ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ДВОЙНИ

Узнав, что вы беременны двойней, возможно, вы пересмотрели многие свои ожидания, планы и решения. Однако ваше решение кормить грудью можно оставить в силе! Материнское молоко особенно важно для близнецов, так как они нередко рождаются маловесными и очень нуждаются во всех его преимуществах. Кроме того, грудное вскармливание помогает маме создать особую и крайне необходимую связь с обоими детьми. Многие мамы прекрасно справились с кормлением своих двойняшек грудью. Вы тоже сможете насладиться этим особенным общением с вашими малышами.

С чего начать?

Лучший способ начать грудное вскармливание — начать кормить как можно раньше и кормить часто. Даже если состояние здоровья пока не позволяет вам находиться вместе, это не значит, что придётся отказаться от грудного вскармливания. В этом случае лучший путь к налаживанию кормления грудью — частое сцеживание молока, начатое как можно раньше.

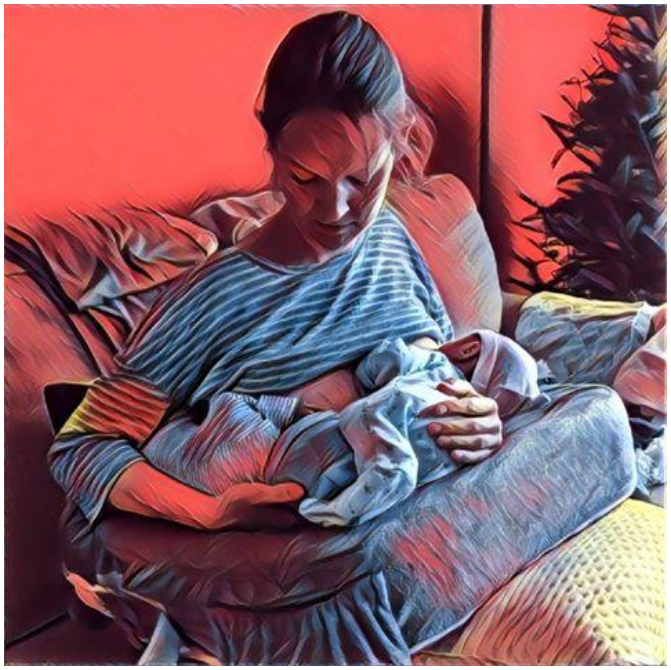
Если вам приходится сцеживать молоко, потому что один или оба ребёнка не могут пока эффективно сосать, молозиво лучше всего получится сцедить руками. Если необходимость в сцеживании сохраняется и далее, возьмите в аренду клинический электрический молокоотсос, позволяющий сцеживать одновременно из обеих грудей. Сцеживайтесь не менее 8 раз в сутки – каждые 2-3 часа днём и по крайней мере один раз ночью.

Выработка грудного молока регулируется опустошением груди (в процессе сосания или сцеживания). Частое и тщательное опорожнение груди увеличивает выработку молока. Вот почему у большинства мам двойни достаточно молока, чтобы выкормить грудью обоих детей.

«Из-под руки»: каждый ребёнок лежит головой и верхней частью туловища на мамином колене или плотной подушке, их ножки под вашими руками. Поддержка шеи младенцев и их плечиков помогает им хорошо приложиться к груди и не «сползать». Если за вашей спиной есть опора — спинка или стена, — ножки малышей должны быть согнуты так, чтобы они не отталкивались от неё.

Налаживание кормления

Многие мамы вначале кормят малышей по одному. Когда двойняшки прибывают домой, если по крайней мере один из них может хорошо высасывать грудное молоко, может оказаться проще кормить их одновременно. Используйте обычные подушки или специальную большую подушку для кормления, чтобы поддерживать детей, а также освободить руки для коррекции прикладывания.



Сочетание колыбельки и позы «из-под руки»: у левой груди ребёнок лежит в «колыбельке», его головка на вашем предплечье. Голова второго малыша расположена в районе колен первого ребёнка, а его ножки находятся у вас подмышкой.

В первые недели, особенно, если один из детей кормится не очень эффективно, можно менять их местами каждое кормление (например, в 7 утра ребёнок А ест левую грудь, а Б правую; в следующее кормление – наоборот, А сосёт правую). Когда оба ребёнка уже хорошо высасывают молоко, большинство матерей меняют детей местами у груди раз в сутки.

Во время ночных кормлений будет легче, если вы научитесь кормить обоих детей лёжа. Мамы подбирают для себя удобные положения для кормления в зависимости от длины рук, размера груди и возраста малышей. Вы можете кормить их по очереди или вместе, лежа с небольшим наклоном, на спине или на боку. Выбирая положение для себя, посмотрите картинки ниже или на ресурсах о ГВ, или позвоните Ведущей встреч ЛЛЛ.

«Расслабленное кормление» (фото сверху). Откиньтесь назад на спинку кресла или подушки – лёжа или полусидя. Почувствуйте уверенную поддержку всего тела. Положите детей на животики, чтобы они располагались лицом к вашей груди. Дети лежат параллельно друг другу на вашем животе, головы чуть повернуты к середине вашей груди, чтобы носики были открыты для дыхания. Возможно, вам будет удобно, когда один малыш лежит сверху, а второй сбоку от вас (фото внизу).

