

# Памятка-лекция по грудному вскармливанию

Автор и ведущая:

**Яковенко Вера,**

консультант по грудному вскармливанию,

АКЕВ <http://akev.info>, Рулакта <http://rulacta.ru>,

8-916-174-3773 (WhatsApp, Telegram), [faithy@faithy.ru](mailto:faithy@faithy.ru), <http://www.gycons.ru>

## 4 составляющие успешного грудного вскармливания:

- **правильное прикладывание,**
- **кормление по требованию,**
- **удобство кормления (удобные позы),**
- **правильная оценка достаточности молока.**

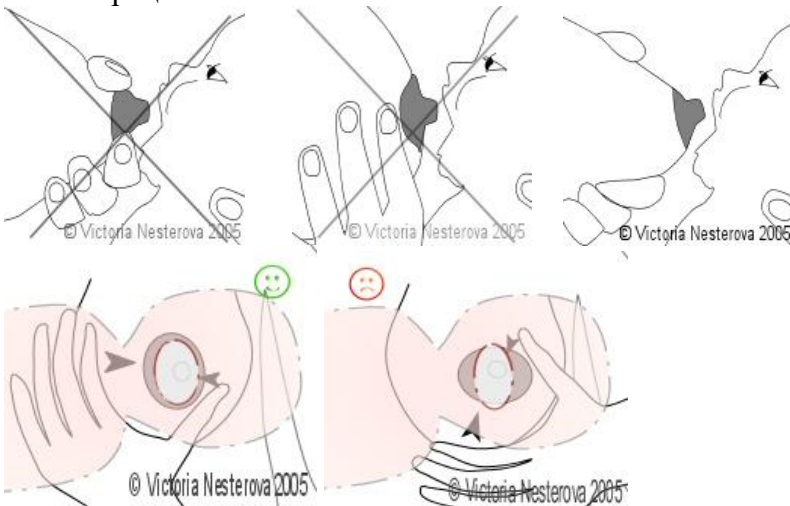
### 1. Правильное прикладывание и эффективное сосание:

- не больно (боль не терпим, грудь забираем, быстро вставляя палец в уголок рта между челюстями, поворачивая его, челюсти легко раскрываются, попадает воздух и сосок выходит безболезненно),
- кормим ареолой, а не соском (наличие соска удобно, но не обязательно),
- рот широко открыт,
- губы вывернуты наружу (можно мягко нажимать на подбородок при прикладывании, открывая шире рот, выворачивая нижнюю губу),
- нижняя часть ареолы скрыта во рту малыша больше верхней,
- ребёнок расположен под грудью, а не напротив,
- слышим/видим, как ребёнок глотает молоко,
- после кормления сосок не деформирован,

\*если ареола и грудь большая\*:

- большую ареолу складываем в складку (сплющиваем как большой бутерброд),
- поддерживаем грудь (ребро ладони упирается в рёбра, три пальца поддерживают грудь).

Иллюстрации:



## 2. Кормление по требованию и естественный режим:

- только грудь до 6 месяцев (без допаивания, без пустышек (пустышки нужны, если мама рано вышла на работу, малыш и мама длительно разделены);
- 12+ прикладываний, не менее 2 ночью,
- прикладывание на каждое поисковое движение (открывает рот, поворачивает голову в сторону груди, высовывает язык, беспокоится),
- прикладывание - любой контакт ребёнка с ареолой,
- кормление – это прикладывание, которое длится 20 минут и более (0-1,5 мес.),
- **0-1,5 мес.** – прикладывание не реже, чем раз в 2 часа, может быть до 4 раз за час; продолжительность кормления регулирует ребёнок (30-40-60 минут); ночью может быть один сон 3-4 часа; режима нет,
- **1,5-3 мес.** – прикладывание не реже, чем раз в 2 часа; продолжительность регулирует ребёнок; ночью может быть один сон 3-4 часа; начинают выделяться длинные дневные сны и с ними начинает появляться режим дня,
- **после 3 месяцев** - кормления вокруг снов, начинают увеличиваться интервалы между кормлениями, сокращается продолжительность кормлений (с 30-40 минут до 5-10 минут), сохраняются прикладывания в течение дня,
- если режим не устанавливается сам и в 3-4 месяца сосёт как новорождённый - позвоните консультанту.

