходимо кушать круглосуточно, особенно в первые дни жизни. Это необходимо малышу из-за маленького размера желудка, и помогает вам чаще стимулировать грудь. На протяжении первых нескольких месяцев не рекомендуется оставлять малыша без кормления на длительные периоды времени по ночам.

Вы заметите, что ваш малыш чаще просыпается ночью, если:

- У малыша скачки роста.
- Малыш заболел.
- Малыш учится чему-то новому, например, переворачиваться или стоять.
- Малышу необходимо почувствовать себя в безопасности.
- Вы вернулись на работу или на учебу и чаще находитесь вдали от малыша в течение дня.

По мере роста малыш будет просыпаться не так часто. У большинства малышей на это уйдет какое-то время. Вы не одиноки... многие новоиспеченные мамы мечтают о том времени, когда они смогут проспать всю ночь. На данный момент, обращайтесь за помощью и по возможности отдыхайте, пока ваш малыш спит.

Я стала сентиментальной, беспокойной и раздражительной. Мне также кажется, что я не испытываю радости, находясь рядом с малышом. Откуда эти ощущения?



Некоторые матери грустят, и им ничего неинтересно, даже их малыш. Вы не единственная мать, с которой это происходит. Примерно у каждой 5-й матери развивается послеродовое аффективное расстройство. Этому можно помочь. Послеродовые аффективные расстройства лечатся медикаментозно, психотерапией и при поддержке других матерей, которые сталкивались с похожей жизненной ситуацией. Обратитесь к своему медработнику, если вы так себя чувствуете. Также вы можете получить дополнительную информацию на сайте: www.lifewithnewbaby.ca.

Можно ли кормить грудью, если я заболела?

Обычно вы можете продолжать кормить малыша грудью, даже если вы больны. Если у вас грипп, простуда или другая инфекция, ваш организм начнет вырабатывать антитела, чтобы бороться с болезнью. Вы передадите эти антитела малышу через грудное молоко. Это в какой-то мере защитит его от болезни.

Если вы заболели, всегда лучше спросить вашего медработника о мерах предосторожности, которые вам необходимо принять.

Что я должна есть при грудном вскармливании?

Продолжайте потреблять всю здоровую пищу, которая вам нравится. Даже если у вас неидеальный рацион, ваше молоко будет содержать все необходимые вашему малышу питательные вещества. Информацию о детских добавках с витамином Д вы можете найти на странице 37. Для поддержания собственного здоровья следуйте канадскому руководству по здоровому питанию (Canada's Food Guide), пейте много жидкости и больше отдыхайте. Обратитесь в отдел здравоохранения по месту жительства за экземпляром руководства «*Правильное питание с канадским руководством по здоровому питанию*» *(Eating Well with Canada's Food Guide)* или посетите сайт: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php.

Если у вас есть дополнительные вопросы о питании, обращайтесь в организацию **«Правильно питаемся в Онтарио» (Eat Right Ontario)** по адресу: www.eatrightontario.ca или по телефону: 1-877-510-510-2.

Безопасно ли мне принимать алкогольные напитки при кормлении грудью?

Алкоголь передается через грудное молоко. Алкоголь снижает рефлекс выброса молока, а это может означать, что малыш будет получать меньше грудного молока при кормлениях. Малыши, матери которых много выпивают в период грудного вскармливания, подвергаются риску плохого набора веса, низких темпов роста, а также возможных задержек в развитии. Если вы приняли решение изредка потреблять алкогольные напитки в период грудного вскармливания, важно планировать заранее и потреблять алкоголь после кормления грудью, а не до того. Дополнительная информация предоставлена в статье «*Влияние алкоголя на грудное вскармливание*» по адресу: www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf и www.motherisk.org. Вы также можете позвонить в «Мазериск» (Motherisk) по телефону: 1-877-439-2744.

Безопасно ли принимать лекарства при кормлении грудью?

Большинство лекарств безопасны во время кормления грудью, но всегда консультируйтесь у вашего медработника, фармацевта или обращайтесь в «Мазериск». Поговорите со своим медработником о кормлении грудью, если вы принимаете уличные наркотики. Наркотики могут причинить вред вашему малышу. Если у вас возникли вопросы по поводу принятия лекарств или наркотиков при грудном вскармливании, обращайтесь в «Мазериск» по адресу: www.motherisk.org or call 1-877-439-2744.

Можно ли кормить грудью, если я курю?

