

## ПОДДЕРЖКА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ЛА ЛЕЧЕ ЛИГА МОСКВА



КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ ДЛЯ МНОГИХ РАБОТАЮЩИХ МАМ - ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ОЩУТИТЬ БЛИЗОСТЬ И ЕДИНЕНИЕ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ, ОКУНУТЬСЯ В ПОТОК ЛЮБВИ И ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЕДИНСТВЕННОЙ И НЕПОВТОРИМОЙ МАМОЙ! ЖЕЛАЕМ ВАМ НАСЛАЖДАТЬСЯ КОРМЛЕНИЕМ И ВАШИМИ МАЛЫШАМИ!

Больше информации на сайте Ла Лече Лига Россия [www.llrussia.ru](http://www.llrussia.ru)

# ВЫ ВЫХОДИТЕ НА РАБОТУ (ИДЕТЕ УЧИТЬСЯ) И ХОТИТЕ СОХРАНИТЬ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ? ЭТО ВОЗМОЖНО!

РЕБЕНОК ОТ 1 ДО 6 МЕСЯЦЕВ ВЫПИВАЕТ  
ПРИМЕРНО ОДИНАКОВОЕ КОЛИЧЕСТВО  
МОЛОКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Конечно, дети едят по-разному, но в среднем груднички выпивают примерно 750-900 мл маминого молока в день, и по мере роста это количество сохраняется. На одно кормление малышу нужно около 90-120 мл.



**КОРМИТЕ ЧАЩЕ!**  
Раз ребенку нужно примерно одинаковое количество молока в день, то чем больше вы кормите грудью в течение дня, тем меньше сцеживаний вам понадобится.



**ЗНАЙТЕ ФАКТЫ**  
Советы “больше пить” или есть определенную еду не помогут увеличить количество молока.

**КАК ХРАНИТЬ  
СЦЕЖЕННОЕ МОЛОКО**  
При комнатной температуре (<25°C) - до 4-х часов;  
в холодильнике (4°C) - 8 дней.  
В морозилке: (-15°C) - 2 недели;  
с отдельной дверцей (-18°C) -  
3-6 месяцев; в глубокой  
заморозке -20°C - полгода.



**СЦЕЖИВАНИЕ  
ПОМОГАЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЛАКТАЦИЮ**  
Если работающая мама не может кормить грудью по требованию, ей необходимо сцеживаться, чтобы поддерживать баланс молока. Правило: если вы чувствуете, что количество молока уменьшается, то исправить ситуацию можно либо кормя, либо сцеживаясь чаще. Вы поймете, что достигли своего личного “магического числа”, если количество вашего молока стабильно и его хватает малышу с учетом прикорма.



**НОЧЬЮ БУДЬТЕ РЯДОМ  
С РЕБЕНКОМ**

Чем реже ребенок ест ночью, тем больше он будет просить днем. Если ночью малыш спит более 5-6 часов подряд, добавьте “сонные кормления” - дайте грудь, когда ребенок еще в полусне. Помните, что ночные кормления уменьшают число дневных и “работают” на увеличение количества вашего молока.



**ПРИКОРМ: МОЛОКО МОЖЕТ  
УМЕНЬШИТЬСЯ**

Обычно после введения заметного объема прикорма количество молока уменьшается. Это нормально, ведь малыш ест и “обычную” еду. Если молока стало не хватать, можно временно снизить количество прикорма и/или давать грудь до еды, тогда молока станет больше.



# БУДУ КОРМИТЬ!

СОВМЕЩЕНИЕ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ И РАБОТЫ/УЧЕБЫ - НЕ САМАЯ ПРОСТАЯ ЗАДАЧА. К СОЖАЛЕНИЮ, В ОБЩЕСТВЕ СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ЖЕНЩИНА ЛИБО РАБОТАЕТ/УЧИТСЯ, ЛИБО КОРМИТ ГРУДЬЮ. НО ВЕДЬ ЭТО СОВСЕМ НЕ ТАК! ЕСТЬ МНОГО РАБОТАЮЩИХ МАМ, КОТОРЫЕ ВПОЛНЕ УДАЧНО СОВМЕЩАЮТ ЭТИ ДВА ВАЖНЫХ ДЕЛА. МЫ ПОПРОСИЛИ НЕСКОЛЬКИХ РАБОТАЮЩИХ МАМ РАССКАЗАТЬ, КАК ИМ ЭТО УДАЕТСЯ.

“ СВЕТЛАНА, мама двоих детей.

С обоими детьми я выходила на работу почти сразу после родов. Однако первое время работала не каждый день. Грудью кормила ночью, утром и вечером, а днем - сцеженным из бутылочки. Сцеживалась с утра (после кормления) и вечером. Этого молока хватало на весь день (но вечером я могла нацедить и литр! И если бы не двойной молокоотсос, этот процесс занимал бы все мое свободное время). Прикорм начали вводить где-то в 6 месяцев. Но все равно основной едой, по крайней мере, до года было мое молоко. Итого с сыном завершили в 2,5 года. Несмотря на муторность со сцеживаниями, мои дети ни разу не пробовали смесь, так как я четко решила, что, если работаю, то ГВ - это моя прочная связь с детьми. И дети отвечали взаимностью - грудь обожали: если я была дома, к бутылочке не подходили и близко Ну и еще мне это очень в кайф было!”

“ ОЛЬГА, мама одного ребенка.

