

## В записную книжку мамы

женская консультация .....

родильный дом .....

детская поликлиника .....

группа материнской поддержки .....

Научно-практический центр по пропаганде, поддержке и поощрению грудного вскармливания Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации

НИИ общественного здоровья и управления здравоохранением ММА им. И.М. Сеченова

Авторы: *д.м.н. Абольян Л.В., Романчук Л.И., к.м.н. Даугова Л.А., к.м.н. Строева Л.Е.*

Литературная обработка текста: *Попова О.Г.*

Рецензент: *д.м.н., проф. Захарова Н.И.*

Фото и иллюстрации: *Касин В.Ю.*

Верстка: *Гурьев С.В.*

Издание осуществлено при поддержке Представительства Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Российской Федерации

Подписано в печать – 25.10.06  
Формат 60х90/16  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Тираж 2500 экз. Заказ № 914  
Отпечатано в типографии ООО «Экспресспринт-ИК»

## Когда сцеживание молока необходимо?

*При свободном режиме вскармливания ребенка нет необходимости в сцеживании грудного молока после каждого кормления.*

Показаниями для сцеживания грудного молока являются:

- ♥ нагрубание груди и лактостаз;
- ♥ временное разлучение матери и ребенка по причине болезни;
- ♥ рождение маловесного или больного ребенка, которому трудно взять грудь;
- ♥ выход матери на работу или учебу.

Легче всего сцеживать молоко вручную, поскольку для этого не требуется специальных приспособлений. Сцеживание молока занимает около 20–30 минут. Сначала сцеживается одна грудь не менее 5–6 минут, пока не замедлится поток молока, потом — вторая; затем процедура повторяется.

В случае временного разлучения с ребенком Вы можете поддержать выработку грудного молока путем частого сцеживания — каждые три часа или 8 раз за сутки.

## Не стесняйтесь обращаться за помощью в медицинские учреждения.

*В женских консультациях, родильных домах, детских поликлиниках и отделениях детских больниц с названием «Больница, доброжелательная к ребенку» медицинский персонал сделает все возможное для успеха Вашего кормления грудью.*

*Также надежными помощниками могут быть Ваши близкие: мама, муж и другие члены семьи.*

*Женщины из группы материнской поддержки, которые долго и успешно кормили своих детей грудью, могут поделиться своим личным опытом и обсудить с Вами интересные вопросы.*

## Как сцеживать молоко?

- ♥ Тщательно вымойте руки и подготовьте чистую посуду для сцеживания.
- ♥ Положите большой палец сверху на границу околососкового кружка, а указательный — снизу, напротив большого пальца. Остальными пальцами придерживайте грудь.
- ♥ Слегка надавите большим и указательными пальцами сначала на грудь по направлению к грудной клетке, а затем сведите эти два пальца в виде колечка, надавив на область околососкового кружка.
- ♥ Перемещайте пальцы по окружности околососкового кружка, чтобы освободить от молока все сегменты.
- ♥ Избегайте трения и скольжения по коже пальцами. Движения пальцев должны быть похожи на катание.



## Гигиена груди

*Не следует мыть грудь перед каждым кормлением. Вполне достаточно теплого душа один раз в сутки. Для профилактики трещин сосков хорошо после каждого кормления сцедить капельку молока и смазать ею сосок и околососковый кружок, несколько минут подержать грудь открытой.*

**КАК НАЛАДИТЬ КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ**

**ПАМЯТКА ДЛЯ МАМЫ В РОДИЛЬНОМ ДОМЕ**





**Поздравляем — Вы стали мамой! Впереди много дел и забот, но больше всего радости, удивления, восторга и настоящего счастья. Счастья, которое теперь всегда рядом — стоит только заглянуть в детскую кроватку...**

**Если Вы решили кормить своего малыша грудью, значит, сделали правильный выбор — это самый лучший и приятный способ выразить свою любовь и нежность.**

С первого дня после рождения основой питания детей является грудное материнское молоко, а основным принципом здорового питания должно быть исключительно грудное вскармливание.

Большинство женщин способны кормить грудью: и женщины с маленькой грудью, и женщины с плоскими и втянутыми сосками.

## Секреты успеха

**Прислушайтесь к нашим советам — и у Вас все получится!**

- ♥ Первый раз приложите младенца к груди сразу после рождения.
- ♥ Постарайтесь не разлучаться с малышом после родов.
- ♥ Кормите грудничка так часто, как он этого требует.
- ♥ Не избегайте ночных кормлений.
- ♥ Не используйте бутылочки, соски и пустышки.
- ♥ Кормите малыша только грудным молоком до 6 месяцев.
- ♥ Продолжайте кормление грудью до 1–2-х и более лет.