Фотограф Тимур Карашаев, Севастополь

Возможно, позже вам станет удобно кормить лёжа, когда оба ребёнка лежат по бокам от вас (фото далее)

Забота о маме

Маме двойни необходимо хорошо заботиться о себе – сбалансированно питаться и пить по жажде. Отдыхайте как можно больше, спите или отдыхайте, пока спят младенцы. Принимайте любые предложения помощи с готовкой, стиркой и заботой о старших детях.

Наслаждайтесь этим особым временем, когда вы можете холить и лелеять двух маленьких существ одновременно!

Смешанные чувства

И до, и после родов мамы иногда испытывают смешанные эмоции по поводу своего «двойного благословения». Вы можете почувствовать себя изолированной от общества из-за постельного режима во время беременности или сложностей, возникающих с выходом из дома с двумя младенцами. Также вы можете столкнуться с непониманием со стороны окружающих при попытках поделиться своими негативными чувствами. Если это так, ваши переживания – нормальная реакция на стрессовую ситуацию, и их нельзя игнорировать или преуменьшать. Зачастую многим мамам помогает поговорить с другой матерью двойни.

Найдите поддержку

Объясните друзьям и членам семьи, какую практическую пользу они могут принести. Попросите их прочесть информацию на этой листовке, чтобы они могли помочь и приободрить вас в течение этого невероятно прекрасного периода в вашей жизни.

Ведущие встреч Ла Лече Лиги – это аккредитованные волонтёры, которые поддержат вас и помогут найти ответы на вопросы, касающиеся грудного вскармливания, лично, по телефону или онлайн. Найдите консультанта-волонтёра ЛЛЛ поблизости от вас.

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

Фотограф Тимур Карашаев, Севастополь

«Двойная колыбелька»: Каждый младенец лежит в «колыбельке» у своей груди, лицо повёрнуто к вам, ножки вытянуты. Головки – на ваших предплечьях или на сгибах локтей. Спинки лежат на ваших предплечьях, и вы можете придерживать их руками за попки и бёдра. Ухо, плечо и бедро каждого ребёнка должны находиться на прямой линии. Головки не повернуты вбок. Ножки младенцев скрещены спереди.

Ресурсы для мам нескольких малышей сразу: https://lllrussia.ru/tag/близнецы/

На английском языке: книга Kerkhoff Gromada, K. Mothering Multiples: Breastfeeding and Caring for Twins or More. Schaumburg, IL: LLLI, 2007 и сайт её автора www.karengromada.com.

ЛЛЛ благодарит Анну Шишкову и других кормящих матерей близнецов за предоставленные фотографии

Для супругов, друзей и родственников

Матери двойни нужна помощь, чтобы выжить в течение первого года. Это может звучать излишне драматично, но это правда. Важнейшие вопросы для матери двойни – высыпаться, управляться с минимумом домашней работы, находить выход негативным эмоциям и избегать изоляции. Помощь и поддержка друзей, родственников и супругов может быть критически важной. Часто люди хотят помочь, но не знают, что именно делать. Неподходящая помощь может даже ухудшить положение вещей. Ниже приведён краткий список советов каждому, кто хочет помочь матери двойни.

- Приносите еду, когда приходите в гости.
- Поменяйте подгузники детям.
- Предложите маме сделать ей массаж спины/ступней, пока она кормит детей.
- Присмотрите за детьми, пока мама спит.
- Подайте маме воду или сок.
- Если ребёнка нужно покормить в середине ночи, смените памперс и затем подайте его маме, пока она в постели. Когда второй младенец проснётся, поменяйте детей.
- Присмотрите за детьми и дайте маме минут 15 на отдых.
- Выслушайте мать, если она испугана, устала или переполнена эмоциями, обнимите её, если ей нужно поплакать. Скажите, что любите её.
- Сделайте домашние дела, сходите в магазин.
- Приготовьте и подайте обед или ужин.
- Принесите свежие журналы или фильмы.
- Помогите маме найти другую маму близнецов, с которой можно поговорить.
- Скажите маме, что она отлично справляется со своими детьми.
- Приходя в гости, помогите матери чувствовать себя расслабленно; не ожидайте, что вас будут развлекать.
- Если она жалуется или выглядит усталой, не давайте ей советов - ей гораздо больше нужны поддержка и поощрение.
- Не подрывайте уверенность мамы, задавая негативные вопросы, например: «Ты уверена, что дети получают достаточно молока?» или «Почему они ещё не спят всю ночь?»
- Концентрируйтесь на заботе о матери: помогите с домашними хлопотами вместо помощи с детьми.
- Не исчезайте после того, как младенцам исполнится три месяца! Матери двойни нужна дополнительная помощь по крайней мере в течение первого года.

А если никто не помогает?

Если вы живете далеко от родственников и друзей, или же они заняты, возможно, вам пригодится оплачиваемая помощница. Даже если это недёшево, скорее всего, физически и эмоционально вы много выиграете от такой помощи. Иногда мамы нанимают школьниц или студенток для помощи по дому; бывает, церковь или общественные организации помогают мамам двоен. И конечно, вас всегда выслушают, поддержат и помогут информацией о кормлении на встречах ЛЛЛ!