

Основные принципы успешного грудного вскармливания



Сегодня мы рассказываем об основных принципах успешного грудного вскармливания.

Польза грудного молока для ребенка несопоставима ни с чем, однако довольно долго общество мало заботилось об этом. Грудное вскармливание обесценивалось и подменялось искусственным. Компании по производству смесей агрессивно внедряли идею о том, что грудное молоко – это всего лишь набор белков, жиров и углеводов. А потому его легко можно заменить аналогами. Хотя в действительности ни одна, даже самая прогрессивная смесь не сможет дать малышу того, что дает ему мамина грудь.

В последние два-три десятилетия начали формироваться новые принципы успешного грудного вскармливания, стала пропагандироваться идея естественного кормления как самого полезного для матери и ребенка. Рекомендации ВОЗ по грудному вскармливанию составлены специально для молодых мам и медицинских работников. Их цель — восстановить культуру кормления, которой в последние десятилетия уделялось слишком мало внимания.

Изначально было разработано всего 10 принципов грудного вскармливания по ВОЗ, которые продолжают быть актуальны и сегодня.

✓ Первый — совместное пребывание после родов!

Это способствует спокойствию как мамы, так и малыша, а также облегчает адаптационный период для обоих.

✓ **Второй – раннее прикладывание к груди!**

Первое кормление обязательно происходит в первый час после рождения ребенка. В это время вырабатывается только несколько капель молозива, но они содержат мощную дозу веществ, необходимых для иммунной защиты малыша, и полезных бактерий, заселяющих его стерильный кишечник.

✓ **Третий – правильное прикладывание!**

Необходимо с первых часов научиться правильно прикладывать ребенка к груди, чтобы избежать проблем в дальнейшем. Неправильное прикладывание не только может спровоцировать появление трещин на сосках, но и стать причиной колик и недостаточного насыщения малыша, так как вместе с молоком он будет захватывать и воздух.

✓ **Четвертый – отказ от заменителей груди!**

Полный отказ от бутылочек и пустышек. Молоко из бутылочки достается ребенку гораздо легче, чем грудное – там приходится постараться, чтобы добыть его. Познакомившись с бутылочкой, дети часто отказываются от груди, чтобы получать более легкое молоко. Пустышки, как замена кормления, также сбивает настройку лактации, ребенок не наедается, так как его реже прикладывают к груди.

✓ **Пятый – кормление по требованию!**

Очень важно отказаться от привычного "режимного" кормления, когда допускался "шаг в сторону" не больше чем на 15 минут. Это снижало выработку молока и способствовало нервозности ребенка и мамы. Оптимальный режим кормления – исключительно по требованию ребенка. Это помогает наладить лактацию и в результате грудничок получает ровно столько молока, сколько ему необходимо.

✓ **Шестой – не отнимать грудь у крохи!**

Кормление должно продолжаться до тех пор, пока малыш сам не выпустит грудь. Прерывание кормления негативно сказывается как на физическом, так и на эмоциональном состоянии ребенка. Кроме того, это приводит к тому, что ребенок не дополучает полезное "заднее" молоко, которое отличается повышенной калорийностью.

✓ **Седьмой – не допаивать!**

Ребенок в первые полгода должен находиться исключительно на груди, без допаивания. Ведь материнское молоко на 88 процентов состоит из воды. Вода нарушает микрофлору желудка и кишечника. Кроме того, она создает иллюзию сытости, и кроха меньше ест. Допаивания разрешены исключительно в медицинских целях и в особых случаях. Например, если у ребенка риск обезвоживания из-за высокой температуры или рвота.

✓ **Восьмой – прикорм вводится после 6 месяцев!**

До полугода малыш получает 100% необходимых питательных веществ из материнского молока. От 6 месяцев до года – 75%, а с года до двух лет – 25%. Поэтому раннее введение прикорма совершенно лишено смысла – все нужное ребенку он уже получил.

✓ **Девятый – моральная поддержка мамы!**

Важна поддержка молодой матери, ее уверенности в своих силах, поощрение грудного вскармливания. Многие женщины не уверены в том, что смогут кормить ребенка грудью, что у них получится и хватит молока.

✓ **Десятый – отказ от мазей для сосков!**

Рекомендуется отказаться от мазей и кремов для сосков. Они часто придают им неприятный вкус или запах, из-за чего ребенок может отказаться от груди. Также лучше отказаться от частого мытья груди, особенно, с мылом. Это смывает защитный жировой слой и приводит к трещинам и повреждениям соска. Для соблюдения гигиены достаточно ежедневного принятия душа или ванны.

Со временем список расширялся, появились 12 принципов грудного вскармливания, а затем и еще больше. Добавились важные пункты, способствующие более продуктивному кормлению:

✓ **Одиннадцатый - кормим ночью!**

Сохранение ночных кормлений, необходимых для поддержания лактации. Именно в ночной период происходит наиболее интенсивная выработка гормона, отвечающего за лактацию. Если в это время поддержать его кормлением, то молоко не уйдет слишком рано.

✓ **Двенадцатый - отказ от сцеживаний!**

Сцеживая молоко, женщина вводит свой организм в заблуждение – ему кажется, что все это молоко съедает ребенок и начинает вырабатывать столько, чтобы он наелся. То есть в результате сцеживания молока становится еще больше. А так как ребенку по факту столько молока не нужно, то образуются застои, приходится опять сцеживать излишки и так по замкнутому кругу.

Если действовать согласно рекомендациям по грудному вскармливанию, то уже через несколько дней кормление наладится и молока будет ровно столько, сколько необходимо ребенку, без излишков!

Естественное грудное вскармливание — это всегда диалог матери и ребенка. Очень важно, в первую очередь, научиться слушать и понимать своего малыша, тогда процесс адаптации к новым условиям пройдет гораздо легче и безболезненнее.



Берегите себя и своих близких и будьте счастливы!