## 3. Удобные позы для кормления:

- **колыбелька (перекрёстная колыбелька):**
  - рука прямая,
  - живот прижат к животу,
  - ухо, плечо, бедро - на одной линии,
  - голова на сгибе локтя (на ладони).
- **лёжа на боку:**
  - подушка между ухом и кроватью, плечо не лежит на подушке, только подпирает подушку,
  - подушка под спину,
  - голова малыша лежит на маминой руке чуть выше локтя, мамина рука слегка согнута, приобнимает малыша за попу, ножки,
  - живот прижат к животу,
  - в свободной руке телефон, электронная книга.
- **из-под руки:**
  - живот прижат к боку,
  - голова на ладони,
  - ноги сзади обхватывают тело.
- **расслабленное кормление:**
  - мама лежит, откинувшись на подушки,
  - малыш лежит на животе на уровне «между грудей»,
  - сам выбирает грудь и присасывается к ней,
  - лежит немного наискосок на маме,
  - рука мамы поддерживается подушкой снизу.

## Неудобно - запеленай!

Всё делаем правильно, осталось оценить - получилось ли.

#### 4. Оценка достаточности молока:

- **1 день:** 1-2 мочеиспускание, начал отходить меконий,
- **2 день:** 2-3 мочеиспускания, меконий может заканчиваться и начинается обычный младенческий кал (цвет от жёлтого до зелёного, с белыми комочками, консистенция жидкой сметаны),
- **3-10 день:** столько мочеиспусканий сколько дней +1 (например, 4 дня – 5 мочеиспусканий или больше), начинается набор веса, стул ежедневный,
- **с 10 дня** - более 10-12 мочеиспусканий в сутки, стул до 1,5 месяцев ежедневный,
- **к 14 дню** – достиг веса при рождении,
- если считать объём мочи, то считаем 1 мочеиспускание = 30-40 мл,
- **нормы недельной прибавки в весе** (ЛЛЛ, у ВОЗ схожие):
  - 0-3 месяца - 125-500 г в неделю (в первый месяц лучше не менее 170 г),
  - 3-4 месяца - от 113 г в неделю,
  - 4-6 месяцев - от 85 г в неделю.

#### Что мешает нормальному грудному вскармливанию?

1. **Искусственные помехи хорошему прикладыванию** *\*появятся ли они, зависит от мамы\**:
  - пустышка,
  - докорм из бутылки с соской,
  - накладки, надетые "просто так".
2. **Естественные помехи хорошему прикладыванию** *\*не зависят от мамы, не повод не кормить, повод - обратиться к консультанту и соответствующим специалистам\**:
  - особенности сосков и ареол (втянутые соски, плоские соски - неэластичная ареола) - консультант,
  - особенности строения рта ребёнка (короткая уздечка, маленькая нижняя челюсть, высокое нёбо, расщелина мягкого нёба) - консультант, стоматолог,
  - особенности родов (быстрые роды, КС, врачебные вмешательства) - остеопатические проблемы - консультант, остеопат.
3. **Кормление по режиму** *\*выбор зависит от мамы\**:
  - большие интервалы (более 3 часов):
    - увеличение риска возникновения застоев,
    - снижение количества молока,
    - снижение прибавок в весе,
    - недовольство ребёнка вплоть до отказа от сосания груди.
4. **Неудобные позы** *\*не зависят от воли мамы, просто не получается, повод пригласить консультанта\**:
  - усталость мамы,
  - уменьшение радости от кормления,
  - снижение сроков кормления.
5. **Неумение оценивать достаточность питания:**
  - введение необоснованного докорма смесью или если сцеженным молоком, то избыточное сцеживание провоцирует гиперлактацию,
  - появление см. п. 1 «Искусственные помехи хорошему прикладыванию»,
  - появление кормления по режиму, так как от смеси дети начинают дольше спать.
6. **Допаивание "от желтухи":**
  - Билирубин выводится с калом. Для того чтобы желтуха проходила - ребёнка надо кормить, а не поить. В роддоме сцеживайте дополнительное молоко и давайте ребёнку из ложки.

