



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ

Почти все мамы сталкивались с тем, что во время кормления грудью на сосках появлялись трещины. И только женщина знает, как это больно. Рассказываем, как избежать появления трещин и как сохранить лактацию. 🧡

Для профилактики трещин сосков в период кормления грудью:

- при кормлении меняйте положение (лежа, сидя);

- ограничьте время сосания, ориентируясь на активность малыша;
- следите за правильностью прикладывания ребенка к груди, контролируя глубокий захват околососкового кружка (ареолы). Радиус захвата ареолы должен быть не менее 2,5 см. Именно в этом случае вы избежите травм соска и возможных застоев молока в молочной железе;
- правильно вынимайте сосок у ребенка (не вынимайте его при наличии сжимающего усилия, необходимо, чтобы ребенок сам отпустил сосок, открыв рот);
- используйте специальные крема для заживления трещин и ран;
- регулярно восполняйте водный баланс;
- носите специальное хлопчатобумажное белье.

Топ советов успешного грудного вскармливания 🌟

1. Прикладывайте малыша к груди так часто, как он об этом просит, и не ограничивайте время сосания. От количества прикладываний и их продолжительности напрямую зависит количество вырабатываемого молока.
2. Постарайтесь приложить малыша к груди после рождения (желательно в период золотого часа – первые 60 минут 🕒).
3. Не предлагайте малышу для сосания пустышки, бутылочки.
4. Кормите малыша ночью так же, как и днем, ориентируясь на его потребности в прикладывании к груди.
5. До 6 месяцев ребенок не нуждается в дополнительном питье и питании, кроме грудного молока.

ЧТО КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ ЛУЧШЕ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА?

Строгих запретов нет, если речь не идет об алкоголе или сыром мясе.

Но кормящей маме лучше быть аккуратнее с чесноком, луком и острыми специями – они могут менять вкус молока. Бобовые, капуста и свежая выпечка иногда вызывают колики у малышей. Вводите такие продукты понемногу и следите за реакцией крохи.

А в остальном грудное вскармливание – это и поддержка иммунитета малыша, и удобство для мамы, и чувство уюта, и помощь в восстановлении после родов.

ХВАТАЕТ ЛИ МОЛОКА?

Главная причина того, что мамы начинают давать младенцу искусственную смесь, – страх, что их малыш не наедается. Ведь на груди нет отметок с граммами, как на бутылочке, и не видно, сколько молока получил ребенок. Как же понять, что малыш наедается и молока достаточно?

Главными критериями достаточности питания являются самочувствие ребенка, его развитие, динамика массы, прибавка в весе.

В первые 6 месяцев на исключительно грудном вскармливании прибавка ребенка должны быть не менее 500 гр. в месяц.





Второй важный признак достаточности молока - количество мочеиспусканий. Проведите пеленочный тест: посчитайте, сколько раз мочится ребенок. Если 6 раз и более, а пятно имеет светло-желтый цвет без запаха, значит, он получает достаточно молока.

Что делать, если молока не хватает?

Если у вас возникли сомнения, обратитесь к вашему участковому врачу или грамотному специалисту по грудному вскармливанию. Не спешите покупать смесь и бутылочку. Нужно разобраться в ситуации, чтобы выявить причину.

Вскармливание ребенка на первом году жизни самый важный вопрос, т.к. оно формирует базовое здоровье и качество жизни.

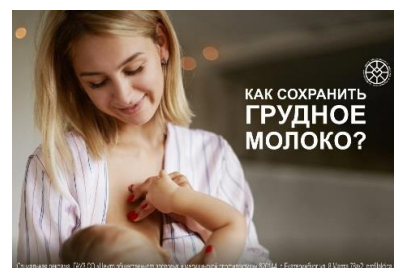
При грудном вскармливании в каждое кормление ребенок высасывает столько молока, сколько ему требуется (это могут быть разные объемы). У него формируется естественный механизм насыщения, что профилактирует в дальнейшем переедание и ожирение.

Помните, искусственная смесь – это не естественное вскармливание, это продукт, созданный человеком для оказания помощи ребенку, который лишен самого ценного для него - материнского молока.

КАК СОХРАНИТЬ ГРУДНОЕ МОЛОКО?

На свете можно встретить много женщин, у которых по разным причинам прервалась или резко снизилась лактация. А вот тех, кто смог вернуть грудное молоко своему малышу, гораздо меньше.

В большинстве случаев вернуть лактацию можно даже спустя несколько месяцев после ее прекращения. Хороший наставник в виде грамотного врача или консультанта по грудному кормлению обязательно составит программу по восстановлению лактации и даст ценные советы. На начальном этапе в подобной ситуации женщина может попробовать решить проблему своими силами:



- Чаще прикладывайте ребенка к груди. В этой ситуации ваш малыш — лучший доктор, а сосание — самый действенный стимулятор лактации. Вы кормите по требованию или по часам? Если второе, пересмотрите свои взгляды и начинайте давать ребенку грудь тогда, когда он этого хочет — и днем, и ночью.

- Время от времени массируйте грудь — поглаживайте и растирайте ее, принимайте контрастный душ.

- Соблюдайте режим питания. Ешьте небольшими порциями, но часто. Не забывайте, что в период грудного вскармливания женщина должна много пить. Лучше всего выработку молока увеличивают теплые напитки — вода, морсы, зеленый чай и другие.

- Не высыпаться по месяцам и не заработать проблем со вскармливанием почти невозможно. Найдите способ, как наладить режим собственного сна. А для этого, когда малыш уснул, не бросайтесь заниматься домашними делами, лучше тоже отдохните.

- Возможно, проблема вовсе не в груди, а в вашей голове — вы испытываете стресс, и это не лучшим образом влияет на работу организма. Постарайтесь меньше нервничать, чаще выходите из дома и больше занимайтесь тем, что приносит вам положительные эмоции.

- В аптеках продаются специальные лактогонные средства — они повышают выработку пролактина и, как следствие, грудного молока. Также лактогонным действием обладают некоторые растения, например, имбирь, фенхель, тмин... Однако всегда помните, что лекарственные средства и даже травы имеют противопоказания и побочные эффекты, поэтому принимать их можно только после консультации с врачом.