

Грудное вскармливание. Секреты успеха

С молоком матери...

Ольга АКСЁНОВА,

консультант по грудному вскармливанию Центра «Близко к сердцу», член Ассоциации консультантов по естественному вскармливанию

Уже 24 года кормящие мамы из разных уголков света празднуют в августе Всемирную неделю грудного вскармливания. Россия участвует в этом мероприятии последние 12 лет. В разных городах нашей страны под эгидой Недели проходят круглые столы, лекции, конкурсы и даже целые парады! Организуют их консультанты по грудному вскармливанию и сами кормящие мамы.

Отметили Неделю и в Королёве. Цикл бесплатных лекций для будущих и настоящих мам прочитали специалисты нашего Центра поддержки грудного вскармливания «Близко к сердцу» Ольга Аксёнова и Анжелика Бинкина. Они рассказывали о законах устойчивой лактации, потребностях младенца, о том, как преодолевать трудности, с которыми сталкиваются многие мамы, налаживая кормление ребёнка. Помещение для встреч бесплатно предоставил магазин одежды для беременных и кормящих «Мамы в моде».

Консультанты нашего центра в прошлом или настоящем тоже кормящие мамы. Вместе с тем мы прошли обучение по материалам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Кроме того, за счёт постоянного обмена информацией с другими российскими и зарубежными коллегами мы находимся в авангарде современных знаний о грудном вскармливании.

Беременным женщинам и молодым мамам зачастую очень трудно разобраться в потоке противоречивой информации на «молочную» тему. Поэтому тем, кто пропустил наши лекции, предлагаем ключевые рекомендации, которые сформулировала ВОЗ в своих методических пособиях «Кормление и питание грудных детей и детей раннего возраста», «Грудное вскармливание. Как обеспечить успех». Для того чтобы вскормить доношенного, здорового ребёнка, их обычно вполне достаточно.

В первую очередь ВОЗ пропагандирует раннее прикладывание малыша к груди — в течение первого часа после рождения. Это обеспечивает запуск лактации у мамы, укрепляет иммунитет ребёнка, защищает его от аллергии и заселения болезненной флорой. Если же по каким-то причинам малыша не приложили к груди сразу после родов, не стоит докармливать его из бутылки до того, как он возьмёт грудь. Ребёнок запечатлеет всё, что происходит с ним впервые. Сосание соски и груди — совсем не одно и то же: участвуют разные группы лицевых мышц, движения языка не похожи. Если малыш сначала получит бутылку, он может отказаться от груди или неправильно захватывать сосок. И в более поздние периоды жизни младенца соска и пустышка создают угрозу грудному вскармливанию. Поэтому существуют другие способы докорма: мягкая ложечка; палец и шприц; есть даже устройство докорма у груди.

ВОЗ настаивает на необходимости совместного пребывания матери и ребёнка сразу после родов. С этим связано другое «золотое правило» — грудь нужно давать малышу в ответ на поисковое поведение, а не по часам. Когда новорождённый ищет мамин сосок, он высовывает язык, облизывает губы, вертит головой с открытым ртом или пытается присосаться к чему-либо. Это сигнал, что пришло время кормления. Именно такой подход и называется кормлением по требованию. Если сигнал пропущен, малыш кричит — он уже испытывает сильный дискомфорт и стресс. Кроме того, грудь для него — не только еда, что подтверждается составом молока.

Чтобы сосок не пострадал от частых кормлений, важно правильное положение



ребёнка у груди. Он должен быть развёрнут животом к маме, голова слегка запрокинута, подбородок приподнят — это помогает шире открывать ротик.

” В норме новорождённый может прикладываться к груди 15–20 раз в сутки, иногда до четырёх раз в час, причём продолжительность кормлений регулирует сам ребёнок: кормление закончится, когда он отпустит сосок. Только так есть гарантия, что малыш научится добывать нужное количество молока и будет хорошо прибавлять в весе.

Критерии правильно прикладывания, при котором ребёнку легко извлекать молоко из груди, просты. Губы малыша расходятся в тупом угле, они расслаблены, язычок лежит на нижней губе. Подбородок плотно прижат к груди или утопает в ней. При сосании должны быть слышны глотки, но не цоканье или чмокание. Щёки неподвижны (не втягиваются), зато работают мышцы челюсти вплоть до виска.

ВОЗ также отмечает, что для хорошей выработки молока важны ночные кормления, а их отсутствие быстро приводит к сни-

жению лактации. Дополнительные сцеживания не нужны, если малыш эффективно сосёт, а мама не ограничивает его. Тогда молока вырабатывается столько, сколько нужно ребёнку. Излишек его может привести к болезненным застоям и появлениям высокой температуры у матери. Сцеживание необходимо в особых ситуациях: при разлучении матери и ребёнка, заживлении трещин сосков, в случае выхода мамы на работу.

Вот ещё несколько рекомендаций от ВОЗ. Доплаивать водой малыша при грудном вскармливании не нужно. В молоке примерно 87–90% воды, а наполняющая желудок непитательная жидкость может спровоцировать недоедание. Частые взвешивания не дают объективной информации о питании ребёнка и нервничают мать, что, в конечном итоге, может привести к снижению лактации. Определение прибавки веса по итогам недели и месяца наиболее информативно.

Мыть грудь достаточно один раз в день во время общего душа. Мыло смывает с ареолы соска защитный слой жиров, которые выделяют железы Монтгомери. Это приводит к сухости и повреждению кожи.

До шести месяцев ребёнку нужно лишь грудное молоко. Раннее введение прикорма чревато проблемами со стороны желудочно-кишечного тракта, аллергией и снижением лактации.

Если же мама и ребёнок были разлучены после родов по медицинским показаниям или возникли другие непредвиденные трудности, можно пригласить консультанта по грудному вскармливанию, который поможет наладить этот естественный процесс.

Телефон помощи кормящим мамам 8-916-944-00-71, сайт <http://moloko-korolev.ru/>

Апитерапия



На сегодняшний день известны несколько десятков сортов пчелиного мёда, отличающихся лечебными свойствами, вкусом, цветом, запахом. Это зависит не только от растений, с которых собирался мёд, но и от экологии той местности, где они произрастали.

И хотя лечебными свойствами обладают все сорта мёда, при некоторых заболеваниях лучше выбрать конкретные виды «жидкого золота».

Липовый мёд — относится к лучшим сортам, ценится из-за исключительно приятного вкуса. Обладает отличными антибактериальными свойствами.

Гречишный мёд — самый тёмный, с острым и пряным ароматом и вкусом, от которого даже першит в горле. Рекомендуются при малокровии.

Акациевый мёд — один из самых лучших сортов. Применяется как успокоительное средство при нервных заболеваниях, диабетическом и детском питании. Не вызывает аллергии. Используется для лечения глазных болезней.

Донниковый мёд — с очень тонким ароматом, напоминающим запах ванили. Обладает сильными антисептическими свойствами, используется в компрессах при гнойных ранах и фурункулах.

Подсолнечный мёд — яркого жёлтого цвета, который усиливается при попадании в него солнечных лучей. Хорошо выводит шлаки из организма и применяется как мочегонное средство.

Эспарцетовый мёд — белого цвета, пахнет розами. Возможно, самый вкусный из всех сортов мёда.

Клеверный мёд — белый, как снег, «женский» мёд. Используется в гинекологической практике.

Каштановый мёд — цвета чайной заварки, с характерным горьковатым вкусом, обладает выраженным стимулирующим эффектом. В народе часто называется мужским мёдом, так как повышает потенцию.

Мятный мёд — очень душистый и приятен на вкус, оставляет во рту ощущение холода. Улучшает пищеварение, обладает антисептическими свойствами.

Вересковый мёд — быстро застывает в студень. Рекомендуются при отсутствии аппетита.

Малиновый мёд — обладает тонким ароматом цветков малины и нежным вкусом ягод. Профилактическое средство против гриппа.

Крушиново-малиновый мёд — принадлежит к лучшим сортам полифлерных (смешанных) мёдов летнего сбора, его полезно принимать с чаем и молоком в тёплом виде перед сном при простудных заболеваниях.