



Вы беременны?



*У вас родился
ребёнок?*



*Кормите грудью
в первый раз?*



Руководство по грудному вскармливанию

Руководство по грудному вскармливанию

Данное руководство по грудному вскармливанию содержит информацию и ответы на вопросы, которые могут возникнуть у вас, как у молодой или будущей матери. Вы можете поделиться этим руководством со своими близкими.

Вместе со своим партнёром вы можете пройти онлайн-курс обучения грудному вскармливанию: <http://sites.uoit.ca/breastfeeding-information-for-parents/index.php>. Партнёром может быть ваш лучший друг, отец ребёнка или любой другой человек, на которого вы можете положиться.

В том случае, если у вас родился недоношенный ребёнок, двойня, или в других особых ситуациях, помимо содержащейся в данном руководстве информации, вам может понадобиться дополнительная помощь. Перечень надёжных источников и вебсайтов приведён в конце этой брошюры.

Почему нужно кормить грудью?

У каждой матери есть собственное понимание того, для чего нужно кормить грудью. Более 90% женщин в Онтарио решают кормить грудью своих детей. Вот, что говорят матери и их родственники:

“

“Я решила кормить Ахмеда грудью для того, чтобы он рос здоровым. Я продолжаю кормить его грудью, потому что это помогает мне быть ближе к нему”.





“

*“Мне не нужно
мыть бутылочки
или покупать
детскую смесь.
Кормя ребёнка
грудью, я экономлю
много денег”.*

“

*“Сначала кормить грудью
было тяжело, а теперь
стало легче”.*



“Я рад, что наш ребёнок питается грудным молоком. Так выше вероятность того, что он вырастет здоровым и умным. Я всеми силами поддерживаю в этом свою жену”.



“Я не кормила своих детей грудью. К сожалению, я не знала, что вскармливаемые грудью дети реже погибают от синдрома внезапной младенческой смерти (СВМС)”.

Врачи и другие специалисты также советуют кормить детей грудью.

“Грудное вскармливание полезно как для детей, так и для матерей. Ваш организм быстрее восстановится после родов. Если после рождения ребёнка вам нужно сбросить вес, вы сможете сделать это, кормя младенца грудью. При этом у вас снижается риск возникновения рака груди или других видов рака”.





Грудное вскармливание защищает детей от:

- инфекционных заболеваний.
- смерти от СВМС.
- развития диабета.
- ожирения.
- других проблем со здоровьем.

Грудное молоко – это единственное питание, которое нужно вашему ребёнку до достижения им шестимесячного возраста. Грудное вскармливание – наилучший способ обеспечить своему ребёнку здоровое развитие.

Вот несколько причин, почему я хочу кормить грудью:

До рождения ребёнка

У меня маленькая грудь. Смогу ли я кормить?

Да. Размер вашей груди не имеет значения. Маленькая грудь может вырабатывать много молока!

Я курю. Могу ли я кормить грудью?

- Да, даже если вы курите, грудное молоко всё равно будет лучшим питанием для вашего ребёнка.
- С целью снижения риска, кормите ребёнка перед курением, курите на улице, а ребёнка на это время оставляйте дома со своими родственниками или друзьями.
- После курения и перед тем, как взять ребёнка на руки, помойте руки и переоденьтесь.
- Если сможете, постарайтесь снизить количество выкуриваемых сигарет или вообще бросить курить. Информация о том, как лучше бросить курить, приведена на стр. 27 в разделе «Отказ от курения» (Smoking Cessation).

Время от времени я люблю немного выпить. Следует ли мне кормить грудью?

- Если, в период кормления грудью, вам захочется принять небольшую дозу алкоголя, об этом необходимо подумать заранее и покормить ребёнка перед самым употреблением.
- Вместо этого многие матери предпочитают безалкогольные напитки – это наилучший выбор.
- Для получения дополнительной информации обратитесь к источнику «Как совместить алкоголь с грудным вскармливанием» (Mixing Alcohol and Breastfeeding) на сайте www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf





“Мой ребёнок родился больным и не мог нормально питаться грудным молоком, поэтому мне требуется больше времени, чтобы начать вырабатывать достаточное количество молока. В настоящее время я кормлю его детской смесью через трубочку на моей груди. Я рада, что он всё же получает грудное молоко”.

У меня не всегда получается хорошо поест. Могу ли я всё равно кормить грудью?

- Да, даже если у вас не лучший рацион, ваше молоко всё равно хорошего качества и гораздо лучше, чем детская смесь.
- Некоторые соображения в отношении здорового питания приведены на стр. 27 в разделе «Здоровое питание» (Healthy Nutrition).

Могу ли я принимать лекарственные препараты в период грудного вскармливания?

- Да, при кормлении грудью большая часть лекарственных препаратов не представляет опасности, однако необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом, фармацевтом или консультантами агентства «Мозериск» (Motherisk).
- Работники «Мозериск» (Motherisk) (1-877-439-2744) ответят на ваши вопросы по поводу безопасности препаратов, отпускаемых по рецепту, без рецепта, а также лекарственных трав.
- В том случае, если вы употребляете уличные наркотики, вам необходимо сказать об этом своему врачу. Наркотики могут нанести вред здоровью вашего ребёнка.

Что, если у меня возникнут вопросы или понадобится помощь?