**Грудное молоко — единственное меню для малыша в первые шесть месяцев жизни.**

Сразу после рождения, кроме Вашей любви и нежности, младенцу необходимо только одно — капли Вашего первого молока — молозиво. Любая другая жидкость, будь то вода, раствор глюкозы, чай или молочная смесь, подавляет аппетит новорожденного, и он может не захотеть активно сосать грудь.

**Помните: любые другие виды кормления ребенка снижают процесс выработки Вашего грудного молока.**

## Витамин Любви

**Максимально используйте все свободное время для общения с малышом. Всякий раз, когда вы кормите ребенка грудью, разговаривайте с ним, прикасайтесь к нему, пой-те ему колыбельные песенки и обязательно улыбайтесь.**

Такое эмоциональное общение не менее важно, чем витамины и калории материнского молока! Если Вы любя ласкаете и нежите свою дочку или сына, это научит малыша в дальнейшем любить других людей, наслаждаться жизнью, нести в себе и дарить окружающим те положительные эмоциональные качества, которые в буквальном смысле слова впитываются с молоком матери.

## Принцип спроса и предложения

**Чем дольше и чаще младенец будет сосать грудь, тем больше молока у Вас будет вырабатываться:**

- ♥ кормите всякий раз, когда малыш этого хочет, включая ночное время;
- ♥ не ограничивайте время нахождения ребенка у груди;
- ♥ оцените и, если нужно, исправьте положение малыша у груди;
- ♥ все время находите рядом со своим ребенком;
- ♥ не давайте малышу пустышку;
- ♥ при необходимости докармливайте кроху сцеженным грудным молоком или смесями, не прибегая к помощи бутылочек и сосок. Используйте ложечку или чашку.



## Чтобы грудь не заболела

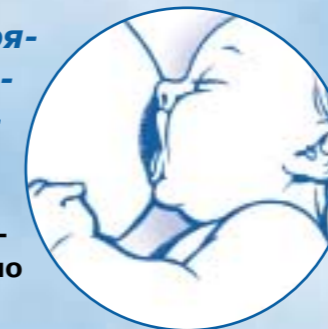
**Если Ваши соски начали болеть или появились трещины — возможно, Вы не совсем правильно прикладываете малыша к груди.**

**Держите ребенка так, чтобы его лицо было напротив Вашей груди. Если ребенок правильно взял грудь, значит:**

- ♥ его подбородок касается груди;
- ♥ ротик широко открыт, и малыш взял не только сосок, но и большую часть околососкового кружка;
- ♥ околососковый кружок больше взят снизу, чем сверху;
- ♥ нижняя губка младенца вывернута, язычок выдвинут вперед;
- ♥ щечки ребенка надуты;
- ♥ Вы видите и слышите, как малыш глотает молоко.

**Во время кормления можно сидеть или лежать, главное — чтобы Вы и малыш чувствовали себя удобно.**

**Неправильное прикладывание малыша к груди и редкие кормления — наиболее частые причины осложнений со стороны груди: нагрубания, застоя молока (лактостаза) и мастита. Если Вы не кормили малыша более 3-х часов (например, он спит) и чувствуете, что молоко пришло, желательно разбудить маленького соню и покормить его.**



## Уход за новорожденным

**При совместном пребывании мамы и малыша в родильном доме мама принимает активное участие в уходе за новорожденным.**

Ежедневный туалет новорожденного осуществляется утром перед первым кормлением медицинским работником в присутствии мамы. Проводится обработка глаз ребенка, осмотр и обработка остатка пуповины.

Подмывать малыша нужно, меняя пеленки и подгузники, перед каждым кормлением. Положите ребенка, одетого в распашонку, на свою левую руку таким образом, чтобы его голова находилась у Вашего локтевого сустава, а бедро приходилось на кисть, которой Вы его удерживаете. Подмывание проводят проточной водой в направлении спереди назад.

Со 2-го дня жизни предпочтительно одевать младенца свободно в хлопчатобумажную одежду (распашонка и ползунки), либо компромиссно — пеленать нижнюю часть тела, оставляя руки и голову свободными для движений.

**Тугое пеленание не рекомендуется по следующим причинам:**

- ♥ затрудненные движения диафрагмы снижают вентиляцию легких;
- ♥ снижается и нарушается циркуляция крови в некоторых частях тела;
- ♥ маленькая воздушная прослойка между телом ребенка и пеленками не позволяет удерживать тепло;
- ♥ ограничение движений рук и ног тормозит развитие нервно-мышечной координации;
- ♥ тугое пеленание затрудняет грудное вскармливание;
- ♥ спеленутые дети больше спят и меньше просят грудь, что мешает успешной выработке молока.

