

Очень важно Твое самочувствие во время кормления. Боль и дискомфорт - это показатель неправильной техники кормления, и они дают Тебе знать, что ребенка нужно заново приложить к груди. Первые дни даны для обучения, так как грудь еще мягкая и ребенку легче учиться.

ЧЕМ БОЛЬШЕ РЕБЕНОК СОСЕТ ГРУДЬ, ТЕМ БЫСТРЕЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ МОЛОКО

Многие дети и позже устраивают периоды частого сосания, когда чувствуют что молока недостаточно. Несколько дней интенсивного кормления грудью заметно увеличиваю количество молока и ребенок снова успокаивается. Некоторые дети становятся беспокойными каждый вечер в определенные часы и этим регулируют количество молока в соответствии со своими потребностями.

ПУСТЫШКИ И БУТЬЛКИ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ

ГРУДНОЙ РЕБЕНОК НЕ НУЖДАЕТСЯ В ПУСТЫШКЕ ИЛИ БУТЬЛКЕ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ,

потому что при сосании пустышки, может закрепиться неправильная техника сосания, у тебя может быть меньше молока и на грудях могут появиться болезненные трещины. Особенно опасно давать пустышку во время набухания грудей и в течение первых двух месяцев после рождения.

Использование пустышки - это не потребность ребенка, а привычка матери.

КОРМЛЕНИЕ ИЗ БУТЬЛКИ МЕШАЕТ КОРМЛЕНИЮ ГРУДЬЮ

Ребенок сосет из груди меньше, появление молока замедляется, и продолжение кормления затруднено. Дети, которых кормят из бутылки, и через некоторое время теряют интерес к груди.

ИЗБЕГАЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАКЛАДОК НА СОСОК

Ребенок привыкнет к ним и может не согласиться больше сосать грудь. Боль пройдет, если Ты поправишь технику кормления и будешь заботиться о грудях. Смажь грудь после кормления несколькими каплями сгущенного молока или ланолином. Избегай попадания мыла на груди во время мытья. Принимай воздушные ванны и носи хлопчатобумажное белье.

ТВОИ ВОПРОСЫ

У многих матерей в начале появляется много вопросов и иногда и маленькие трудности. Не тревожься в одиночестве. Практически все матери способны кормить грудью и вырабатывать молоко в достаточном количестве. Если у Тебя появятся проблемы, обращайся за помощью.

Поддерживающая организация рождения и вскармливания (www.siet.ee) объединяет опытных матерей и жизнерадостные семьи, которые могут дать полезную информацию насчет грудного молока и кормления грудью. Консультанты по грудному вскармливанию, работающие в группе поддержки матерей, прошли специальные курсы по вопросам, связанных с грудным вскармливанием и по возможности делают также домашние визиты siet.ee/noustajad

Семейный врач консультирует по телефону 1220, круглосуточно, на эстонском и русском языке, в то время, когда Ты не можешь связаться со своим семейным врачом.

Акушерка консультирует круглосуточно по телефону **12252**, стоимость минуты 1.20

perekool.ee является инфосервером Объединения Акушерок для семей, находящихся в ожидании ребёнка, и молодых родителей. В perekool.ee можно найти информацию об изменениях в организме матери во время беременности, о развитии плода в утробе матери, а также советы для повседневной жизни, для помощи в подготовке к родам и послеродовому периоду. Там Ты найдешь информацию о развитии, уходе и питании малыша. Публикации о кормлении грудью: perekool.ee/et/apiimatarkus

Бронирование на консультацию по кормлению грудью женской клиники ITK по телефону **666 1900**

Консультации по кормлению грудью родильного дома LTKH: Пон.: 13.00-16.00, Вт., Ср., Чет.: регистрация по телефону **666 5307**

Консультации по кормлению грудью в Тарту: kliinikum.ee/naistekliinik/et/kontakt-ja-vastuvotud

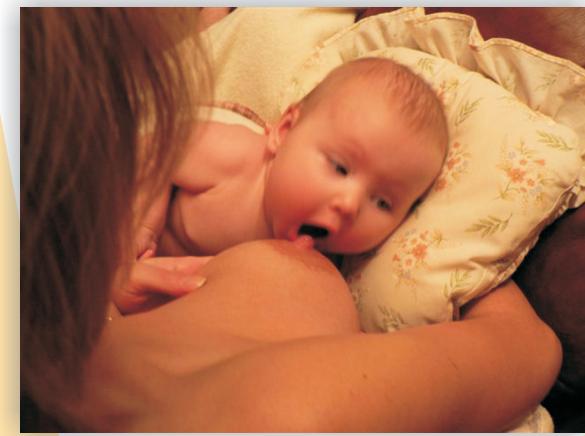
Круглосуточно консультируют по телефону акушерки всех родильных домов.

