

Памятка-лекция по грудному вскармливанию

Автор и ведущая:

Яковенко Вера,

консультант по грудному вскармливанию,

АКЕВ <http://akev.info>, Рулакта <http://rulacta.ru>,

8-916-174-3773 (WhatsApp, Telegram), faithy@faithy.ru, <http://www.gvcons.ru>

4 составляющие успешного грудного вскармливания:

- **правильное прикладывание,**
- **кормление по требованию,**
- **удобство кормления (удобные позы),**
- **правильная оценка достаточности молока.**

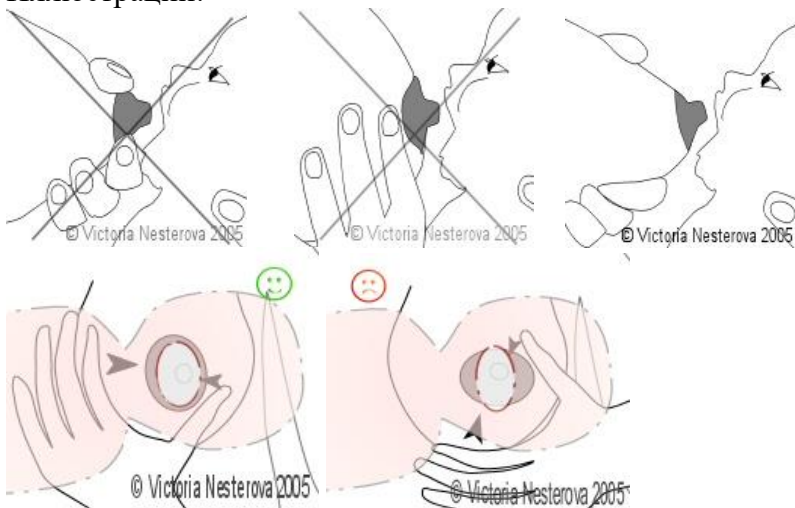
1. Правильное прикладывание и эффективное сосание:

- не больно (боль не терпим, грудь забираем, быстро вставляя палец в уголок рта между челюстями, вакуум пропадает и сосок выходит безболезненно),
- во рту находится ареола, а не один сосок (наличие выраженного соска удобно, но не обязательно),
- рот широко открыт,
- губы вывернуты наружу (можно мягко нажимать на подбородок при прикладывании, открывая шире рот, выворачивая нижнюю губу),
- нижняя часть ареолы скрыта во рту малыша больше верхней,
- слышим/видим, как ребёнок глотает молоко,
- после кормления сосок не деформирован,

**если ареола и грудь большая*:*

- большую ареолу складываем в складку (сплющиваем как большой бутерброд),
- поддерживаем грудь (ребро ладони упирается в рёбра, три пальца поддерживают грудь).

Иллюстрации:



2. Кормление по требованию и естественный режим:

- только грудь до 6 месяцев (без допаивания, без пустышек (пустышки нужны, если мама рано вышла на работу, малыш и мама длительно разделены);
- 12+ прикладываний, не менее 2 ночью,
- прикладывание на каждое поисковое движение (открывает рот, поворачивает голову в сторону груди, высовывает язык, беспокоится, не ждите крика),
- прикладывание - любой контакт ребёнка с ареолой,
- кормление – это прикладывание, которое длится 20 минут и более (0-1,5 мес.),
- **0-1,5 мес.** – прикладывание не реже, чем раз в 2 часа, может быть до 4 раз за час; продолжительность кормления регулирует ребёнок (10-15-30-60 минут); ночью может быть один сон 3-4 часа; режима нет,
- **1,5-3 мес.** – прикладывание не реже, чем раз в 2-2,5 часа; продолжительность регулирует ребёнок; ночью может быть один сон 3-4 часа; начинают выделяться длинные дневные сны и с ними начинает появляться режим дня,
- **после 3 месяцев** - кормления вокруг снов, начинают увеличиваться интервалы между кормлениями, сокращается продолжительность кормлений (с 30-40 минут до 5-10 минут), сохраняются прикладывания в течение дня,
- если режим не устанавливается сам и в 3-4 месяца сосёт как новорождённый - позвоните консультанту.