## Какие сложности могут ожидать, по каким причинам возникают и что делать?

### 1. Разлука с малышом:

**причины:** раздельное пребывание/инфекция/недоношенный/наглотался вод в родах,

**следствия:**

- его кормят смесью из бутылки/через зонд/капельницей,
- не дают прикладывать к груди/приносят сытого,

**проблемы:**

- недостаток молозива/молока,
- лактостаз/наполнение,

**решение:**

- начать сцеживаться не позднее, чем через 6 часов после родов,
- сцеживаться каждые 3 часа по 5-10 минут,
- сцеживаться руками (временные трудности) или молокоотсосом (долговременные),
- пить по жажде,
- забрать малыша к себе при первой возможности.

### 2. Сложности с правильным прикладыванием - больно соскам, неэффективное сосание:

**причины:** см. п. 1 и п. 2 "Помехи",

**проблемы:**

- больно кормить,
- недостаток молозива/молока,
- лактостаз,

**решение:**

- исправление прикладывания:
  - в роддоме может работать консультант по грудному вскармливанию \*персонал должен знать\*,
  - консультация неонатолога для проверки уздечки – подрезание уздечки,
  - пригласить консультанта в роддом (если не получится, то домой на следующий день после выписки),
- воспользоваться накладками, если никто не может помочь, а посещения не разрешены, и следить за достаточностью молока,
- если и в накладках больно, то сцеживание руками/молокоотсосом,
- докорм из ложки/чашки,
- можно давать сосать палец (подушечкой кверху).

### 3. Мало молозива/молока *\*после нормальной оценки количества молока\**:

**причины:**

- см. п 1, п 2, п 3 "Помехи",
- неправильное прикладывание,
- особенности беременности/родов,

**проблемы:**

- недобор или потеря веса,

**решение:**

- проверка прикладывания,
- кормим как получается, по требованию, со сжатием по Ньюману,
- сцеживание молока ручное/молокоотсосом,
- докорм сцеженным из ложки/чашки/шприца,
- пригласить консультанта – обучение прикладыванию, технике сжатия груди, сцеживанию, подбор методик по увеличению количества молока, обучение докорму не из бутылки.

#### 4. Отказ от груди:

##### причины:

- не уследили – персонал накормил смесью из бутылки, дали пустышку;
- забит нос

##### решение:

- проверить нос,
- расслабленное кормление (ребёнок сам приложится, благодаря стимуляции рефлексов),
- ручное сцеживание/молокоотсосом,
- кормление из ложки/чашки,
- пригласить консультанта – поиск причин отказа, подбор поз для кормления, в которых проблема решится, обучение кормлению не из бутылки.

#### 5. Трещины, ссадины:

##### причины:

- неправильное прикладывание,
- частое мытьё груди,
- грибковая инфекция,

##### проблемы:

- больно кормить,
- плохой отток молока,

##### решение:

- исправлять прикладывание, можно подобрать позу, в которой с трещиной можно кормить,
- ссадины и потёртости мазать Пуреланом, Лансино,
- если трещина большая, то лечим, сцеживаем руками молоко, докорм из ложки,
- накладки,
- молокоотсос не использовать,
- пригласить консультанта – обучение правильному прикладыванию, первичная диагностика грибковой инфекции, выбор методики лечения трещин, обучение сцеживанию.

