

Грудное вскармливание: первые шаги

1. В каком положении держать ребенка?

Наблюдайте за своим малышом во время кормления. Правильное положение можно определить по следующим признакам:

1. Животик ребенка соприкасается с вашим.
2. Начальная позиция: нос ребенка находится на уровне соска.
3. Сосательный рефлекс: ребенок открывает рот и лижет сосок.
4. Ребенок кусает грудь
5. Рот ребенка широко открыт при сосании, голова слегка отклонена назад.
6. ПРАВИЛЬНО: большая часть ареолы находится во рту. Подбородок и, возможно, нос касаются груди. Губы вывернуты наружу. Ребенок сосет грудь.
НЕПРАВИЛЬНО: губы охватывают только сосок.
7. После кормления малыш выпускает сосок. Он сыт.
ПРАВИЛЬНО: сосок имеет удлиненную круглую форму. НЕПРАВИЛЬНО: сосок имеет сплюсненную форму (неправильный способ кормления).

2. Как узнать, правильно ли мой ребенок сосет молоко?

1. В большинстве случаев младенец начинает кормление с нескольких быстрых сосательных движений, чтобы активизировать выработку молока. Как только молоко начинает течь, он пьет глубокими и долгими глотками, останавливаясь время от времени, чтобы отдышаться.
2. Вы слышите и видите, что ребенок глотает молоко. Его щеки надуваются при сосании. Ощущается движение между ушами и висками.
3. У ребенка влажный рот, и он сыт после кормления.

3. Как завершить кормление?

1. Положите палец в уголок рта ребенка между деснами.
2. Вакуум нарушается, и ребенок отпускает грудь. Обычно это действие безболезненно.

4. Как узнать, хочет ли малыш есть?

1. Ребенок облизывает ручки, еще не открыв глаз.
2. Ребенок сжимает кулачки.
3. Ребенок облизывает губы, вертит головой и ищет грудь.
4. Ребенок подносит ручки ко рту.
5. Ребенок выглядит напряженным.
6. Ребенок плачет.

5. Как часто следует кормить малыша?

Схема питания в течение суток: в возрасте до 2 недель

Схема питания в течение суток: в возрасте старше 2 недель

Число кормлений в сутки у всех детей разное. Лучше всего кормить по требованию. В течение двух первых недель жизни дети обычно сосут грудь каждые два часа. Начиная с 2-недельного возраста некоторые малыши могут делать перерыв между кормлениями до 4 часов и более, другие же

продолжают кормиться раз в два часа или чаще. Задать вопрос или поделиться беспокойством вы можете у местного врача.

6. Как узнать, достаточно ли ребенок поел?

Стул

В первую неделю жизни ребенка его кал превращается из плотного и черного мекония (первородного кала) в жидкий кал желто-оранжевого цвета: меконий – промежуточный кал – кал на грудном вскармливании.

Частота стула в возрасте от рождения до 6 недель

В первые недели жизни стул у ребенка бывает не реже трех раз в день.

Частота стула в возрасте старше 6 недель

После 6 недель стул меняется у всех детей по-разному. Некоторым необходимо менять подгузник от 3 до 6 раз в день. Другие дети испражняются всего 1-2 раза в неделю. Оба варианта нормальны.

Мочеиспускание

С 4 дня жизни ребенок мочится регулярно, частота мочеиспусканий может достигать 6 раз в сутки.

Вес

В первую неделю жизни ребенок может потерять до 7% веса при рождении.

День рождения = вес при рождении

± 3 день = вес при рождении – 7%

± 14 день = вес при рождении

± 3 неделя = вес при рождении + 100-200 г

7. Как сохранить сцеженное молоко?

Сцеженное молокоотсосом молоко хранится в стерильных герметичных бутылках или контейнерах либо в стерильных пакетах для хранения грудного молока:

- 4 часа при комнатной температуре до 25°C;
- 72 часа в холодильнике (0 – 4°C);
- 2 недели в морозильном отделении холодильника;
- 3-6 месяцев в условиях глубокой заморозки (-18°C или ниже).

Совет: не забудьте отметить дату, когда молоко было сцежено.

8. Как разморозить ранее замороженное грудное молоко?

- Медленное размораживание: в холодильнике, хранится максимум 24 часа, не подлежит повторной заморозке.
- Быстрое размораживание: подставьте под струю воды из-под крана (постепенно повышая температуру воды).
Вы можете сразу же использовать грудное молоко для кормления ребенка. Оно уже не подлежит консервации.

9. Как сохранить грудное молоко для больных или недоношенных детей

Следуйте указаниям вашего лечащего врача или сотрудников роддома.