Я работала с 2-х месячного возраста (неполный день: 6 часов + 2 часа на дорогу), кормила до 2 лет. Особых секретов нет: сцеженное молоко закладывали в холодильник в градуированных колбах из расчета 1 колба на 2 часа. Плюс имелся небольшой банк в морозилке на случай пробок. Прикорм вводили ближе к 7 месяцам... Сын был доволен, вроде не голодал, да и грудь не променял бы ни на что! На работе, конечно, бывало, что нет времени нормально ссесться (в туалете в спешке на нерве ни фига не идет) и ходишь с каменными. Однако застоев не было ни разу. Для меня ГВ - это наиболее легкий и даже “дешевый” способ кормить малыша: ты плывешь по течению и делаешь, как проще. То есть зубы, путешествия, простуды, ротавирус... все это гораздо проще, если есть ГВ! Поэтому мне кажется в этом деле сложнее даже не начать, а вовремя остановиться!”

“ АННА, мама одного ребенка.

Я вышла на работу в 6 ребенкиных месяцев, когда уже был прикорм. Так как работаю рядом с домом, то к стандартным ночным и утренним кормлениям у нас добавлялось обеденное. Из бутылки ребенок не ел в принципе, поэтому о смеси не было и речи... Вообще, у меня было экстремальное кормление одной грудью, так как другая была прооперирована и в ней было мало молока. Врачи предрекали, что я вообще не смогу кормить. Тем не менее, с помощью консультанта по лактации я наладила-таки ГВ. И вначале даже кормила обеими грудями, но постепенно перешла на одну, тк ребенок плохо ел из маломолочной. В итоге, был один огромный бидон, в котором помещалось то, что должно быть в двух (для второй груди я купила себе вкладку в бюстгальтер); вид был еще тот, поэтому приходилось часто сцеживаться. Однако после окончания ГВ обе груди стали вновь одинакового размера.”



““ ЕЛЕНА, мама одного ребенка.

Мне предложили удаленную работу, когда я выразила такую готовность в ребенкиных 6 месяцев. И ГВ тут огромный помощник! Еще в его 3 месяца я делала небольшую проектную работу на месяц, вот тогда вообще был кайф: повесишь малыша на грудь и сидишь, письма пишешь, в звонках участвуешь. Я еще и вязать параллельно успевала! Технически, у меня случается примерно один выезд в неделю в офис или на встречи, тогда я ангажирую мужа или одну из бабушек. Конечно, такая возможность - это огромный плюс! Мы едем вместе с малышом прямо в район офиса или, соответственно, встречи, я кормлю его перед «сдачей» бабушке, потом выдаю с собой бутылку (сцеженное или кашка), и они гуляют. Иногда и смесь практикую, так как мне понадобится дня три сцеживаний, чтобы сцедить ручным молокоотсосом объем, который был бы достаточен для 10-месячного малыша с хорошим аппетитом... Вот заказала электрический, чтобы минимизировать смесь, посмотрим, поможет ли! В общем, гуляние рядом с местом работы “экономит” два лишних часа без меня, по сравнению с ситуацией, если бы я оставляла малыша дома, и час бы тратила на дорогу в одну сторону.”

Дизайн: Анна Ремиш

““ МАРИЯ, мама двух детей.

С первой дочкой я вышла на работу в полгода. В этот момент часть сотрудников с моей работы образовали свою небольшую фирму, они были не готовы платить большую зарплату, но зато там хорошо знали меня и согласны были на удаленную работу. Я работала 2 часа в день, и это было большое подспорье семейному бюджету. Когда мне надо было изредка прийти в офис, муж гулял с ребенком (благо его график позволял), а потом приносил дочку прямо в офис в слинге. Дальше рабочие вопросы обсуждались на фоне ГВ. Со временем график постепенно увеличивался, в итоге я вышла на 4-часовой рабочий день, из них часть времени работала дома, чем была очень довольна! Сцеживаться не пришлось. Маленькая компания и знакомые люди - были одним из ключей. Со второй дочкой я решила побыть дома подольше, и связалась с начальством в ее 2 года. Они были очень недовольны, что это случилось так поздно (хотя до этого ни разу не говорили мне, что я нужна), в итоге у меня была снижена зарплата и должность. Зато я сохранила неполный день и работа теперь рядом с домом, что большая радость для мамы двоих детей. Это было нелегко принять, но думаю, что для моей семьи этот выбор был верным.”

““ ЕКАТЕРИНА, мама двоих детей.

Когда родила старшего, я училась на 4-м курсе университета. Вопроса в выборе способа кормления не было, да, если честно, я и не знала, что многие кормят смесью: думала, что все дети растут на груди. Каждый вечер я сцеживала молоко порционно в бутылочки для кормления на следующий день и обязательно дополнительно сцеживала на хранение в морозилку про запас. Иногда я возила ребенка с собой на учебу, кормила в перерывах между лекциями. Мы ездили втроем, вместе с мамой, а иногда только вдвоем. В университете в туалете было противно сцеживаться, поэтому я этого не делала. Пока доедешь до дома, появлялись комки, и я бежала скорее сцедить и накормить. Мне очень нравилось возвращаться домой с мыслью, что сейчас доеду, приложу свою кроху к груди, увижу эти довольные и любовью наполненные глазки... С грудным кормлением для меня было очень удобно: в поездках, в транспорте, в гостях ... никогда не возникало вопроса: “чем накормить ребенка, где бутылочку простерилизовать и подогреть.”