3. Удобные позы для кормления:

- **колыбелька (перекрёстная колыбелька):**
 - мать крепко держит ребёнка,
 - грудная клетка, живот, таз ребёнка прижаты к телу матери,
 - ухо, плечо, бедро ребёнка - на одной линии,
 - голова ребёнка лежит в сгибе локтя (или на ладони для перекрёстной колыбельки).
- **лёжа на боку:**
 - подушка между ухом и плечом,
 - опора сзади спины (подушка, спинка дивана, муж),
 - малыш лежит на кровати, голова слегка запрокинута назад,
 - мать мягко прижимает к себе малыша за плечи и верх спины,
 - грудная клетка, живот, таз ребёнка прижаты к телу матери.
- **из-под руки:**
 - живот ребёнка прижат к боку матери,
 - голова ребёнка на ладони,
 - ноги ребёнка за спиной матери, голова спереди.
- **расслабленное кормление:**
 - мама лежит, откинувшись в подушки,
 - малыш лежит на животе на уровне «между грудей»,
 - сам выбирает грудь и присасывается к ней,
 - лежит немного наискосок на маме,
 - рука мамы опирается на подушку и расслаблена.

Всё делаем правильно, осталось оценить - получилось ли.

4. Оценка достаточности молока:

- **1 день жизни:** 1-2 мочеиспускание, начал отходить меконий,
- **2 день:** 2-3 мочеиспускания, меконий может заканчиваться и начинается обычный младенческий кал (цвет от жёлтого до зелёного, с белыми комочками, консистенция жидкой сметаны),
- **3-10 день:** столько мочеиспусканий сколько дней +1 (например, 4 дня – 5 мочеиспусканий или больше), начинается набор веса, стул ежедневный,
- **с 10 дня** - более 10-12 мочеиспусканий в сутки, стул до 1,5 месяцев ежедневный,
- **к 14 дню** – достиг веса при рождении,
- **нормы недельной прибавки в весе:**
 - 0-3 месяца - 150-500 г в неделю (в первый месяц лучше не менее 170 г),
 - 3-4 месяца - от 113 г в неделю,
 - 4-6 месяцев - от 85 г в неделю.
- [Статья о наборе веса](#)

Что мешает нормальному грудному вскармливанию?

Сложности с кормлением могут возникать по разным причинам.

Есть те, которые не зависят от воли матери, и есть те, которые возникают в результате действий матери.

Как можно самостоятельно создать себе проблемы с кормлением?

1. Начать использовать:

- пустышку,
- бутылку с соской для докорма,
- накладки "просто так".

Это может привести к неправильному прикладыванию и беспокойному поведению ребёнка у груди.

2. Кормить по режиму:

- большие интервалы (более 3 часов) ведут к:
 - увеличению риска возникновения застоев,
 - снижению количества молока,
 - снижению прибавок в весе,
 - недовольству ребёнка вплоть до отказа от сосания груди.

3. Неправильно оценивать достаточность питания:

- Суждение о количестве молока по поведению ребёнка ведёт к:
 - введению необоснованного докорма смесью,
 - снижению количества молока,
 - появлению кормления по режиму, так как от смеси дети начинают дольше спать.

4. Допаивать водой от желтухи:

- Для того чтобы желтуха быстрее проходила - ребёнка надо кормить, а не поить.
- В роддоме сцеживайте дополнительное молоко и давайте ребёнку из ложки.

Какие проблемы с кормлением Не зависят напрямую от решений матери?

5. **Естественные помехи хорошему прикладыванию** **не зависят от мамы, не повод не кормить, повод - обратиться к консультанту и соответствующим специалистам**:
- особенности сосков и ареол (втянутые соски, плоские соски - неэластичная ареола) – к консультанту,
 - особенности строения рта ребёнка (короткая уздечка, маленькая нижняя челюсть, высокое нёбо, расщелина мягкого нёба) – к консультанту, к хирургу-стоматологу,
 - особенности родов (быстрые роды, КС, врачебные вмешательства) - остеопатические проблемы – к консультанту, к остеопату.
6. **Неудобные позы** **не зависят от воли мамы, просто не получается, повод пригласить консультанта**:
- усталость мамы,
 - уменьшение радости от кормления,
 - снижение сроков кормления.