Даже если вы курите, грудное вскармливание все равно полезно для вашего малыша. Если сможете, попробуйте уменьшить количество сигарет или бросить курить. Курение может стать причиной беспокойства малыша. Постоянное курение может уменьшить количество вырабатываемого вами молока. Если вы или кто-то еще в вашем доме курит, уменьшите воздействие пассивного курения на малыша. Так как малыши и дети особенно уязвимы при воздействии дыма, ниже приведены некоторые способы снижения риска:

- Кормите грудью перед тем, как покурить.
- Не курите дома или в машине.
- Если вы покурили, помойте руки и смените верхнюю одежду перед тем, как брать малыша на руки.
- Попросите людей не курить возле вас и вашего малыша.

Информацию о том, как помочь вам избавиться от табачного дыма в вашем окружении, «*Пассивное курение – памятка*», можно найти по адресу: www.beststart.org/resources/tobacco/pdf/tobacco_handout_eng_FINAL.pdf

За дополнительной информацией и поддержкой в том, как помочь вам бросить курить или уменьшить количество сигарет, обращайтесь по адресу:

- www.smokershelpline.ca или по телефону доверия для курящих: 1-877-513-5333
- www.pregnets.org

Следует ли давать моему малышу витамины?

Агентство общественного здравоохранения Канады и Канадское педиатрическое общество советуют, чтобы всем малышам на грудном вскармливании давали витамин Д в каплях. Вы можете купить их в местной аптеке. Проконсультируйтесь со своим медработником о необходимом количестве.



Мне неудобно кормить грудью в общественных местах. Что мне делать?

Вы можете кормить грудью где угодно. Вам необязательно прикрываться или накидывать одеяльце, если вы не хотите. Никто не может отправить вас кормить грудью в туалет или в какое-то другое место.

Если вам поначалу неудобно кормить в общественных местах, во многих торговых центрах и общественных зданиях есть чистые отдельные помещения для кормящих матерей. Возможно, эти идеи вам пригодятся:

- Частично прикройте малыша одеялом, чтобы закрыть себя и малыша.
- Носите рубашку с застежкой на пуговицах, которую можно расстегнуть снизу.
- Надевайте жакет или свитер поверх свободного топа. Вы можете поднять топ при кормлении, а жакет поможет вам прикрыться сбоку.

- Надевайте топик без бретелек или многослойную одежду, чтобы прикрыть больше поверхности тела.

Вы будете чувствовать себя свободнее при кормлении грудью на людях, поупражнявшись несколько раз. Некоторым матерям помогает практика грудного вскармливания в присутствии их партнера, близкого друга или перед зеркалом, прежде чем они начнут кормить грудью в общественных местах.



Когда мне следует докармливать малыша чем-то другим, кроме грудного молока?

На протяжении первых 6 месяцев малышам необходимо только грудное молоко и витамин Д в каплях.

Когда малыш проявит признаки готовности и не позже 6 месячного возраста, вы можете начинать вводить твердую пищу. Малышу необходимо давать больше железа, содержащегося в продуктах, богатых железом.

Если вам требуется больше информации о том, когда малыш готов к прикорму, обратитесь к вашему медработнику, зарегистрированному диетологу или медсестре общественного здравоохранения:

- Бесплатный телефон Службы диетологов Канады (Dietitians of Canada): 1-877-510-5102 или сайт: www.dietitians.ca
- Отдел общественного здравоохранения по месту жительства: консультации с зарегистрированным диетологом или медсестрой общественного здравоохранения по тел.: 1-800-267-8097 или на сайте: www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- «Правильно питаемся в Онтарио» (Eat Right Ontario): обратитесь к зарегистрированному диетологу бесплатно по тел. 1-877-510-510-2 или на сайте: www.eatrightontario.ca

Продолжайте кормить грудью в течение двух лет и дольше, одновременно добавляя в рацион малыша разнообразную твердую и жидкую пищу. При грудном вскармливании малыш получает все необходимые питательные вещества и иммунозащиту, даже после начала прикорма. Чтобы получить дополнительную информацию, просмотрите брошюру *«Как кормить малыша» (Feeding Your Baby)* на сайте: http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

> ***“Познакомьтесь с другими мамами в вашем районе. Я очень рада, что обратилась в детский центр «Первые годы жизни» (Early Years Centre) - это было моим лучшим решением. Я продолжаю ходить туда каждую неделю, и моей дочери уже 10,5 месяцев. Мы разговариваем, слушаем других, делимся опытом и узнаем новое. Удивительно, но хотя грудное вскармливание и совершенно естественно, многому все еще предстоит научиться.”***

Когда я могу давать малышу коровье молоко?