- Обратитесь к знакомым или родственникам, которые уже кормили грудью. Другие матери могут вам много об этом рассказать.
- Поговорите с медработником, у которого есть опыт оказания помощи кормящим матерям.
- Двухязычный онлайн-указатель служб помощи при грудном вскармливании www.ontariobreastfeeds.ca может помочь вам связаться и получить помощь и поддержку от других матерей, профессионалов и специалистов.

Кто может помочь?



Врач

"Я помогу вам найти клинику или специалиста по грудному вскармливанию".

Медсестра отдела здравоохранения, практикующая медсестра или акушерка

"Позвоните мне, если у вас возникнут вопросы в отношении грудного вскармливания. Я помогу вам получить на них ответы".



Консультант по грудному вскармливанию

"Я помогаю матерям правильно начать грудное вскармливание и оказываю им помощь при возникновении проблем".

Вебсайт www.ilca.org поможет вам найти консультанта по грудному вскармливанию неподалёку от вашего дома.



Послеродовая дугла

"Я работаю с недавно родившими матерями. Я помогаю им преодолеть некоторые трудности с кормлением грудью".

Кормившая грудью женщина

“Я кормила своего ребёнка грудью и прошла дополнительное обучение в этой области. Вы можете позвонить мне, придти на одно из наших собраний, или мы можем договориться о встрече. Я знаю, что это такое!”



Родственники или друзья

“Для того, чтобы научиться кормить грудью, потребуется время. Вам понадобится кто-то, кто позаботится также и о ВАС, а не только о вашем ребёнке!”



Семья

“Иногда просто хочется услышать, что вы – хорошая мать и знаете, как правильно кормить ребёнка”.

Номера телефонов и электронная почта людей, которые могут помочь мне с грудным вскармливанием:

Усложнят ли грудное вскармливание принимаемые во время родов лекарственные препараты?

Кормить грудью легче, если во время родов вы не принимали или принимали только небольшие дозы препаратов.

- Женщины, принимавшие во время родов соответствующие препараты, а также те, которым было сделано кесарево сечение, тем не менее могут кормить ребёнка грудью.
- По причине побочных эффектов некоторые из назначаемых роженицам препаратов могут усложнить начало грудного вскармливания и вызвать сонливость у новорожденного.
- Роды могут протекать тяжело, но присутствие близкого человека может облегчить ваши страдания и снизить необходимость приёма препаратов.
- Обязательно спросите своего врача, акушерку или медсестру о том, как вам лучше поступить.

Люди, которые могут поддержать меня при родах:



“Во время родов мне сделали кесарево сечение. Сначала кормить грудью было неудобно, но затем медсестра показала мне, как подкладывать подушки, чтобы было легче”.

<http://trilliumhealthpartners.ca/patientservices/womens/Pages/breastfeeding-after-caesarean-birth.aspx>

После рождения ребёнка

Как скоро после родов я могу начать кормить ребёнка грудью?

Немедленно!

Ваш малыш знает, как брать грудь. Нужно только немного помочь ему.

Сразу же после родов вы можете положить его себе на грудь «кожа к коже». Это успокоит и расслабит его. «Кожа к коже» значит, что на нём будет только подгузник (и может быть шапочка) и его голая кожа будет соприкасаться с вашей обнажённой грудью и животом. Вашего младенца вытрут насухо и вас обоих накроют одеялом.

Даже если ваш ребёнок не будет готов брать грудь сразу, будет хорошо, если вы поддержите его на голой груди без перерыва как минимум первые пару часов или до тех пор, пока он не будет готов поесть.

Контакт «кожа к коже» поможет вашему малышу:

- успокоиться.
- лучше дышать.
- поддерживать нормальный уровень сахара в крови.
- сохранять тепло.

Вы можете помочь ему научиться брать грудь следующим способом (который часто называют “кормлением грудью полулёжа-полусидя или самоприкладыванием”):

- Лягте на спину и подложите под голову и плечи подушки, чтобы было удобнее.
- Положите ребёнка животиком себе на голую грудь.
- Руками поддерживайте его за ягодицы и плечи.

Когда малыш будет готов, он начнёт искать грудь. Он поднимет головку, начнёт отталкиваться ножками и помогать себе ручками найти сосок.

Сначала он может просто лизнуть сосок или качать головкой сверху вниз по груди.

Потом он найдёт сосок и возьмёт его.

Когда он коснётся вашего соска, вы можете снова почувствовать схватки в животе, в точности как во время родов. Это нормально.

Если при кормлении сосок болит или если вам неудобно, вы можете немного подвинуть ребёнка, чтобы стало удобнее. Нужно, чтобы он захватывал как можно больше вашей груди, а не только сосок. Попросите медсестру или вашего сопровождающего помочь вам.



“Я и не знала, что дети способны делать такое! Было интересно наблюдать, как она ищет грудь и сама берёт её. Она такая умница.”

Обучение грудному вскармливанию

Как узнать, что ребёнок голоден?

По мере привыкания к своему ребёнку вы научитесь узнавать сигналы, с помощью которых он сообщает вам, что голоден. Каждый ребёнок делает это по-своему! Вот некоторые из подаваемых ими сигналов:

- совершает чмокающие движения губами.
- подносит руки ко рту и лицу.
- сосёт пальчики или кулачки.
- поворачивает голову из стороны в сторону и при этом открывает рот.
- пробует подвинуться поближе к вашей груди.

