An illustration of a woman with brown hair, wearing a green top and a blue striped sling, holding a baby. The baby is wearing a white diaper and is looking towards the right. The background is a light green circle.

РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ГРУДНОМУ
ВСКАРМЛИВАНИЮ
МАЛЫША

КОТОРЫЙ
ПО СОСТОЯНИЮ
ЗДОРОВЬЯ
НУЖДАЕТСЯ
В ОСОБОМ УХОДЕ



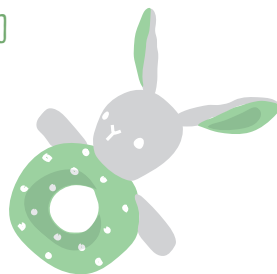
ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ИДЕАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ РЕБЕНКА, НЕЗАВИСИМО ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МАЛЫША. В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ ЖЕНЩИНЕ МОГУТ ПОНАДОБИТЬСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ, А ТАКЖЕ ТЕРПЕНИЕ. ВАЖНО ПОНИМАТЬ, ЧТО ДЛЯ УСПЕШНОГО ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ МАМЕ МАЛЫША И ИХ СЕМЬЕ НЕОБХОДИМА ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКА.

ПОЛЬЗА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЛЯ МАМЫ И МАЛЫША

Грудное вскармливание имеет множество преимуществ для матерей и новорожденных. В том числе оно несет исключительную пользу для малышек, которые по состоянию здоровья нуждаются в особом уходе.

- Грудное вскармливание способствует психоэмоциональному комфорту мамы и ребенка.
- Грудное вскармливание помогает установить тесную связь между мамой и малышом и сформировать привязанность.
- Грудное вскармливание уменьшает ощущение боли у малыша во время или после прохождения рутинных или болезненных процедур.
- Грудное молоко легко усваивается.
- Грудное молоко обеспечивает защиту от инфекций и проблем с пищеварением.
- В грудном молоке содержатся факторы роста, которые помогают развитию детского организма и способствуют укреплению здоровья ребенка.
- Грудное вскармливание обеспечивает повышение устойчивости и адаптации ребенка в том числе при операциях или процедурах, которые могут ему потребоваться по медицинским показаниям.

> ОБЩИЕ ТРУДНОСТИ ПРИ КОРМЛЕНИИ ГРУДЬЮ



У детей, родившихся раньше срока или с затруднением дыхания, проблемами с сердечно-сосудистой системой, нарушениями неврологического характера, синдромом Дауна, расщелиной верхней губы или нёба, а также у тех, кто по другим причинам нуждается в особом уходе, могут возникать трудности при грудном вскармливании.

Независимо от индивидуальных потребностей ребенка, для успешного грудного вскармливания, а также питания малыша сцеженным грудным молоком или подбора подходящего альтернативного варианта семье может потребоваться помощь специалистов.

Если состояние здоровья ребенка не позволяет обеспечить исключительно грудное вскармливание, малышу будет необходим тщательный контроль со стороны квалифицированного медицинского специалиста.

Определение наилучшего подхода для решения данных проблем зависит от малыша и его состояния. Как правило, детей с потребностью в особом уходе по состоянию здоровья можно разделить на пять категорий. Приведенное ниже описание поможет определить, к какой из них относится малыш, и соотнести результат с рекомендациями.

МАЛЫШ НЕ СПОСОБЕН КУШАТЬ РТОМ

МАЛЫШЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ ЕСТЬ РТОМ, МОЖНО КОРМИТЬ СЦЕЖЕННЫМ МОЛОКОМ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРУБКИ (ЗОНДА), КОТОРАЯ ПРОХОДИТ В ЖЕЛУДОК ЧЕРЕЗ НОС ИЛИ РОТ.



Рекомендуется:

- Регулярно прикладывать малыша к груди для обеспечения контакта «кожа к коже», не пытаясь кормить его грудью. Это поможет установлению психоэмоциональной связи между мамой и малышом, обеспечит комфорт ребенку и будет способствовать выработке молока у матери.
- Регулярно сцеживать молоко, чтобы его было достаточно для кормления через зонд и для создания запасов молока на тот период, когда малыша можно будет кормить через рот.
- При наличии большего количества молока, чем требуется малышу, сцеженное грудное молоко замораживать для использования его в дальнейшем.

МАЛЫШ МОЖЕТ КУШАТЬ РТОМ, НО НЕ МОЖЕТ СОСАТЬ ГРУДЬ

МАЛЫШЕЙ, КОТОРЫЕ
НЕ МОГУТ СОСАТЬ ГРУДЬ,
МОЖНО КОРМИТЬ СЦЕЖЕН-
НЫМ ГРУДНЫМ МОЛОКОМ
ЧЕРЕЗ ЗОНД ЛИБО С ИС-
ПОЛЬЗОВАНИЕМ ЧАШЕЧКИ
ИЛИ ЛОЖЕЧКИ.



Рекомендуется:

- Разработать совместно с квалифицированными медицинскими специалистами безопасный и эффективный план кормления ребенка.
- Регулярно практиковать контакт «кожа к коже», не пытайтесь кормить малыша грудью. Это важно для его комфорта, установления психоэмоциональной связи между мамой и малышом, стимулирования выработки молока у мамы. Также это способствует согреванию малыша и нормализации его сердечного ритма и дыхания.
- Кормить малыша, удерживая его на руках и обеспечив себе необходимую опору, а также взаимодействовать и общаться с новорожденным, даже если используется альтернативный метод кормления.