Вы можете вводить коровье молоко в рацион малыша, продолжая кормить грудью. Подождите до достижения малышом 9-12 месячного возраста, прежде чем давать ему коровье молоко. Когда вы начинаете давать коровье молоко, используйте пастеризованное цельное (3,25%) молоко. Для нормального развития мозга вашего малыша, необходимы жиры и калории, содержащиеся в молоке. До достижения малышом 2-х летнего возраста не давайте ему обезжиренное 1% или 2% молоко.

Что делать, если я вернусь на работу или учебу?

По возвращении на учебу или работу, вы также можете кормить малыша грудью или докармливать грудным молоком. Пообщайтесь с другими женщинами с похожей ситуацией, с консультантом по лактации или медсестрой общественного здравоохранения. Больше информации, дополняющей данный источник, можно найти в бюллетени *«Сцеживание и хранение грудного молока»* по адресу: http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months. Также можно почитать брошюру *«Выходим на работу после рождения малыша»*: www.beststart.org/resources/wrkplc_health/pdf/Return_to_Work_ENG_Final.pdf.

Какими средствами контрацепции я могу пользоваться?

Грудное вскармливание и противозачаточные средства совместимы. В идеале, перерыв между беременностями должен быть минимум 2 года. У вас и вашего партнера есть несколько надежных способов контрацепции на выбор.

Следующие варианты никак не влияют на кормление грудью, и ими можно начинать пользоваться вскоре после родов или послеродового обследования.

- Презервативы (мужские и женские)
- Внутриматочная спираль
- Вазэктомия (пожизненная для мужчин)
- Метод лактационной аменореи (см. ниже)
- Спермициды (пена, гель, вагинальная контрацептивная пленка)
- Мембрана (должна быть переустановлена после родов)
- Перевязка маточных труб (пожизненная для женщин)

Метод лактационной аменореи - это эффективное противозачаточное средство, но только если вы утвердительно ответите на нижеследующее:

- ❑ Мой малыш младше 6 месяцев.
- ❑ Мои месячные еще не возобновились (вот, что значит «аменорея»).
- ❑ Мой малыш находится полностью или почти полностью на грудном вскармливании.
- ❑ Я кормлю малыша грудью как минимум каждые 4 часа днем и как минимум каждые 6 часов ночью.

«Полностью на грудном вскармливании» означает, что малыш питается исключительно грудным молоком. «Почти полностью на грудном вскармливании» означает, что в дополнении к кормлению грудью и витамину Д, вашему малышу дают один или два глотка/кусочка других жидкостей или твердой пищи.

Если вы не планируете беременность и отрицательно ответили хотя бы на одно из утверждений, то вам необходимо использовать другие виды контрацепции. Есть заболевания, при которых пользоваться методом лактационной аменореи не рекомендуется. Проконсультируйтесь со своим медработником.

Также существуют гормональные контрацептивы. Если вы собираетесь пользоваться гормональными контрацептивами, мамам рекомендуется предохраняться средствами на основе прогестина, начать пользоваться которыми можно после того, как вашему малышу исполнится 6 недель. По некоторым данным, несколько видов контрацептивов с прогестином являются причиной недостаточной выработки молока – помните об этом при использовании. Виды гормональных контрацептивов:

Чистый прогестин

- «Мини Пил»
- «Депо-Провера»
- Маточные спирали содержащие гормоны

Эстроген и прогестин.

- Противозачаточные таблетки
- Противозачаточный пластырь

Вагинальное контрацептивное кольцо



Целесообразно начать принимать контрацептив на основе прогестина короткого действия, такой как «Мини Пил», а потом перейти на длительно действующее средство, такое как «Депо-Провера». Таким образом, если вы заметите изменения в выработке вашего молока, то можете с легкостью переключиться на другой контрацептив.

Смогу ли я кормить грудью, когда у малыша появятся зубы?

Да, так как многие малыши никогда не задействуют зубы во время кормления грудью. Многие матери волнуются, что как только у малыша появятся зубы, он начнет кусать или жевать сосок. Если ваш малыш кусается, вашей естественной реакцией будет убрать ребенка от груди. Зачастую, этого достаточно, чтобы малыш перестал кусаться.



РАЗДЕЛ 6

Как обратиться за помощью?

