

Мама идет на работу



Какое счастье иметь возможность все три года декретного отпуска провести с малышом в любви и согласии. Но не все мамы могут себе это позволить. Наличие финансовых проблем, послеродовая депрессия, получение профессии или боязнь утраты квалификации – это причины, по которым некоторые женщины вынуждены прервать отпуск по уходу за ребенком. А с ним и грудное вскармливание.

Кто хочет - ищет возможность, кто не хочет – причину. И если грамотно организовать выход мамочки на работу, то можно сохранить грудное вскармливание.

По рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения исключительно грудное вскармливание рекомендовано детям до 6 месяцев. Поэтому раньше указанного срока лучше не оставлять ребенка более чем на 3 часа.

Но вдруг оказывается, что жизнь настолько жестока, что выход на работу практически сразу после родов, является суровой необходимостью. Стать успешной, счастливой, финансово независимой мамой и не потерять лактацию возможно, если:

- За 2 недели до выхода на работу или учебу необходимо сцеживаться по утрам по 10-15 минут, чтобы запастись молоком на будущее;
- Если есть возможность, помощник по уходу за ребенком может приносить малыша несколько раз в течение дня, или мамочка может отлучаться на перерыва для кормления грудью;
- Заранее переговорить с работодателем и найти на работе место для сцеживания. Для этого подойдет закрывающийся кабинет, который можно занимать два-три раза в день на 20 мин, и холодильник. Можно приобрести сумку-холодильник, хороший молокоотсос и сцеживаться каждые три часа для поддержания лактации;
- Осуществляющий уход за ребенком должен докармливать ребенка сцеженным молоком из чашки, ложки, шприца, чтобы ребенок не отказался от груди;
- Дома – утром, вечером, ночью, в выходные - нужно кормить ребенка грудью столько, сколько он попросит. Хорошо, если есть возможность ложиться спать вместе с малышом, чтобы добрать необходимое время общения, поддержать лактацию на нужном уровне, полноценно отдохнуть, а значит стать спокойнее и работоспособнее.

Хорошо, когда ситуация позволяет организовать выход на работу или учебу после того, как ребенку исполнится девять месяцев. В этом возрасте малыш уже физиологически и психологически готов отпускать маму от себя надолго. Он должен социализироваться с другими членами семьи, научиться засыпать и кушать без груди, т.к. в геноме человека заложена программа встречи матери. Если мамочка долго сидит дома, ребенок может начать виснуть на груди, доставляя родительнице неудобства и днем, и ночью.

Для того, чтобы правильно подготовить малыша к неизбежному расставанию, необходимо начинать уходить из дома постепенно. Можно разделить процесс приучения ребенка к разлуке на несколько этапов, каждый из которых длится 2 недели:

- Оставлять малыша на два-три часа в период бодрствования не реже трех раз в неделю; близкий человек не кормит его и не укладывает спать;

- Если первый период прошел хорошо, можно уходить на три-четыре часа, возвращаться ко времени сна ребенка и укладывать его спать. Кормление необходимо доверить другому человеку.
- Если во время второго периода не возникло проблем, то можно уходить с таким расчетом, чтобы ребенка покормили и уложили спать;
- Далее можно отлучаться на любое время.

Работать, строить карьеру, имея грудного ребенка, можно. И нужно. Сохраненное грудное вскармливание позволит малышу реже и легче болеть. И последующее сокращение расходов работодателя на оплату больничных листов по уходу за сыном или дочкой может служить неплохим щитом от предвзятого отношения к «женщине с ребенком». Днем мамочка строит карьеру, вносит свой вклад в финансовое благополучие семьи. А ночью отдает свою нежность сопящему рядом детенышу. Современному малышу нужна активная во всех отношениях и счастливая мамочка!

Врач-методист отдела комплексных программ профилактики неинфекционных заболеваний детского населения

А.В. Хворостова

