

## **Грудное вскармливание: первые шаги**

### **1. В каком положении держать ребенка?**

Правильное положение можно определить по следующим признакам:

1. Животик ребенка соприкасается с вашим. Расположитесь так, чтобы вам было удобно.
2. позиция: нос ребенка находится на уровне соска, благодаря чему малышу нужно широко открыть ротик, чтобы его захватить.
3. Прикоснитесь соском к верхней губе ребенка – после этого он откроет рот и облизнет его. Так проявляется поисковый рефлекс.
4. Малыш начинает активно искать сосок: он вертит головкой из стороны в сторону и машет ручками.
5. Рот ребенка широко открыт при сосании. Когда рот ребенка широко открыт, быстро приложите его к груди.
6. ПРАВИЛЬНО: большая часть ареолы находится во рту. Подбородок касается груди, а носик немного над ней возвышается. Губы вывернуты наружу. Ребенок сосет грудь.
  - а. НЕПРАВИЛЬНО: губы охватывают только сосок.
7. После кормления малыш выпускает сосок. Он сыт.
  - а. 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 двухнедельного возраста некоторые дети могут делать более продолжительный перерыв между двумя кормлениями, другие же продолжают кормиться так же часто. 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.

### **Мочепускание**

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

Ваш ребенок взвешивается на каждой консультации в службе Kind en Gezin («Ребенок и семья»).

## 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 (1 – 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.*

### **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).

Размороженное молоко необходимо сразу использовать для кормления. Оно уже не подлежит консервации.

### **Как сохранить грудное молоко для больных или недоношенных детей**

Следуйте указаниям вашего лечащего врача или сотрудников роддома.