

Проблема **«недостаточно молока»** может возникнуть в разные сроки - первые дни после родов или когда ребенку будет около месяца и в любой другой период. Почти все матери могут вырабатывать достаточное для одного ребенка и даже для двоих детей количество молока. Почти все они могут вырабатывать молока больше, чем нужно их ребенку. Но иногда ребенку действительно не хватает молока. Это происходит потому, что он **мало сосет или сосет неэффективно.**

Причины, по которым ребенок может получать недостаточно молока:

Задержка начала кормления грудью в акушерском стационаре.

Редкие кормления грудью, короткие или кормления по часам.

Отсутствии ночных кормлений.

Неправильное прикладывание к груди.

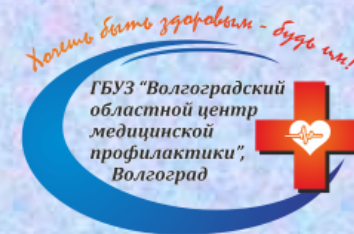
Дача ребенку других продуктов питания и жидкостей. Использование сосок, пустышек.

Лактационные кризы.

Они повторяются неоднократно в истории грудного вскармливания и связаны с так называемыми «скачками роста», когда резко повышается потребность ребенка в молоке. Помощь в таких случаях – частые кормления, обязательны ночные прикладывания к груди и в течение 2-3 дней установится новый баланс между потребностью ребенка и повышенной выработкой молока матерью.

Важно не то, сколько молока может выработать мать, а то, сколько молока получает её ребенок!

400081 Волгоград
ул. политрука Тимофеева, дом 5
Телефон/факс: (8442) 36-26-20
Адрес электронной почты:
vostpr@vomiac.ru



Кормим грудью!

(памятка для кормящих мам)



Недостаточность молока – реальная проблема или миф?

Позы для кормления ребенка грудью

Позиции лежа

Это максимально удобные способы кормления, при которых мама может полноценно отдохнуть. Чаще всего они используются в первые недели жизни ребенка, когда тот сосет грудь долго и много. Он исключает также риск падений и ушибов. **Варианты: на боку, на руке, «влет», нависание.**

Позиции сидя

Такие позы для кормления максимально практичны. С их помощью удобно кормить, если по завершению кормления ребенка нужно переложить в кроватку. **Варианты: колыбель, обратная колыбель, на коленях.**

Позиции стоя

Мама стоит с малышом на руках, уложив его головку себе на локтевой сгиб. Нужно проследить, чтобы его животик соприкасался с ее животом. Свободной рукой подать грудь.

Варианты: укачивание, на бедре, в слинге.

Выбор позы для кормления – дело сугубо индивидуальное, но подходить к нему нужно ответственно. Тем более, что это позволяет маме не только облегчить свой ежедневный труд и передохнуть в перерывах, но также предупредить развитие лактостаза.

Приемы эффективного грудного вскармливания

Для обеспечения эффективного сосания необходимо правильное расположение ребенка.



Ключевые моменты:

- Голова и туловище ребенка находятся в одной плоскости и повернуты к матери;
- Лицо ребенка обращено к груди матери. Нос напротив соска;
- Туловище ребенка близко прижато к телу матери;
- Если ребенок новорожденный, мать придерживает все тело ребенка снизу, а не только его плечи и голову.



Признаки эффективного сосания:

1. Рот широко открыт.
2. Нижняя губа вывернута наружу.
3. Щеки ребенка выпуклые.
4. Ареола соска больше видна над ртом ребенка.
5. Виден язык ребенка сбоку при сосании.
6. Подбородок упирается в грудь матери.
7. Грудь матери округлой формы.
8. Медленное глубокое сосание с паузами; слышно, как ребенок сосет и глотает.



«На протяжении более чем 150 летней истории о детском питании, **естественное** вскармливание и **женское молоко** были **«золотыми стандартами»** детской диетологии».

И.М.Воронцов.