Какие сложности могут ожидать, по каким причинам возникают и что делать?

1. Разлука с малышом:

причины: раздельное пребывание/инфекция/недоношенный/наглотался вод в родах,

следствия:

- его кормят смесью из бутылки/через зонд/капельницей,
- не дают прикладывать к груди/приносят сытого,

проблемы:

- недостаток молозива/молока,
- лактостаз/наполнение груди,

решение:

- начать сцеживаться не позднее, чем через 6 часов после родов,
- сцеживаться каждые 2-3 часа по 10-15 минут,
- сцеживаться руками (временные трудности) или молокоотсосом (долговременные),
- пить по жажде,
- забрать малыша к себе при первой возможности.

2. Сложности с правильным прикладыванием - больно соскам, неэффективное сосание:

причины: пока нет опыта/дали пустышку или бутылку/короткая уздечка языка у ребёнка,

проблемы:

- больно кормить,
- недостаток молозива/молока,
- лактостаз,

решение:

- исправление прикладывания:
 - с помощью консультанта по ГВ в роддоме,
 - консультация неонатолога для проверки уздечки – подрезание короткой уздечки,
 - пригласить консультанта домой после выписки,
- воспользоваться накладками, если никто не может помочь, и следить за достаточностью молока,
- если и в накладках больно, то сцеживание руками/молокоотсосом,
- докорм из шприца/ложки/чашки,
- можно давать сосать палец.

3. Мало молозива/молока:

причины:

- Все "Помехи",
- неправильное прикладывание,
- особенности беременности/родов/здоровья,

проблемы:

- недобор или потеря веса,

решение:

- проверка прикладывания,
- кормим как получается, по требованию, со сжатием по Ньюману (описание техники ниже),
- сцеживание молока ручное/молокоотсосом,
- докорм сцеженным из ложки/чашки/шприца,
- пригласить консультанта – обучение прикладыванию, технике сжатия груди, сцеживанию, подбор методик по увеличению количества молока, обучение докорму не из бутылки.

4. Отказ от груди:

причины:

- не уследили – персонал накормил смесью из бутылки, дали пустышку;
- забит нос

решение:

- проверить нос, почистить,
- расслабленное кормление,
- ручное сцеживание/молокоотсосом,
- кормление из шприца/ложки/чашки,
- пригласить консультанта – поиск причин отказа, подбор поз для кормления, в которых проблема решится, обучение кормлению не из бутылки.

5. Трещины, ссадины сосков:

причины:

- неправильное прикладывание,
- частое мытьё груди,
- грибковая инфекция,

проблемы:

- больно кормить,
- плохой отток молока,

решение:

- исправлять прикладывание, можно подобрать позу, в которой с трещиной можно кормить,
- ссадины и потёртости мазать ланолиновыми мазями (очищенный ланолин),
- если трещина большая, то лечим, сцеживаем руками молоко, докорм из шприца/ложки,
- накладки,
- молокоотсос не использовать,
- пригласить консультанта – обучение правильному прикладыванию, первичная диагностика грибковой инфекции, выбор методики лечения трещин, обучение сцеживанию.

6. "Пропало молоко", стресс:

причины:

- нарушился отток из-за стресса, гормоны стресса подавляют выработку окситоцина,

решение:

- убрать стресс (выключить тв, успокоительное, полежать с ребёнком, попить тёплого, расслабляющий массаж),
- прикладывать ребёнка по требованию,
- оценить достаточность молока (возможно, это раннее установление лактации - особенность мамы)

7. "Не пришло молоко", "пришло на 3-5-10 день":

причины:

- самообман – «не раздуло грудь» - неправильная оценка достаточности молока,
- нарушился отток из-за стресса,
- особенности беременности/родов,

решение:

- взять себя в руки, считать пописы, наблюдать стул,
- см. решения по п. 6,
- не начинать докорм смесью до оценки достаточности молока,
- пригласить консультанта – для обучения прикладыванию, подбора рекомендаций для увеличения количества молока, расчёт докорма, обучения докорму не из бутылки,
- см. решения по п. 3, если после оценки выявили недостаток молока.