Брошюра оплачена из бюджета
Больничной кассы. Бесплатно.
Составила: Юлле Лембер



ЭСТОНСКАЯ АССОЦИАЦИЯ АКУШЕРОК И ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РОЖДЕНИЯ И ВСКАРМЛИВАНИЯ
поддерживают кормление грудью, потому что

ГРУДНОЕ МОЛОКО



ЛУЧШЕЕ ДЛЯ РЕБЁНКА часть II

Твой ребёнок будет более здоровым, будет хорошо расти и развиваться, а кормление грудью полезно также и для тебя.

ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

Поздравляем! Ты стала матерью. Родился маленький человек, который нуждается в твоей заботе, ласке и внимании. Первые недели уйдут на то, чтобы просто быть вместе, учиться чувствовать друг друга. Тебе будет легче привыкнуть к новой роли, если Ты научишься понимать нужды младенца.

Сразу после рождения, в первые 6-8 часов, новорожденный находится в особом возбужденном состоянии, состоянии готовности - он изучает новый мир, много раз просит грудь, ловит мамин и папин взгляд, и делает все, для того чтобы его заметили и начали о нем заботиться.

ЭТО ВРЕМЯ ДЛЯ НАЧАЛА КОНТАКТА

Если ребенок смог достаточно пососать грудь, если он окружен вниманием и заботой, то вслед за этим последует долгий и глубокий сон, чтобы отдохнуть после рождения. И Тебе тоже нужен покой и время, чтобы прийти в себя. Это и есть время для отдыха тебе и твоей семье. Используй его для накопления сил на следующие дни. Ты сможешь лучше отдохнуть, если вы останетесь наедине без лишних гостей.

КОРМЛЕНИЕ ПО ЖЕЛАНИЮ РЕБЕНКА

На второй день ребенок становится беспокойным и часто требует грудь. Это естественно, потому что:

ЧАСТЫМ СОСАНИЕМ МЛАДЕНЕЦ УВЕЛИЧИВАЕТ КОЛИЧЕСТВО МОЛОКА

Грудью следует кормить по желанию ребенка, так как это нужно для появления молока. В дальнейшем молока будет появляться больше, и ребенок станет более спокойным. Корми и в дальнейшем по его первому требованию и тогда кормление грудью будет удачным.

НАБУХАНИЕ ГРУДНЫХ ЖЕЛЕЗ

Примерно на третий-пятый день после родов количество молока в груди увеличивается и грудь может стать твердой и болезненной. Вместе с увеличением количества молока, набухают и кровеносные сосуды в груди начинается лактация.

НАБУХАНИЕ ПРОЙДЕТ САМО ПО СЕБЕ ЧЕРЕЗ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ

Для улучшения самочувствия можно:

- перед кормлением согреть груди (теплый душ)
- начиная кормление, легко пальцами помассировать сосок, чтобы он увеличился
- сидя немного молока, для того чтобы сосок был более мягким и ребенку было бы удобно ухватить грудь
- смотреть, чтобы ребенок брал грудь правильно (см. приемы кормления грудью)
- ПОЛЕЗНО ЧАСТО КОРМИТЬ**
- после кормления постараться охладить груди в течение 15-20 минут.

У некоторых матерей набухания не происходит и количество молока увеличивается постепенно. Груди могут все-таки быть чувствительными и болезненными, но в течение нескольких недель это состояние пройдет. В перерывах между кормлением, можешь держать на груди лист чистой кочанной капусты.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИКЛАДЫВАТЬ РЕБЕНКА К ГРУДИ

Выбери себе удобное положение, сидя или лежа. При этом следи, чтобы были выполнены следующие

4 ОСНОВНЫХ УСЛОВИЯ

- возьми ребенка очень близко к себе (живот к животу);
- положи его лицом к груди так, чтобы он не должен поворачивать голову;

- следи, чтобы его носик был на уровне соска, тогда он сможет немножко отклонить голову, чтобы схватиться за сосок;
- хорошо поддерживайте ребенка за спину и попку, чтобы ему было удобно.

Когда ребенок чувствует прикосновение груди, то он открывает ротик и начинает искать. Дай ему время хорошо открыть рот и в этот момент подтяни его еще ближе, так чтобы сосок оказался в его ротике. Помимо соска малыш должен ухватить столько же или даже в два раза больше коричневой кожи вокруг соска. Только тогда малыш получит достаточно молока.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРАВИЛЬНО ВЗЯЛ ГРУДЬ, ТО ОН МОЖЕТ СОСАТЬ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО ХОЧЕТ

У новорожденных уходит поначалу довольно много времени на сосание - как правило, 20-30 минут, хотя некоторые дети едят быстрее. Во время кормления ребенок время от времени отпускает грудь и делает передышку, после чего продолжает сосать. Заканчивая кормление, он сам отпускает грудь и отворачивает голову.

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА КОРМЛЕНИЯ

Ребенок правильно сосет если:

- рот широко открыт;
- нижняя губа как бы вывернута наружу;
- вдобавок к соску ребенок берет в рот и кружок вокруг соска;
- кончик носа и подбородок прижаты к груди;
- щеки круглые и полные.

ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО