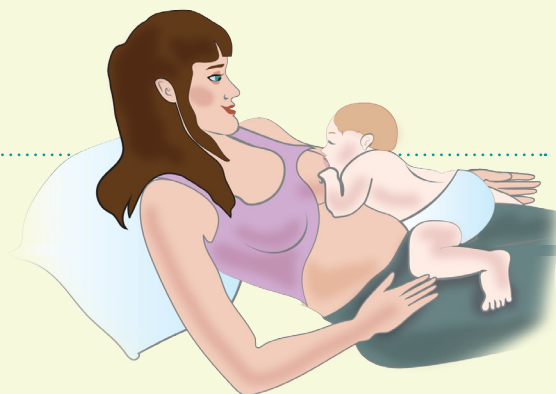
Как только вы заметите первые подобные признаки, постарайтесь сразу же его покормить. Если вы пропустите их и ребёнок начнёт плакать, нужно будет его успокоить прежде, чем приступить к кормлению. Рекомендации о том, как успокоить ребёнка, приведены на стр. 19.

Существуют ли разные положения ребенка при кормлении грудью?

Для облегчения первых попыток ребёнка взять грудь, лучше всего кормить его в положении полулёжа. Эту же позицию можно использовать в любое время, когда захочется вам и вашему ребёнку.

Вы также можете использовать и другие позиции.

При любой позиции:



- **Животом на живот:** Если положить ребёнка животиком на свой живот, ему будет легче взять грудь. Когда его носик будет находиться на уровне вашего соска, при захвате груди ребёнок может откинуть головку назад. Таким образом он сможет захватить ртом ваш сосок и большую часть груди.
- **Захват:** при правильном захвате груди подбородок ребёнка будет прижат к ней, головка будет откинута, а носик свободен для дыхания. Нужно, чтобы ваш сосок и часть груди находились у него во рту.
- **Подушки:** с их помощью вы сможете поудобнее устроиться и защитить свой шов, если вам было сделано кесарево сечение. В специальной подушке для кормления нет необходимости, однако некоторым матерям они нравятся.
- **Положение вашей руки:** если ваша рука будет находиться у него на затылке, ребёнок может инстинктивно отталкивать её головой и не сможет взять грудь. Ему будет легче взять её, если вы рукой будете поддерживать его за плечи и шею.
- **Дождитесь, пока он широко не откроет рот:** сначала убедитесь, что ребёнок подбородком касается вашей груди, затем продолжите, когда он широко откроет рот в поисках соска и нежно за плечи подвиньте его к себе. Таким образом сосок и околососковая зона глубоко войдут ему в рот.
- **Поддерживайте свою грудь:** при кормлении грудь иногда необходимо поддерживать рукой, при этом большой и остальные пальцы руки должны находиться подальше от соска и не мешать ребёнку.



Кормление лёжа на спине

Если вы утомлены (а утомлены все молодые мамы!), вы можете кормить ребёнка лёжа.

- Лягте на бок, а под голову положите подушку. Некоторые матери также кладут подушку под спину или между колен.
- Подушка должна принимать на себя вес вашей головы.
- Положите ребёнка на бок лицом к себе.
- Пододвиньте его к себе так, чтобы его носик был на уровне вашего соска, а подбородок упирался вам в грудь. Когда ребёнок откинёт голову назад и широко откроет рот, подвиньте его поближе, чтобы он смог захватить сосок.



Футбольный захват или кормление из-под руки

(при кормлении левой грудью)

- Положите подушку под спину.
- Положите ребёнка сбоку от себя, так, чтобы его тельце находилось между вашим локтем и левым боком, а его ножки – за вашей спиной.
- При этом левой рукой придерживайте его за шею и плечи.
- Грудь при этом можно придерживать правой рукой.



Перекрёстно-колыбельная позиция

(при кормлении левой грудью)

- Держите ребёнка правой рукой.
- При этом ладонью придерживайте его за плечи и шею.
- Грудь при этом можно придерживать левой рукой.



Колыбельная позиция

(при кормлении левой грудью)

- Держите ребёнка левой рукой так, чтобы его головка лежала на сгибе вашего локтя, а ладонью поддерживайте его за таз.
- При необходимости вы можете придерживать грудь правой рукой или переложить на неё часть веса ребёнка.

Кормление можно осуществлять в любом положении, которое будет удобно вам и вашему ребёнку. Главное, чтобы в этом положении ребёнок смог хорошо взять грудь.

Что, если мне нужно увеличить выработку молока?

- Большинство матерей способны вырабатывать достаточное количество молока для своих детей – даже если они родили двойню или тройню.
- Некоторые матери в действительности вырабатывают достаточное количество молока, просто ребёнку бывает трудно его получать. В этом случае нужно постараться помочь ребёнку лучше захватить грудь или кормить его почаще. Возможно, у ребёнка есть какая-то проблема, которая не даёт ему получить достаточное количество молока.
- Наилучшим способом повышения количества вырабатываемого молока является более частое кормление и сцеживание рукой или при помощи молокоотсоса.
- Только очень немногим матерям не удаётся выработать достаточное количество молока для своего ребёнка. В этом случае нужно продолжать кормить его грудью, но при этом подкармливать его дополнительным количеством молока.
- При возникновении беспокойств лучше всего поговорить со своим врачом.

Что делать, если ребёнку трудно взять грудь?

Детям, которые много плачут, бывает труднее взять грудь. У плачущего ребёнка язычок поднят и упирается в верхнее нёбо, мешая ему, тем самым, хорошо взять грудь.

Вы можете попробовать:

- дождаться ранних признаков готовности ребёнка к кормлению (например, когда он тянет ручки ко рту) и приступать к кормлению до того, как он начнёт плакать.
- подержать его прямо, слегка прижав животиком к своей груди, поглаживая ему спинку и разговаривая с ним до тех пор, пока он не успокоится, после чего попробовать покормить его снова.
- сменить положение кормления.
- посмотреть, сможет ли он сам взять грудь в положении полулёжа.
- дать ему немного пососать ваш чистый палец, чтобы он успокоился, а затем снова попробовать покормить его.
- выдавить чуть-чуть молока на сосок, чтобы ребёнок сразу же почувствовал его запах и вкус.
- сначала дать ему немного сцеженного молока из чашечки или из ложечки, а затем ещё раз попробовать покормить его грудью.



“

“Сначала мой ребёнок ел хорошо, но после того, как моя грудь наполнилась, он, похоже, забыл, что нужно делать. После того, как я сцедила немного молока, он снова стал есть.”

Отчего моя грудь так сильно наполнилась? Что можно сделать?

Между вторым и четвёртым днём после рождения ребёнка ваш организм начнёт вырабатывать гораздо больше молока, при этом грудь может затвердеть и болеть. Грудь может настолько сильно наполниться, что ребёнку станет трудно взять её.

В этом случае необходимо сделать следующее:

- Кормите ребёнка каждый раз, когда он захочет есть.
- Во время каждого кормления давайте ему обе груди.
- Убедитесь, что ребёнок хорошо взял грудь – это поможет ему получить больше молока.

Если ребёнок всё-таки не может правильно захватить грудь, возможно стоит сцедить немного молока. Впоследствии можно покормить ребёнка этим молоком из ложечки или чашечки. Затем снова попробуйте покормить его прежде, чем ваша грудь снова наполнится.

Если грудь стала настолько твёрдой, что ребёнок не может её взять, вы можете попробовать:

- Сцедить немного молока перед кормлением – это размягчит околососковую зону.
- В перерывах между кормлениями накладывать на грудь холодный компресс, например, обернутый тканью лёд или холодное полотенце.
- Непосредственно перед кормлением согреть грудь тёплой тканью для лучшего выделения молока.
- Связаться с консультантом по грудному вскармливанию в случае, если ребёнок так и не сможет научиться правильно брать грудь.

Переполнение груди может продолжаться от одного-двух дней до недели. Это нормально. Когда грудь снова станет мягкой, у вас всё ещё будет достаточно молока для кормления ребёнка.

Что, если кормление грудью причиняет боль?

Если ребёнок не захватит достаточное количество вашей груди, вы почувствуете боль в сосках.

Вы можете попробовать:

- Слегка прижать ребёнка за плечи поближе к себе.
- Откинуться назад, чтобы ребёнок лежал на вас повыше.
- Помочь ребёнку захватить побольше вашей груди.

Кормление грудью не должно причинять боли, но в том случае, если вы всё-таки испытываете боль, необходимо связаться со консультантом по грудному вскармливанию для того, чтобы определить причину боли и устранить её.

Я кормлю уже несколько дней и мои соски сильно болят. Почему это происходит?

Обычной причиной болезненных ощущений в сосках является то, что ребёнок неправильно захватывает грудь.

Как можно определить, что ребёнок неправильно захватывает грудь?

- После того, как ребёнок прекратит есть, сосок выглядит плоским с одной стороны.
- На ваших сосках заметны трещины, волдыри или кровь.





“Мои соски так сильно болели, что я хотела прекратить кормить грудью, но мне оказали помощь, и теперь я знаю, что нужно сделать, чтобы ребёнок стал лучше брать грудь. Сейчас у нас всё хорошо.”

Что можно сделать?

- Помогите ребёнку как можно глубже захватить сосок. Вы можете слегка подвинуть его за плечи поближе к себе, чтобы ему было легче взять грудь. Смена положения для кормления также может помочь.
- Отклоните его головку немного назад, сменив собственное положение или подтянув его за ягодицы поближе к себе. Это поможет ему захватить побольше вашей груди.

Если в течение одного-двух дней состояние ваших сосков не улучшится - это значит, что вам необходима дополнительная помощь. За этим может скрываться другая причина. Консультант по грудному вскармливанию поможет определить, что не так и что необходимо предпринять.

Почему в моей груди появилось уплотнение?

Если в вашей груди появилось болезненное уплотнение, это может свидетельствовать о закупорке молочного протока. Подобное может случиться в любом участке вашей груди. Избавиться от уплотнения можно следующими способами:

- В месте уплотнения слегка помассировать грудь пальцами, в частности большим пальцем. Лучше всего делать это во время кормления ребёнка. Если у вас есть электрическая зубная щётка, можно произвести массаж её обратной стороной.
- На место уплотнения можно также наложить согретую ткань или тёплый компресс. После компресса следует покормить ребёнка, либо сцедить молоко вручную или молокоотсосом для полного опорожнения груди.
- Можно также попробовать покормить ребёнка в другом положении, при этом лучше всего, если подбородок ребёнка будет находиться как можно ближе к уплотнению.
- У некоторых женщин подобное уплотнение начинает болеть, на коже вокруг него появляется покраснение, самочувствие ухудшается и поднимается температура. Это может свидетельствовать об инфекции. Свяжитесь со своим врачом, который может порекомендовать вам соответствующие препараты для лечения подобных симптомов. Выписанный препарат не причинит вреда вашему ребёнку. Ваше молоко сохранит своё качество, а вы поправитесь быстрее, если будете продолжать кормить его грудью.

