



ЭФФЕКТИВНОЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ К ГРУДИ

При кормлении очень важно, чтобы ребёнок **глубоко и эффективно прикладывался** к груди. При этом:

- маме не больно кормить, нет трещин (если только нет инфекции груди)
- ребёнок хорошо опустошает грудь

В свою очередь, при **неглубоком захвате** часто бывает, что болят соски, возникают трещины на груди, ребёнок плохо опустошает грудь (остаётся много молока и может начаться застой). Малыш может часто и долго сосать. Количество молока уменьшается.

Поэтому наша цель - глубокое прикладывание и безболезненное эффективное кормление.

Как понять, что малыш достаточно глубоко захватывает грудь? Вот несколько признаков.

Асимметрия

Чтобы понять, зачем нужна асимметрия, дайте свой чистый палец сосать ребёнку. Погладьте его по язычку — он начнёт сосать. А если перевернуть палец и сделать движение его подушечкой по нёбу "иди ко мне", ребёнок начинает сосать гораздо сильнее.

То есть, **когда сосок груди глубоко во рту и касается мягкого нёба, включается мощный сосательный рефлекс.**

Для того, чтобы сосок груди прикоснулся к нёбу в этой зоне, прикладывание должно быть асимметричным. Это значит, что нижняя губа захватывает гораздо больший кусок груди, чем верхняя. Грудь глубоко во рту и сильная нижняя челюсть будет эффективно работать, добывая молоко. У многих асимметрия лучше

получается не в обычной позе мадонны, а из-под мышки или в т.н. «перекрёстной колыбельке». Также одной из лучших поз считается «расслабленное кормление».

Внешние признаки асимметрии: сверху захвачено больше груди, чем снизу; подбородок упирается в грудь, а носик нет.



Слева – вид малыша со стороны мамы, глубокое прикладывание: подбородок упирается в грудь, носик свободен, ротик открыт широко.

Язычок на десне

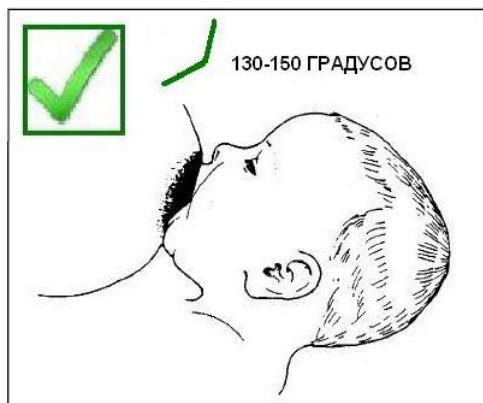
Попробуйте сжать зубы — можно сжать очень сильно. Теперь положите на зубы язык и попробуйте сжать. Сила гораздо меньше!

Когда ребёнок правильно сосёт, он работает языком, и при этом периодически высовывает его немного на десну. Поэтому ребёнок сжимает челюсти не слишком сильно, и у мамы нет боли! Язык должен двигаться свободно и высовываться достаточно далеко.

При плохом сосании язык остаётся внутри рта и дёсны сжимаются гораздо сильнее; молоко течёт хуже. Важно, чтобы язык ребёнка высовывался. Если язык не высовывается из-за привычки к бутылке/соске, может помочь **“выглаживание”** язычка (даёте чистый палец сосать подушечкой вверх, затем нежно переворачиваете и плавно вытягиваете, и так несколько раз). Если не помогает, проверьте, нет ли **короткой уздечки** — её нужно будет подрезать.



Широко открытый рот



При эффективном захвате губки ребенка максимально разлеплены, **угол составляет 130-150 градусов** или даже шире. При неэффективном захвате ротик раскрыт на 90 градусов или меньше.

Если вам больно кормить, возможно, ребёнок недостаточно широко открыл рот. Почему это произошло? Нередко малыш лежит так, что ему просто **неудобно** широко открывать рот.

Представьте, что у вас есть толстый-толстый гамбургер. Возьмите мысленный гамбургер в руку и поднесите к лицу на уровне вашего рта. Попробуйте его укусить. Широко открылся рот? Не очень.

Теперь поднимите воображаемый гамбургер на уровень вашего носа и опять попробуйте укусить. Автоматически голова немного запрокидывается и рот открывается сам гораздо шире! Поэтому важно, чтобы **головка ребёнка была немного запрокинута, а грудь подавали немного «сверху»**.



Прикладывая малыша, удобно держать **сосок выше его ротика, на уровне носа**, чтобы он открыл рот шире. Пунктиром на рисунке слева обозначена зона,

которая будет у него во рту.

Лайфхаки

- ❖ Если ребёнок уже ест, но прикладывание не очень глубокое, можно сдвинуть его немного **вниз** к ножкам, головка при этом немного откинется и рот откроется шире.
- ❖ Также помогает **ближе** прижать ребёнка животиком к маминому телу.
- ❖ Чтобы сосредоточиться на прикладывании, ребёнку должно быть удобно лежать. Тело должно **опираться** на вас или другую поверхность - обычно помогает поддержка под шею, спинку и бёдра. Головка не должна быть повернута вбок (влево или вправо) - так гораздо сложнее будет открыть ротик широко.
- ❖ Некоторые малыши лучше всего прикладываются к груди в положении **«расслабленного кормления»** (см. листовку).

Другие признаки глубокого захвата:

- ❖ В начале кормления ребёнок обычно делает краткие быстрые движения, пока молоко не начинает выделяться из груди (начинается "прилив"). В этот момент ритм меняется и ребёнок переходит к более постоянному глубокому сосанию, с паузами. **Паузы означают, что молоко хорошо льётся. На одно сосание приходится один глоток.**
- ❖ Щеки ребёнка **округлены**, а не втянуты. Иногда при сосании движутся **ушки. Обе губки вывернуты наружу.**
- ❖ После сосания сосок выходит **вытянутым и округлым**, симметричным, а не приплюснутым и не скошенным.

Если **сосок сильно скошен**, значит, он трётся о нёбо. Обычно при этом больно, бывают трещины, прикладывание неглубокое; нередко так бывает при короткой уздечке языка.

Информация о ГВ и поддержка:
www.llrussia.ru/contacts