8. Отёк ареолы, наполнение, нагрубание:

причины:

- Обилие внутривенных вливаний во время/после родов,
- кормление по режиму,
- резкий приход молока

решение:

- смягчение давлением (техника описана ниже),
- лимфодренажный массаж,
- кормление по требованию,
- пригласить консультанта – для обучения технике смягчения, массажа, сцеживанию, прикладыванию.

9. Лактостаз, мастит, наполнение *рекомендации на любой возраст*:

причины:

- травмы груди (удары, тесное бельё, сон в неудобном положении),
- кормление по искусственному режиму,
- ограничение питья,
- неправильное прикладывание,
- гиперлактация: физиологическая или из-за сцеживаний,
- хронические инфекции,
- много внутривенных вливаний.

Что делать при застое в груди:

- сцедить руками легко отходящее молоко,
- покормить ребёнка в положении подбородком к уплотнению,
- нанести на грудь мазь Арники, мазь Траумель С,
- сделать прохладный компресс (капустный лист, холодная влажная пелёнка),
- при высокой температуре можно принять жаропонижающее,
- пить воду!,
- пригласить консультанта – помощи в расцеживании, для обучения технике сцеживания, поиска причины.

Чего не делать при застое в груди:

- разминать уплотнение,
- греть,
- прекращать кормить малыша,
- ограничивать питьё.

Что могут предложить медицинские работники и чего не стоит делать из-за опасности ухудшения:

- греющие компрессы (спиртовые, камфорные, медовые, мазь Вишневского, пр.),
- раздавливание и разминание уплотнений,
- принять подавляющие лактацию препараты.

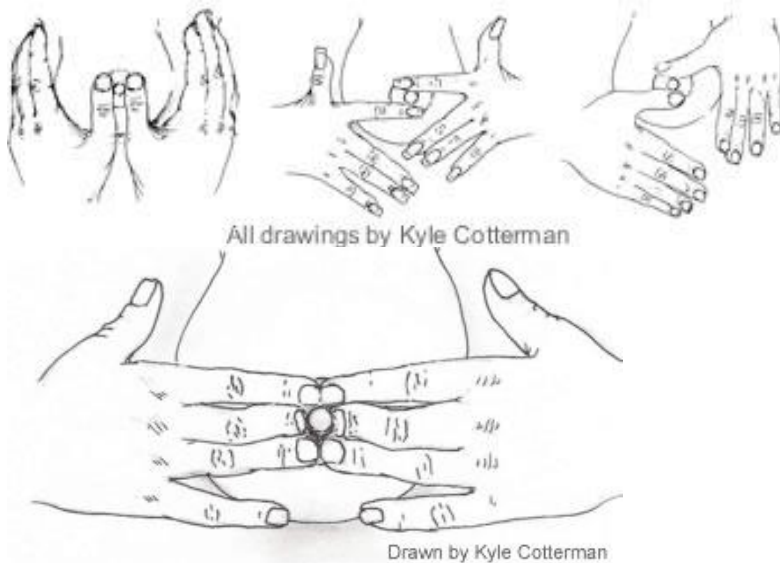
Техники для решения проблем:

1. Ручное сцеживание

- пальцы на границу железы и ареолы,
- движение перпендикулярно груди вглубь,
- сдаивание,
- видео с пояснениями могу прислать по запросу в мессенджер.

2. Смягчение ареолы давлением перед прикладыванием

- нажать, держать (счет до 40-60)



3. Лимфодренажный массаж

- похлопать подмышку и прогладить ключицы,
- массажные движения от соска в сторону ключицы и подмышки.

4. Сжатие груди по Ньюману

- сжимаем грудь у основания: большой палец сверху, остальные под грудью, медленно, ритмично,
- смотрим, начинает ли ребёнок активнее глотать молоко.

Иллюстрации с сайта Виктории Нестеровой <http://breastfed.info/>

Часть техник в подробном изложении можно посмотреть здесь <http://breastfed.info> (через VPN)

Короткие инструкции по решению проблем здесь <http://gvcons.ru>

Онлайн-консультация: 2500-3500

Очная консультация в Москве, Реутове, Люберцах: 6000-8000

Вера Яковенко 89161743773

Телеграм-канал: t.me/VeraYaGV