Автор: ГНЕДЬКО Т.В. к.м.н, ГУ РНПЦ «Мать и дитя»

Грудное вскармливание:

Женское молоко - идеальный продукт питания для грудного младенца. Качественный и количественный состав этого молока создает оптимальные условия для переваривания и усвоения. Идет ли речь о белках, лактозе, представляющей собой естественный сахар, жирах, минеральных солях, витаминах - все эти вещества способствуют гармоничному развитию ребенка. Кроме того, грудное молоко обладает такими свойствами, которые еще больше увеличивают его ценность:

- оно предохраняет от инфекционных заболеваний благодаря наличию в нем иммунизирующих веществ;
- оно стерильно;
- с течением времени (к 3-ей неделе) его качество улучшается и оно становится незаменимым продуктом питания.

Любая мать способна, если она этого захочет, кормить ребенка грудью, за исключением отдельных случаев, связанных с медицинскими противопоказаниями или плохим физическим состоянием.

Дня обеспечения правильного вскармливания грудью необходимо придерживаться нескольких простых правил:

- ежедневно тщательно обмывать грудь, а перед каждым кормлением сосок и околососковую область кипяченой водой;
- мать должна сидеть, удобно устроившись на стуле, сосок располагается между указательным и средним пальцами, носик ребенка свободен.

Длительность кормления строго не регламентируется, у самых маленьких оно может длиться 10 минут, у более старших - 20-30 минут. Прикладывание ребенка к груди должно осуществляться в первые часы после родов.

Первую неделю материнское молоко жирное, желтоватого цвета (это молозиво), но уже через 2 недели молоко становится более жидким.

Частота кормления грудью будет отрегулирована несколько позже.

Нужно дать возможность ребенку самому определить режим кормления.

Нет необходимости взвешивать малыша после каждого кормления.

Если он недоел, то не следует беспокоиться, так как он насытится при следующем кормлении.

Прикладывать ли ребенка к одной груди или к обеим? Однозначного ответа для каждой пары "мать-ребенок" нет.

Грудное вскармливание зависит также от правильного питания матери, требующего включения
продуктов, богатых белками и кальцием:

- мяса,
- рыбы,
- яиц,
- молока (не менее 0,5 литра в день),
- сыра,
- овощей и фруктов, богатых витамином С.

При этом следует избегать некоторых продуктов, способных придавать молоку неприятный привкус:

- капусты - цветной капусты,
- спаржи,
- лука,
- чеснока,
- сельдерея,
- лука-порея,

Не злоупотреблять цитрусовыми!

Жиры и сахар нужно употреблять в умеренном количестве.

Если женщина испытывает жажду, она может выпивать до 2 литров жидкости в сутки, при этом следует избегать алкогольных напитков, крепкого чая и кофе.

В грудное молоко могут поступать лекарства, поэтому их необходимо принимать только по назначению врача.

Эмоциональные ощущения младенца при кормлении грудью.

В первые недели жизни новорожденный находится в состоянии едва ли не полной зависимости от матери.

Периоды активности, которые в основном выражаются плачем, сменяются периодами покоя. Последние чаще всего наступают после кормления, гак как главное в этом возрасте - удовлетворять свои потребности.

Насытившись, новорожденный вновь обретает состояние покоя и блаженства.

Лишь с 4-ой недели жизни у ребенка начинают проявляться проблески познания окружающего мира через получаемое питание и постоянные раздражители, идущие от матери.

Именно благодаря прежде всего физическому контакту с телом и грудью матери, ее теплу, запаху, словам и любви малыш начинает воспринимать мать как источник уюта.

Постепенно его улыбка становится все более и более осмысленной и первое время обращена только к матери, что свидетельствует о важности ее голоса, слов, которыми должны постоянно сопровождаться все мгновения материнства.

Обмен эмоциями между матерью и ребенком будет становиться все более выраженным. Вскоре он превзойдет понятие пары "мать-ребенок" и обратится к внешнему миру.

Смешанное вскармливание:

Бывает так, что по истечении нескольких недель после родов у матери недостаточно вырабатывается молока для кормления своего малыша. В таких ситуациях необходимо докармливать ребенка искусственными адаптированными для новорожденных смесями. При этом можно докармливать смесью или каждое кормление после прикладывания к груди, или заменять полностью одно-два кормления.

Докармливают ребенка из бутылочки с соской в соответствии с несколькими простыми правилами.

Подготовка бутылочки с соской:

Бутылочки, соски, крышка для сосок должны быть чистыми, их надо тщательно промывать и прополаскивать.

Бутылочки и соски следует стерилизовать горячим способом, при этом их кипятят в течение 20 минут в специально и только для этого отведенной емкости.

Смесь строго дозируется из расчета одна мерная ложка (прилагается к пакету смеси) на 30 граммов воды, причем такая дозировка установлена для большинства видов искусственной смеси.

Для получения правильного раствора сначала наливают до нужного уровня кипяченую воду, затем в нее засыпают соответствующее количество сухой смеси.

Режим кормления может меняться, но у ребенка, родившегося в срок, кормление в скором времени начинает довольно регулярно повторяться каждые 3 часа с получасовым отклонением в ту или иную сторону.

Порции смеси могут не соответствовать возрасту ребенка, но должны обязательно отвечать его потребностям, причем самым важным показателем в этом является масса тела при рождении.

Ребенку с первых месяцев наряду с молочным питанием можно давать молочнокислые продукты, начиная с кефира, творога.

Для кормления новорожденных детей используются искусственные смеси, изготавливаемые из коровьего молока и обработанные таким образом, чтобы они были как можно ближе по своему составу к материнскому.

Беспокойство родителей не должны вызывать:

Отрыжка, которая представляет собой выход части воздуха, заглатываемого при сосании молока из груди или из бутылочки с соской:

она может появляться как во время приема пищи, так и позже;

может быть единичной или многократно повторяющейся; • вертикальное положение тела ребенка после кормления провоцирует ее проявление.

Икота, которая является следствием шумных сокращений дыхательных мышц: • длиться от нескольких минут до более продолжительного времени; • практически всегда у младенцев связана с кормлением, а не с каким-то заболеванием; • чаще всего возникает после кормления через соску; исчезает обычно, когда пища становится разнообразной