



## Подсказки при кормлении



фотограф: Тимур Карашаев, Севастополь

### КАК МОЖНО РАНЬШЕ

- После рождения малыша необходимо приложить его к груди как можно раньше.

### КАК ЧАСТО?

- Малыши нуждаются в прикладывании 10-12 раз в сутки. Чем чаще кормления, тем больше молока вырабатывается.
- Частое сосание стимулирует выработку молока.

### МОЛОЗИВО

- Вырабатывается в первые несколько дней.
- Его немного, но оно очень концентрированно. Идеально подходит для крошечного желудка новорожденного.
- Защищает от инфекций.
- Помогает выходу мекония – и уменьшает желтуху.
- Удовлетворяет потребности в еде и питье.

### КАК СПРАВИТЬСЯ С НАГРУБАНИЕМ ГРУДИ

- Кормить чаще!
- Холодные компрессы или капустные листья между кормлениями, чтобы уменьшить нагрубание.
- Теплый душ или компресс перед кормлением.
- Можно смягчить грудь, немного сцедив.
- Используйте смягчение давлением: нежно надавливайте пальцами у основания соска вглубь груди и обратно, чтобы убрать отёк.

### МАЛЫШАМ НЕОБХОДИМЫ НОЧНЫЕ КОРМЛЕНИЯ

- Грудное молоко быстро перерабатывается в желудке малыша, поэтому дети, которых кормят грудью, просыпаются на ночные кормления.

### ДОСТАТОЧНО ЛИ МОЛОКА?

После прихода молока, как правило:

- 5-6 мокрых подгузников в сутки
- 2-5 грязных подгузников в день означают, что малышу хватает молока.

### ЖИДКОЕ МОЛОКО?

- Нет, так не бывает! Молоко меняется в течение кормления. Попробуйте сцедить каплю молока до кормления и после, и вы увидите разницу. Сначала молоко более жидкое, чтобы удовлетворить жажду ребёнка. Позднее молоко более густое, чтобы насытить малыша.

### ЧТОБЫ МОЛОКА БЫЛО ДОСТАТОЧНО

- Сначала полностью покормите из одной груди.
- Предложите другую грудь, если ребенок остался голодным.
- Используйте сжатие груди во время кормления, чтобы ребенок не засыпал и активнее сосал.

### БОЛЕЗНЕННОСТЬ СОСКОВ

- Помните: лучший способ предотвратить трещины и боль в сосках — правильная, удобная поза при кормлении и глубокое эффективное прикладывание.
- Необходимо мягко вынимать сосок, чтобы не травмировать.
- Предложите сначала ту грудь, сосок которой болит меньше.
- Мойте соски только водой (без мыла), чтобы предотвратить пересыхание.
- Используйте специальный крем для сосков на основе чистого ланолина или гидрогелевые подушечки без тканевой основы для ускорения заживления.
- Обратитесь к ведущей встреч Ла Лече Лиги, к опытной кормящей маме или к



сертифицированному консультанту по грудному вскармливанию, прошедшему и теоретическое, и практическое обучение.

## ЗАКУПОРКА ПРОТОКОВ

В случае, если проток закупорился и молоко не вытекает, может появиться небольшой комочек в груди. Что делать?

- приложить тепло
- отдохнуть
- часто кормить, можно также сцеживать молоко
- убедиться в правильности прикладывания.

## СКАЧКИ РОСТА

- Ребенок может сосать более часто для увеличения выработки молока. Подобные дни зачастую случаются около 3 недель.

## ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА РАБОТУ

- Разузнайте, где и как на работе можно будет сцеживаться и хранить молоко.
- Лучше подождать с выходом на работу, пока грудное вскармливание не наладится.
- Необходимо сцеживать молоко на работе и брать с собой домой для следующего дня.
- Чаще кормить дома.

## БУТЫЛКИ

- Дети, которые успешно кормятся грудью, не нуждаются в докорме из бутылки.
- Когда вас нет, ребёнка можно докормить из ложки, чашки и шприца. При сосании бутылки движения языка другие, и это может ухудшить прикладывание к груди.
- Если, пока вас нет, ребёнка будут кормить из бутылки, выбирайте соску для бутылки с медленным потоком. Быстрый поток может спутать малыша, и он может отказаться есть из груди. Во время кормления бутылкой делайте паузы, ведь при кормлении грудью молоко поступает не постоянно.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Смотрите на ребенка, а не на часы.
- Консультанты-волонтеры Ла Лече Лиги помогут вам решить многие проблемы с

грудным вскармливанием. Вы можете обратиться к ним лично, по телефону и онлайн (см. <http://www.llrussia.ru/contacts>).

## ПРИКЛАДЫВАЕМ К ГРУДИ СИДЯ



- Удобно сядьте, откинувшись на спинку (не нависайте над ребёнком).
- Расположите голову ребёнка на своём предплечье и держите ребёнка на уровне груди.
- Лицо и туловище малыша должны быть повернуты к вам. Прижмите к себе ножки, «обернув» тело малыша вокруг себя.
- Прикоснитесь к его верхней губе соском и привлечите ребёнка к груди так, чтобы его голова была немного запрокинута. Первым коснётся груди подбородок малыша. Нижняя челюсть захватывает большую часть груди.
- Когда ребёнок эффективно захватывает грудь, подбородок упирается в грудь, носик слегка отдалён от груди, а голова откинута. Во время прилива глотки можно услышать каждое сосание.

## ПОЛУЛЁЖА

- Устройтесь полусидя-полулёжа так, чтобы ваша голова и шея были приподняты и вам было удобно, например, как в шезлонге.
- Положите ребёнка на себя животом к животу. Если хотите, положите его поперёк себя или даже ногами к вашей голове. Ваша грудь обнажена.
- Можно нежно помочь малышу, чуть-чуть подправляя, пока он движется к груди и захватывает её. В этом положении захват часто глубокий, мама расслаблена и молоко идёт хорошо. Признаки глубокого захвата — как в положении сидя: подбородок упирается в грудь, носик слегка отдалён от груди, во время прилива глотки слышны на каждое сосание.