За дополнительной информацией о закупорке молочных протоков (Blocked Ducts fact sheet), обращайтесь по ссылке: www.beststart.org/resources/breastfeeding/Ducts_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf

Как узнать, что ребёнку достаточно грудного молока?

Большинство младенцев в течение первых нескольких дней после родов сначала теряют вес, а затем начинают его набирать. Ваша акушерка, общественный медицинский центр, местный отдел здравоохранения или врач будут производить регулярное взвешивание ребёнка для контроля за его развитием.

Дома вы можете наблюдать за следующими признаками:

- ребёнок ест как минимум восемь раз в сутки. Если он будет есть ещё чаще - это нормально. Его животик ещё очень маленький и ему нужно постоянно его наполнять.
- ребёнок переходит от быстрого сосания в начале кормления к более медленному сосанию. Вы даже можете слышать или видеть, как он глотает. Впоследствии он снова может перейти к быстрому сосанию – это нормально.
- в возрасте от четырёх дней и более, дефекация у ребёнка происходит как минимум три или четыре раза в сутки. Стул должен быть жёлтого цвета и иметь консистенцию густого супа. В возрасте от шести до восьми недель частота дефекации может снизиться – это нормально.
- После кормления ребёнка ваша грудь становится мягче.

ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ									
Возраст вашего ребёнка	1 НЕДЕЛЯ							2 НЕДЕЛЯ	3 НЕДЕЛЯ
	1 ДЕНЬ	2 ДНЯ	3 ДНЯ	4 ДНЯ	5 ДНЕЙ	6 ДНЕЙ	7 ДНЕЙ		
Как часто вам нужно кормить грудью? В день, в среднем за сутки	        Как минимум 8 кормлений в день. Ваш ребёнок сосёт сильно, медленно, непрерывно и часто глотает.								
Размер животика вашего ребёнка	 Размером с вишню		 Размером с грецкий орех		 Размером с абрикос		 Размером с яйцо		
Влажные памперсы: сколько, насколько мокрые В день, в среднем за сутки	 Как минимум 1 МОКРЫЙ	 Как минимум 2 МОКРЫХ	 Как минимум 3 МОКРЫХ	 Как минимум 4 МОКРЫХ	 Как минимум 6 ОЧЕНЬ МОКРЫХ С БЛЕДНО-ЖЁЛТОЙ ИЛИ ПРОЗРАЧНОЙ МОЧОЙ				
Грязные памперсы: Количество и цвет стула В день, в среднем за сутки	 Как минимум 1 - 2 ЧЁРНЫХ ИЛИ ТЁМНО-ЗЕЛЁНЫХ		 Как минимум 3 КОРИЧНЕВЫХ, ЗЕЛЁНЫХ ИЛИ ЖЁЛТЫХ		 Как минимум 3 обильных, мягких и редких ЖЁЛТЫХ				
Вес вашего ребёнка	Большинство детей в течение первых 3 ДНЕЙ после родов теряют вес.				Начиная с 4 дня и далее большинство детей постоянно набирают вес.				
Другие признаки	Ваш ребёнок должен громко плакать, активно двигаться и легко просыпаться. После грудного вскармливания ваша грудь должна становиться мягче и терять объем.								
 best start meilleur départ by/par health nexus santé Грудное молоко – это единственное питание, в котором нуждается ребёнок в течение первых шести месяцев. Вы можете получить консультацию, помощь и поддержку от: – своего медработника. – по специализирующейся на грудном вскармливании линии поддержки службы «Телехелс Онтарิโอ (Telehealth Ontario) 1-866-797-0000 или по телетайпу 1-866-797-0007. – Двухязычной онлайн-службы Онтарิโอ по грудному вскармливанию на сайте www.ontariobreastfeeds.ca. 2016 г.									

Данную таблицу можно загрузить с сайта: www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf

Обычно, при оказании своевременной помощи, проблемы с грудным вскармливанием успешно решаются.

Как покормить спящего ребёнка?

Большинство детей просыпаются, когда хотят есть. Однако иногда новорожденные спят слишком крепко. Если в течение первой пары недель ребёнок спит более трёх часов подряд, вам нужно будить его для кормления. Если разбудить ребёнка не получается, следует обратиться за медицинской помощью.

Вы можете попробовать следующее:

- Раздеть его. Разденьтесь до пояса и положите его себе на голую грудь «кожа к коже».
- Дождитесь признаков голода. Если ребёнок начинает тянуть руки ко рту или крутить головой, он скорее всего готов поесть.
- Смените ему подгузник.
- Потрите ему спинку и ножки.
- Поговорите с ним.
- Выдавите из соска чуть-чуть молока, чтобы он мог почувствовать его запах.



“

“В течение первых двух недель Маккензи много спала. Чтобы она проснулась, я раздевала её и меняла ей подгузник, а затем кормила её. Сейчас она уже выросла и просыпается сама”.

Как успокоить ребёнка, если он сильно плачет?

Все дети плачут. Некоторые из них плачут больше других. Если ваш ребёнок постоянно плачет, вам, как матери, может быть тяжело. Если вы чувствуете, что это вас сильно расстраивает и у вас падает настроение, следует обратиться за помощью.

Все дети разные, но вот несколько советов, которые могут помочь:

- Разденьте его и приложите к своей голой коже.
- Попробуйте покормить его, даже если недавно уже кормили.
- Если ребёнок начал плакать, постарайтесь побыстрее успокоить его. Чем дольше ребёнок будет плакать, тем сложнее будет его успокоить.
- Прижмите ребёнка к груди или положите его к себе на плечо и походите с ним или покачайтесь вместе на кресле-качалке.
- Постарайтесь вызвать у него отрыжку.
- Поговорите с ним, спойте ему или пошепчите: «шшш».
- Если подгузники мокрые или грязные – смените их.
- Если идёте погулять – запеленайте и положите ребёнка в сумку-кенгуру.



“

“Когда я беру ребёнка на руки, он моментально успокаивается.”

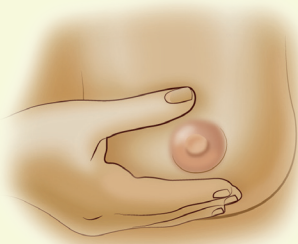


Как сцедить молоко вручную?

Многие матери сцеживают молоко вручную следующим способом:

- Вымойте руки.
- Слегка помассируйте грудь сверху по направлению к соскам. Покрутите сосок пальцами.
- Возьмите грудь одной рукой не слишком близко к соску. Большой палец должен находиться сверху, а остальные пальцы – снизу от соска.
- Одновременно сожмите пальцы и слегка прижмите грудь к грудной клетке.
- Отпустите пальцы, а затем повторите то же движение. Можно сделать это несколько раз, прежде чем молоко начнёт вытекать. Появилось несколько капель молока? Отлично! Для сбора молока вы можете использовать ложку или маленький чистый контейнер.
- После того, как молоко перестало вытекать, немного переместите пальцы и повторите процесс.
- Навыки ручного сцеживания могут пригодиться вам в будущем.

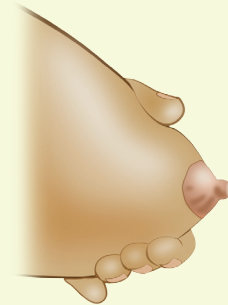
Покормить ребёнка сцеженным молоком можно при помощи ложки или чашки. Даже если ребёнок ещё не научился брать грудь, сцеживание необходимо для увеличения выработки молока. Это молоко можно хранить в холодильнике или заморозить до тех пор, пока ребёнок не захочет поесть. Дополнительную информацию можно получить из источника «Способы сцеживания и хранения грудного молока» (Expressing and Storing Breast milk fact sheet) на сайте www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf



надавить (прижав к грудной клетке)



сжать



отпустить

Существуют ли другие способы кормления грудным молоком?



- Да. В период вашего отсутствия, или если ребёнок не может взять грудь, можно покормить его из ложечки или чашечки.
- В течение первых двух-трёх дней ручным сцеживанием обычно можно получить больше молока, чем при помощи молокоотсоса.
- Подробно о других способах кормления ребёнка собственным молоком можно узнать от квалифицированного консультанта по грудному вскармливанию.
- Помните, что кормление грудью – лучший способ выведения первого молока (молозива) из вашей груди и стимулирования дальнейшей выработки молока.

Продолжайте кормить грудью!

Как часто мой ребёнок будет есть?

Младенцы, находящиеся на грудном вскармливании должны питаться часто. Новорожденные должны есть восемь и более раз в день. Некоторые из них питаются более 12 раз в сутки и это нормально.

Некоторые матери считают, что ребёнок должен питаться по графику, однако следует кормить его каждый раз когда он голоден.

Частое кормление вовсе не означает, что у вас не хватает молока или что оно недостаточно хорошего качества.

Некоторые дети могут поест три или четыре раза подряд, а затем дольше спать – это также нормально. Часто они предпочитают поест несколько раз подряд в вечернее время.



По мере своего развития, ребёнок в отдельные дни может кушать больше, чем обычно. Таким образом он даёт команду вашему организму вырабатывать для него больше молока. Затем, спустя пару дней, он снова может перейти к обычному режиму питания.

Иногда, с целью увеличения интервала между кормлениями, матери дают ребёнку соску или пустышку. Этого лучше не делать, так как ребёнок может не получить достаточного количества питательных веществ, а ваша грудь начнёт производить меньший объём молока. Многие дети вообще не берут соску. Если вы думаете о том, чтобы начать давать ребёнку соску, поговорите со своим врачом.

Почему мой ребёнок иногда срыгивает молоко?

Некоторые дети срыгивают время от времени, а другие – после каждого кормления. Это нормально. Обычно это происходит потому, что ребёнок съел слишком много молока.

Как мне выспаться?

- Попробуйте поспать или отдохнуть в дневное время, пока спит ваш ребёнок.
- Позвольте себе продлить обычный ночной сон. Например, если ребёнок поел и заснул около восьми часов вечера, и вас тоже клонит в сон, ложитесь спать, даже если кажется, что это слишком рано. Также, если после утреннего кормления ребёнок снова засыпает, а вы чувствуете, что могли бы ещё немного поспать - возвращайтесь в постель.



- Ночью держите ребёнка поближе к себе, чтобы покормить его, как только он проснётся, и чтобы для этого не нужно было идти в другую комнату. Как минимум в течение первых шести месяцев его жизни ставьте его кроватку, колыбель или люльку рядом со своей кроватью.
- Доношенного младенца вполне можно кормить в собственной спальне. Это облегчит кормление и позволит вам быстрее отреагировать на подаваемые ребёнком сигналы готовности к кормлению или потребности в вашем внимании.
- Когда вы будете готовы отойти ко сну, положите ребёнка в его кроватку, колыбель или люльку - для его сна это самое безопасное место.
- Если вы держите чистые подгузники и пелёнки рядом со своей кроватью, их можно будет сменить (когда нужно) без необходимости идти в другую комнату.
- Попросите своего партнёра или члена семьи присмотреть за ребёнком, пока вы поспите. Для кормления они могут принести ребёнка к вам. После кормления они сами могут сменить ему подгузник или понаблюдать за ним, в то время как вы сможете ещё поспать.

