Обучение методики естественного вскармливания

Естественное вскармливание

Естественное вскармливание — это кормление ребенка женским молоком, путем прикладывания ребенка к груди. При возникновении у мамы вопроса почему она должна кормить ребенка грудью, она прежде всего должна знать преимущества вскармливания ребенка грудным молоком и как кардинально оно отличается от коровьего.

Преимущества вскармливания ребенка грудным молоком:

1. Женское молоко является уникальным и наиболее сбалансированным продуктом питания для ребенка первого года жизни;
2. Состав грудного молока каждой матери точно соответствует потребности именно ее малыша в различных веществах: белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных веществах;
3. Материнское молоко содержит особые вещества – ферменты, способствующие перевариванию и усвоению белков, жиров и углеводов;
4. В молоке матери присутствуют иммуноглобулины и иммунные клетки, защищающие ребенка от большинства инфекционных заболеваний: кишечных инфекций, инфекционного гепатита, дифтерии, столбняка и других;
5. В грудном молоке содержатся вещества, регулирующие рост, развитие ребенка гормоны, факторы роста, таурин, цинк, йод, и т.д);

6.В процессе кормления грудью между матерью и ребенком возникают особые очень близкие отношения, теплота которых сохраняется на протяжении всей дальнейшей жизни;

7.Грудное вскармливание полезно для здоровья матери, т.к. оно способствует сокращению матки после родов, помогает восстановить фигуру и является лучшей профилактикой мастопатии и рака молочной железы.

Правила, необходимые для успешного вскармливания:

1. Раннее прикладывание ребенка к груди (в родильном зале);

2. В первые недели желательно обеспечить ребенку режим свободного вскармливания (по требованию ребенка) и только позднее перевести ребенка на питание по часам, которое он сам выбрал;

3. При введении прикорма, для предупреждения угасания лактации рекомендуется в конце каждого кормления прикладывать ребенка к груди;

4. Если молока недостаточно, необходимо часто прикладывать ребенка к груди. Надо помнить, что для грудного малыша бесценна каждая капля материнского молока. Вместе с тем, частое прикладывание к груди может усилить продукцию молока в грудной железе.

Возможные противопоказания к грудному вскармливанию со стороны матери:

Эклампсия;

Сильное кровотечение во время или после родов;

Открытая форма туберкулеза;

Декомпенсация или хронические заболевания сердца, легких, почек,

печение, а также гипертиреоз;
Острые психические заболевания;
Особо опасные инфекции;
Герпетические высыпания на соске молочной железы (до их долечивания);
ВИЧ-инфицирование;
Мастит у женщины:при обнаружении массивного роста St.aureus ≥ 250 КОЕ в 1 мл и/или единичный рост Enterobacteriacae и Pseudomonas aeruginosa (Методические рекомендации по бактериологическому контролю грудного молока, Москва, 1984);
Прием цитостатиков, иммуносупрессивных препаратов, антикоагулянтов, некоторых антибактериальных препаратов;

Противопоказания к раннему прикладыванию к груди матери состороны ребенка:

Оценка по шкале Апгар ниже 7 баллов;
Родовая травма;
Судороги;
Глубокая недоношенность;
Тяжелые пороки развития (ЖКТ, челюстно-лицевого аппарата, сердца и др.);
Родоразрешение путем операции кесарево сечение (под наркозом).

Техника грудного вскармливания

Как держать ребенка:

- Голова и туловище ребенка находятся на одной прямой линии.

- Лицо ребенка обращено к груди матери, нос - напротив соска.

- Туловище ребенка близко прижато к телу матери.

- Если ребенок новорожденный, мать поддерживает все тело ребенка снизу, а не только его плечи и голову.

Как поддерживать грудь:

- Пальцами снизу возле стенки грудной клетки.

- Поддерживая грудь указательным пальцем.

- Большой палец находится сверху груди.

- Пальцы не должны находиться близко к соску.

Как помочь ребенку хорошо приладиться к груди:

- Коснуться соском губ ребенка.

- Подождать, пока ребенок широко откроет рот.

- Быстро придвинуть ребенка к груди, направив его нижнюю губу ниже соска.

Техника кормления:

- Рот ребенка широко открыт и губы оттянуты назад.

- Сосок находится глубоко во рту ребенка, при этом кончик в самой глубине рта малыша.

- Губы и десны ребенка прижаты к области вокруг соска (ареоле).

- Нижняя губа прикладывается несколько дальше от основания соска, чем верхняя губа.

- Язык находится ниже области ареолы, закрывая нижнюю десну и губу.

- Ребенок должен взять не только сосок, но и околососковый кружок, больше снизу, чем сверху.

Типичные ошибки:

- Ребенок сосет или "жует" только сосок.

- Язык работает на кончике соска.

- Губы и десны надавливают на сосок вместо ареолы.

- Губы всасываются внутрь.

Ребенок, сосущий только сосок, не получает достаточного количества молока. В результате этого он остается голодным и становится беспокойным, и даже может отказаться от груди. Неправильное сосание может привести к нагрубанию молочных желез, трещинам и воспалению сосков.

Мать должна знать, что, если ребенок сосет правильно - у него нижняя губа вывернута наружу, при этом хорошо видны движения мышц в области прикрепления их к челюстным костям около ушей, а не в области щек. В этом случае нагрузка на поверхность соска минимальна, т.к. ребенок захватывает ртом не только сосок, но и ареолу и участок груди, расположенный ниже, куда входит млечный синус. Ребенок должен вытянуть грудь по форме соски, что значительно длиннее, чем сам сосок. Сосок составляет лишь

треть "соски". Иногда в момент, когда ребенок только что бросил сосать грудь, можно увидеть, как вытянулась грудь.

В некоторых случаях, обычно на 3-4 день, когда молоко начинает интенсивно вырабатываться, может наблюдаться нагрубание молочных желез, грудь становится твердой, иногда болезненной. Ребенок не всегда может взять такую грудь. В этом случае рекомендуется перед прикладыванием малыша сцедить часть молока, чтобы грудь стала мягче, и он смог бы правильно захватить ее.

Если ребенок насытился, он прекращает сосать и сам отпускает грудь. Он либо сыт, либо готов сосать другую грудь. Бывает, что ребенок засыпает, как только отпускает грудь.

Нет нужды прерывать кормление через определенный промежуток времени или отнимать у ребенка грудь. Дело в том, что одни дети ленивые "сосуны", а другие наоборот. Предоставьте ребенку возможность самому решать, когда прекращать кормление.

Причины неправильного прикладывания к груди

- Использование питания из бутылочки:

- До начала грудного вскармливания

- При последующих дополнениях к питанию

- Неопытная мать:

- Первый ребенок

- Предыдущий ребенок вскармливался из бутылочки

Функциональные затруднения:

- Маловесный или больной ребенок

- Плохая проходимость млечных протоков

- Нагрубание груди

- Позднее начало кормления

- Отсутствие надлежащей поддержки:

- Недостающая традиционная помощь и поддержка

- Врачи, акушерки и медицинские сестры не обладают достаточными навыками

Частота прикладываний ребенка к груди

Прикладывание ребенка к груди должно осуществляться уже с первого дня по любому знаку голода или дискомфорта со стороны ребенка. Частота прикладывания к груди определяется потребностью малыша. Знаками голода могут быть активные сосательные движения губ или вращательные движения головки с различными звуковыми знаками еще до крика. Организованное таким образом грудное вскармливание называют свободным вскармливанием или **кормлением по требованию**.

Наибольшую сложность в такой системе вскармливания представляет правильная трактовка матерью крика ребенка. Даже в первые недели жизни причинами крика могут быть и боль, и неудобное положение, и раздражение от мокрой пеленки, и требование общения. В любом случае крик представляет собой призыв к материнскому вниманию, и мать быстро научится понимать его смысл. Опасность ошибки - лишнего прикладывания к груди - не несет для ребенка ничего плохого, он получит еще одно подтверждение материнской любви и участия. Для женщины такой режим, безусловно, более утомителен, но она должна понимать, что он является временным, а выигрыш - исключительно значим. Прикладывание ребенка к груди по требованию обеспечивает надежное формирование **лактации** и полноценное пищевое обеспечение на длительный срок.

В первые дни жизни новорожденные питаются очень нерегулярно. В первый и второй день они могут потребовать грудь всего несколько раз, а в последующие дни сосать очень часто - частота прикладываний может составлять 12-20 раз и более в сутки. При этом возможны интервалы между кормлениями от 15 минут до 3-4 часов. По мере увеличения продукции **молозива** и молока, а также лучшего приспособления ребенка к кормлению частота прикладываний

может уменьшиться у одних детей значительно, у других - менее. Переход от неопределенного режима вскармливания до относительно регулярного занимает от 10-15 суток до 1 месяца.

Принуждение ребенка сосать грудь по режиму в определенное время препятствует нормальному грудному вскармливанию. Частое, ничем не ограниченное кормление грудью сразу же после родов стимулирует выработку пролактина и, следовательно, оптимальным образом стимулирует лактацию и способствует приходу молока. Это также помогает предотвратить нагрубание молочных желез и связанные с этим проблемы.

Преимущества кормления по требованию:

- Увеличивается количество **грудного молока** и усиливается молокоотдача

- Ребенок быстрее набирает вес

- Меньше проблем с нагрубанием молочных желез

- Легче сформировать у ребенка навыки **грудного вскармливания** и тем самым обеспечить продолжительное кормление грудью.