#### 6. "Пропало молоко", стресс:

##### причины:

- нарушился отток из-за стресса, гормоны стресса подавляют выработку окситоцина,

##### решение:

- убрать стресс (выключить тв, выпить успокоительное, полежать с ребёнком, попить тёплого, расслабляющий массаж),
- прикладывать ребёнка по требованию,
- оценить достаточность молока (возможно, это раннее установление лактации - особенность мамы)

#### 7. "Не пришло молоко", "пришло на 3-5-10 день":

##### причины:

- самообман – «не раздуло грудь» - неправильная оценка достаточности молока,
- нарушился отток из-за стресса,
- особенности беременности/родов,

##### решение:

- взять себя в руки, считать пописы, наблюдать стул,
- см. решения по п. 6,
- не начинать докорм смесью до оценки достаточности молока,
- пригласить консультанта – для обучения прикладыванию, подбора рекомендаций для увеличения количества молока, расчёт докорма, обучения докармливанию не из бутылки,
- см. решения по п. 3, если после оценки выявили недостаток молока.

## 8. Отёк ареолы, наполнение, нагрубание:

### причины:

- Обилие внутривенных вливаний во время/после родов,
- кормление по режиму,

### решение:

- смягчение давлением,
- лимфодренажный массаж,
- кормление по требованию,
- пригласить консультанта – для обучения технике смягчения, массажа, сцеживанию, прикладыванию.

## 9. Лактостаз, мастит, наполнение \*рекомендации на любой возраст\*:

### причины:

- травмы груди (удары, тесное бельё, сон в неудобном положении),
- кормление по искусственному режиму,
- ограничение питья,
- неправильное прикладывание,
- гиперлактация: физиологическая или из-за сцеживаний,
- хронические инфекции,
- много внутривенных вливаний.

### Что делать при застое в груди:

- сцедить руками легко отходящее молоко,
- покормить ребёнка в положении подбородком к уплотнению,
- нанести на грудь мазь Арники, мазь Траумель С,
- сделать прохладный компресс (капустный лист, холодная влажная пелёнка),
- при высокой температуре можно принять жаропонижающее,
- пить воду!,
- пригласить консультанта – помощи в расцеживании, для обучения технике сцеживания, поиска причины.

### Чего не делать при застое в груди:

- разминать уплотнение,
- греть,
- прекращать кормить малыша,
- ограничивать питьё.

### Что могут предложить медицинские работники и чего не стоит делать из-за опасности ухудшения:

- греющие компрессы (спиртовые, камфорные, медовые, мазь Вишневского, пр.),
- раздавливание и разминание уплотнений,
- принять подавляющие лактацию препараты.

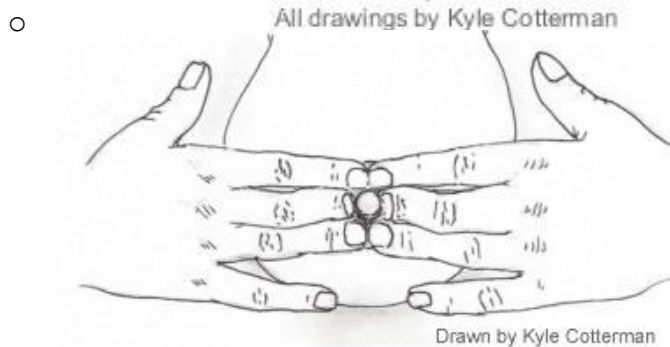
## Техники для решения проблем:

### 1. Ручное сцеживание

- пальцы на границу железы и ареолы,
- движение перпендикулярно груди,
- сдаивание.

### 2. Смягчение давлением

- нажать, держать (счет до 40-60)



### 3. Лимфодренажный массаж

- похлопать подмышку и прогладить ключицы,
- массажные движения от соска в сторону ключицы и подмышки.

### 4. Сжатие груди по Ньюману

- сжимаем грудь у основания: большой палец сверху, остальные под грудью, медленно, ритмично.
- смотрим, начинает ли ребёнок активнее глотать молоко,

Иллюстрации с сайта Виктории Нестеровой <http://breastfed.info/>

Часть техник в более подробном изложении можно посмотреть здесь <http://breastfed.info>

Короткие инструкции по решению проблем здесь <http://gvcons.ru>

**Онлайн-консультация** До родов и В роддоме: 2000 р.

**Очная консультация** в Москве, Реутове, Люберцах: 5000-6000 р.

**Консультант по грудному вскармливанию и уходу за ребёнком:**

**8 (916) 174-37-73 Вера**