В течение первых нескольких недель будьте готовы спать не более двух-четырёх часов подряд.

Если на протяжении двух недель и более вы испытываете чувство тревоги, волнуетесь больше обычного и утратили интерес к обычным вещам, вам следует поговорить со своим врачом.

Дополнительную информацию по поводу сна вы можете найти на стр. 26 под заголовком «Здоровый и безопасный сон» (Healthy and Safe Sleep).

Могу ли я кормить грудью в общественных местах, например в торговом центре, автобусе или ресторане?

Да! Вы можете кормить ребёнка грудью где угодно. При этом вам не обязательно прикрываться накидкой или одеялом, если вы этого не хотите. Никто не может потребовать, чтобы вы кормили грудью в туалете или другом месте.

Некоторые женщины стесняются кормить грудью на публике. Следующие рекомендации помогут вам избежать смущения:

- Надевайте свободный жакет или свитер поверх блузы свободного покроя. Во время кормления вы сможете поднять блузу, а жакетом прикрыть себя и ребёнка.
- Если на вас блузка, застёгивающаяся спереди на пуговицы, вы можете расстегнуть её снизу – так вы будете более прикрыты.



“Когда мы выходим на прогулку в парк, мне не нужно беспокоиться об охлаждении бутылочек. Я просто могу дать ребёнку грудь. Это так просто”.

“Почему я должна кормить Шанталь в туалете? Вы бы стали обедать в туалете?”



“Я кормлю его по дороге в ясли. Тогда он сыт и доволен, когда я оставляю его”.

Как долго следует кормить грудью?

Вы можете кормить ребёнка грудью как угодно долго. Грудное вскармливание можно прекратить тогда, когда посчитаете необходимым. Ребёнок никогда не станет для этого слишком большим.

Специалисты в области здравоохранения рекомендуют в течение первых шести месяцев кормить только грудью, а затем на протяжении двух лет продолжать грудное вскармливание с добавлением других продуктов питания. Это поможет ребёнку расти здоровым и нормально развиваться.

“Я думаю, что сейчас он нуждается в моём молоке больше, чем когда-либо. Оно не даёт ему заболеть, даже когда многие дети в его яслях болеют”.



“Я планирую кормить Оливию грудью как можно дольше”.

С 6 месяцев ребёнок может начать принимать твёрдую пищу наряду с грудным молоком.



“Сейчас, когда он подрос, я сам могу покормить его, но он всё равно любит мамино молоко”.

Другие вопросы, которые возникли у меня по поводу грудного вскармливания:

Вам нужно обратиться за помощью, если:

- Ваши соски и грудь болят.
- У вас высокая температура или вы чувствуете себя плохо.
- После первых четырёх дней ребёнок не испражняется как минимум три раза в день.
- После пятого дня ребёнок не мочится обильно как минимум шесть раз в день.
- По истечении 4-х дней у ребёнка чёрный стул.
- Ребёнок постоянно спит и для кормления его всегда нужно будить.
- Вы думаете о том, чтобы отнять его от груди.
- Вы переживаете по поводу грудного вскармливания.
- Вы переживаете по поводу себя или ребёнка по любому поводу.

Куда можно обратиться за помощью?

- Горячая линия по грудному вскармливанию – Телехелс Онтарио (Telehealth Ontario) предлагает поддержку и консультации по грудному вскармливанию круглосуточно по телефону 1-866-797-0000
- Двухязычная онлайн-служба Онтарио по грудному вскармливанию – для поиска ближайшей к вам службы грудного вскармливания посетите www.ontariobreastfeeds.ca
- Местный отдел здравоохранения: 1-800-267-8097
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- Лига «Ла Леш, Канада» (La Leche League Canada) – для поддержки грудного вскармливания среди матерей: 1-800-665-4324 www.lllc.ca
- Мозериск (Motherisk): 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636) www.motherisk.org
- Для поиска консультанта по грудному вскармливанию посетите <http://connect.ilca.org/main/why-ibclc/falc>

Службы поддержки грудного вскармливания, например центры обслуживания без предварительной записи, клиники или группы в своём районе, в которые я могу обратиться в течение недели после моего возвращения домой:

Друзья и родственники, которым я могу позвонить:

Онлайн-ресурсы

Онлайн-ресурсы

- Необходимость грудного вскармливания (Breastfeeding Matters): важное руководство по грудному вскармливанию для женщин и их семей
www.beststart.org/resources/breastfeeding/breastfeeding_matters_EN_LR.pdf
- Грудное вскармливание для здоровья и будущего нашей нации (Breastfeeding for the Health and Future of Our Nation)
www.beststart.org/resources/breastfeeding/BFHFN_sept26.pdf
- Грудное вскармливание ребёнка (Breastfeeding Your Baby) – магнит (руководство для кормящих матерей)
www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- Информация по грудному вскармливанию для родителей (Breastfeeding Information for Parents)
www.breastfeedinginfoforparents.ca

Видео о грудном вскармливании:

- Грудное вскармливание Инк (BreastFeeding Inc) www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=online-info
- Обучающие видео по грудному вскармливанию
www.peelregion.ca/health/family-health/breastfeeding/resources/video/index.htm

Программные приложения по грудному вскармливанию:

- Способы грудного кормления (Breastfeeding Solutions) www.nancymohrbacher.com/app-support/
- WYNI – Информация по грудному вскармливанию
<https://itunes.apple.com/us/app/wyni-breastfeeding-information/id955007811?mt=8>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wechu.wyni>
- Будущие мать и дитя (Mom and Baby to Be) <https://itunes.apple.com/app/mom-and-baby-to-be/id560579312?mt=8>

Здоровый и безопасный сон

- Спите крепко и безопасно (Sleep Well, Sleep Safe) – брошюра для родителей младенцев в возрасте от 0 до 12 месяцев и для всех, кто ухаживает за маленькими детьми
www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Sleep_Well_resource_FNL_LR.pdf
- Канадское педиатрическое общество (Canadian Paediatric Society) – уход за детьми
www.caringforkids.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child
- Министерство здравоохранения Канады (Public Health Agency of Canada): Безопасный сон
www.publichealth.gc.ca/safesleep
- Видео по безопасному сну
www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/ss-eng.php

Здоровое питание

- «Питайтесь правильно Онтарิโอ» (Eat Right Ontario) – поговорите бесплатно с дипломированным диетологом: 1-877-510-510-2
www.eatrightontario.ca
- Беременность и грудное вскармливание
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/women-femmes-eng.php

Алкоголь и грудное вскармливание

- Горячая линия по вопросу наркомании и алкоголизма (Drug and Alcohol Helpline): 1-800-565-8603
www.drugandalcoholhelpline.ca
- Брошюра: «Меры безопасности: беременность без алкоголя» (Be Safe: Have an Alcohol-free Pregnancy)
www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/bs_brochure_lr.pdf
- Карточки с двуязычными рецептами: «Безалкогольные коктейли для мам» (Mocktails for Mom)
www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- Брошюра: «Употребление алкоголя при грудном вскармливании» (Mixing Alcohol and Breastfeeding)
www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- Брошюра для коренных женщин Канады: «Беременность и алкоголь» (Aboriginal Pregnancy and Alcohol)
www.beststart.org/resources/alc_reduction/FASD_Brochure_A20A.pdf

Как бросить курить

- Линия помощи курильщикам – предлагает специализированное обслуживание для беременных женщин -1-877-513-3333
www.smokershelpline.ca
- «СТАРСС» (STARSS): Ресурсы для женщин
www.aware.on.ca/resources/resources-women
- Семейные пары и курение – что вам нужно знать при беременности
www.thiswaytoahealthybaby.com/wp-content/uploads/2013/01/CouplesAndSmoking1-2010-UBC.pdf
- Пособие по здоровой беременности – курение и беременность
www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/05_sp-tg-eng.php
- Организация «Прегнетс» (Pregnets) – предлагает информацию, ресурсы и поддержку беременным и родившим женщинам
www.pregnets.org

Особая благодарность

Ресурсный центр «Лучшее начало» (Best Start Resource Centre) выражает благодарность Терезе Питман (Teresa Pitman) за проведение исследования и подготовку данного материала. Мы также благодарим всех принявших участие в разработке данного материала:

- Мари-Жозе Трепанье (Marie-Josée Trépanier), дипломированной медсестре, бакалавру наук по медсестринскому уходу, магистру в области образования, консультанту по уходу за беременными, директору региональной программы помощи матерям с новорожденными детьми «Шамплен» (Regional Director, Champlain Maternal Newborn Regional Program, CMNRP)
- Беверли Гуттман (Beverly Guttman), главному менеджеру проекта совета по охране здоровья матери и ребёнка провинции (Senior Project Manager, Provincial Council for Maternal and Child Health)
- Хизер Локко (Heather Lokko), дипломированной медсестре, бакалавру наук по медсестринскому уходу, магистру в области здравоохранения, сертифицированной медсестре в области общественного здравоохранения, помощнику директора отдела здравоохранения Миддлсекс-Лондон (Associate Director, Middlesex-London Health Unit)
- Джанет Эллингем (Janet Allingham), дипломированной медсестре, бакалавру наук по медсестринскому уходу, сертифицированному консультанту по грудному вскармливанию, магистру искусств, консультанту в области медицинской грамотности (Health Literacy/Readability Consultant)
- Ольге Жовкович (Olga Jovkovic), менеджеру отдела здоровой семьи Департамента общественного здравоохранения Торонто (Healthy Families Manager, Toronto Public Health)
- Сьюзан Гэллахер (Susan Gallagher), старшей медсестре Департамента общественного здравоохранения Торонто (Public Health Nurse, Toronto Public Health)

Заключительный отзыв был предоставлен Марг Ласаль (Marg LaSalle), дипломированной медсестрой, бакалавром наук по медсестринскому уходу, сертифицированным консультантом по грудному вскармливанию, сертифицированной медсестрой в области общественного здравоохранения, ведущим экспертом BFI

Руководитель Ресурсного центра «Лучшее начало» (Best Start Resource Centre):
Мари Бриссон (Marie Brisson)

Мы также хотели бы поблагодарить родителей и специалистов, которые внесли свой вклад в создание данной брошюры.



by/par health **nexus** santé

www.beststart.org

Данный документ был подготовлен на средства, выделенные правительством Онтарио. Содержащаяся в нём информация отражает точку зрения его авторов и не является официальной точкой зрения правительства Онтарио. Это не означает, что материалы и программы, перечисленные в данном пособии, рекомендованы к использованию ресурсным центром «Лучшее начало» или правительством Онтарио.