Кормление грудью - это естественный процесс, но требует времени на освоение. Иногда вам может потребоваться помощь профессионала. Если вам нужна помощь, обратитесь к медработнику, консультанту по лактации или в отдел здравоохранения по месту жительства. Сразу же обращайтесь за помощью, если вы обнаружили любой из этих симптомов:

- Малыш сосет грудь меньше 8 раз в течение суток.
- На пятый день у вашего малыша черный или темно-зеленый стул.
- На пятый день у вашего малыша менее чем 3 стула или менее 6 очень мокрых подгузников в течение суток.
- Ваш малыш необычно сонливый, капризный или беспокойный.

Существуют другие признаки того, что что-то не так:

- У вас болят соски.
- У вас твердая и болезненная грудь.
- У вас такое состояние, как будто вы заболели гриппом.

Куда обращаться за помощью?

Всем новоиспеченным мамам пойдет на пользу поддержка других кормящих матерей или профессиональных работников. С их помощью вы сможете с уверенностью освоить процесс грудного вскармливания. Для поиска служб поддержки грудного вскармливания, включая группы, занятия без записи, курсы или клиники, воспользуйтесь двуязычным **онлайн-справочником услуг по грудному вскармливанию в провинции Онтарио** по адресу: www.ontariobreastfeeds.ca.

Прочие источники, которые предлагают помощь и поддержку персонально, по телефону или через интернет:

- Отдел общественного здравоохранения
  www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- Канадская лига «La Leche» – взаимоподдержка в кормлении грудью среди матерей.
  Сайт: www.lllc.ca или по тел. 1-800-665-4324
- «Телемедицина Онтарио» (Telehealth Ontario) – круглосуточный бесплатный доступ к зарегистрированной медсестре, тел. 1-866-797-0000 www.health.gov.on.ca/en/public/programs/healthykids/breastfeeding.aspx
- «Мазериск» (Motherisk) – информация о лекарствах и лекарственных препаратах
  www.motherisk.org или по тел. 1-877-439-2744
- «Правильное питание в Онтарио» (Eat Right Ontario)
  www.eatrightontario.ca или по тел. 1-877-510-510-2
- «INFACT-Канада»
  www.infactcanada.ca
- «OMама»
  www.omama.com/en/postpartum.asp

Консультанты по лактации

- Чтобы найти консультанта по грудному вскармливанию в вашем районе, зайдите на сайт: www.ilca.org/why-ibclc/falc, и прокрутите страницу вниз - там можно найти консультанта по лактации по месту жительства.

Информационный центр «Лучший старт» предоставляет информацию на тему грудного вскармливания:

- «Мое кормление грудью»
  www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC_My_Breastfeeding_Guide_EN.pdf
- «Как кормить грудью вашего малыша – магнит» (рекомендации для кормящих матерей)
  www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- «Влияние алкоголя на грудное вскармливание»
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- «Безалкогольные коктейли для мам»
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- «Что ожидать в первые три месяца – информация для новоиспеченных родителей»
  www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/K82-E-hospitalhandout.pdf

Местные ресурсы

- **Онтарио 211**
  Телефонная служба помощи в поиске программ и служб по месту жительства.
  www.211ontario.ca
- **Детские и семейные программы**
  Информация о доступных программах и услугах для маленьких детей и их родных, консультации со специалистами центров раннего развития, а также общение с другими родителями и воспитателями в районе проживания.
  www.edu.gov.on.ca/childcare/FamilyPrograms.html
- **Местный отдел общественного здравоохранения**
  Помощь в поиске ближайшего отдела здравоохранения и услуг, предоставляемых в вашем районе по тел. 1-800-267-8097
  www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- **Справочник медицинских служб в вашем районе**
  www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=en
- **Канадская ассоциация семейных информационных программ**
  Поиск справочных данных по семейным информационным программам на всей территории Канады по тел. 1-866-637-7226
  www.parentsmatter.ca/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=602

В каждом районе есть многочисленные службы, включая программы взаимной поддержки по грудному вскармливанию (среди матерей). Узнайте о службах поддержки в вашем районе и запишите их на предоставленном ниже листе для быстрой справки.

> *Я чрезвычайно благодарна за эту брошюру и группы, поддерживающие кормление грудью. Когда родилась моя дочь, я была в растерянности, и у меня был эмоциональный срыв. Я была ошеломлена той поддержкой, которую мне предложили в моем районе. Другие мамы в группах поддержки были великолепны! Истории о наших успехах и трудностях помогли мне уйти с чувством твердой уверенности в своем решении продолжать грудное вскармливание. Такие группы и брошюры действительно важны.*

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

«Лучший старт»: информационный центр Онтарио по вопросам материнства, младенчества и раннего развития ребенка

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

Документ был подготовлен на средства, предоставленные правительством провинции Онтарио.

Ontario

Последняя редакция 2016 г.