МАЛЫШ МОЖЕТ СОСАТЬ ГРУДЬ, НО НЕ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО КОРМЛЕНИЯ

МАЛЫШЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ СОСАТЬ ГРУДЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ И НАЕДАТЬСЯ ПРИ ЭТОМ, МОЖНО КОРМИТЬ ГРУДЬЮ, А ЗАТЕМ СЦЕЖЕННЫМ ГРУДНЫМ МОЛОКОМ ЧЕРЕЗ ЗОНД ЛИБО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЧАШЕЧКИ ИЛИ ЛОЖЕЧКИ.



Рекомендуется:

- Изучить сигналы малыша о том, что он голоден, и регулярно кормить его грудью тогда, когда он этого хочет.
- Если ребенок быстро устает, пробовать кормить его чаще и меньше вместо того, чтобы кормить его реже, но дольше.
- Пробовать аккуратно сжимать или массажировать грудь, когда малыш кушает (это позволит улучшить приток молока).
- Сначала кормить ребенка грудью, а затем дополнительно давать ему сцеженное грудное молоко через зонд либо с использованием чашечки или ложечки.

МАЛЫШ МОЖЕТ ХОРОШО СОСАТЬ ГРУДЬ

МАЛЫШЕЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ
ЗАХВАТИТЬ ГРУДЬ И ПРИ
ЭТОМ РЕГУЛИРОВАТЬ ПРО-
ЦЕССЫ СОСАНИЯ, ГЛОТАНИЯ
И ДЫХАНИЯ, МОЖНО КОР-
МИТЬ ГРУДЬЮ.

Рекомендуется:

- Кормить ребенка по требованию для обеспечения питательными веществами, психоэмоционального комфорта и защиты от инфекций.
- В случаях, когда кормление занимает много времени (независимо от применяемого метода), помнить, что необходимо оставаться терпеливыми и создавать условия для кормления в тишине и без спешки.



МАЛЫШ НЕ МОЖЕТ ПИТАТЬСЯ ГРУДНЫМ МОЛОКОМ

У НЕЗНАЧИТЕЛЬНОГО ЧИСЛА ДЕТЕЙ ИМЕЮТСЯ БОЛЕЗНИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ, ТАКИЕ КАК ГАЛАКТОЗЕМИЯ, БОЛЕЗНЬ «КЛЕНОВОГО СИРОПА» (ЛЕЙЦИНОЗ) ИЛИ ФЕНИЛКЕТОНУРИЯ (ФКУ), КОТОРЫЕ НЕ ПОЗВОЛЯЮТ ИМ ПИТАТЬСЯ ГРУДНЫМ МОЛОКОМ. ТАКИМ МАЛЫШАМ МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ ЧАСТИЧНАЯ ИЛИ ПОЛНАЯ ЗАМЕНА ГРУДНОГО МОЛОКА, ОТВЕЧАЮЩАЯ ОСОБЕННОСТЯМ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ РЕБЕНКА. НЕОБХОДИМА ДЕТАЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ РАЗРАБОТАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН КОРМЛЕНИЯ ДЛЯ РЕБЕНКА.

Рекомендуется:

- Регулярно практиковать контакт «кожа к коже», не пытаясь кормить малыша грудью, для психоэмоциональной связи и комфорта малыша. Также это способствует согреванию малыша и нормализации его сердечного ритма и дыхания.
- Разработать индивидуальный план кормления для ребенка совместно с квалифицированным медицинским специалистом.



> ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ В БОЛЬШОЙ СТЕПЕНИ СПОСОБСТВУЕТ ЛУЧШЕМУ НАЧАЛУ ЖИЗНИ РЕБЕНКА С ПОТРЕБНОСТЬЮ В ОСОБОМ УХОДЕ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ. ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕКОМЕНДУЕТ НАЧИНАТЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ КАК МОЖНО РАНЬШЕ: ЭТО БУДЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ОПТИМАЛЬНОМУ РОСТУ, РАЗВИТИЮ И ЗДОРОВЬЮ МАЛЫША.

При осуществлении грудного вскармливания рекомендуется:

НАЧИНАТЬ КАК МОЖНО РАНЬШЕ

- Приступить к грудному вскармливанию в течение 1-го часа после рождения малыша, если у матери и ребенка стабильное состояние.
- При возникновении трудностей с грудным вскармливанием или в случае, когда мама и ее малыш разделены, начинать сцеживать грудное молоко в течение 6 часов после рождения ребенка. Сцеживать молоко следует не реже 6-8 раз в сутки, это поможет наладить его выработку.



КОРМИТЬ ПО СИГНАЛУ

- Прикладывать малыша к груди, когда станут заметны самые ранние сигналы того, что он голоден. Ребенок может начать активно шевелиться, открывать ротик, а также совершать сосательные движения.
- Учитывать, что идеальное время для кормления – когда ребенок спокоен и бодрствует. Спокойное состояние бодрствования – состояние, при котором малыш не слишком активен, он равномерно дышит, его глаза широко открыты, тело расслаблено.
- Убедиться в том, что ребенок достаточно бодр для кормления. Иногда может понадобиться побуждение малыша к кормлению, а также стимулирование нежными прикосновениями, чтобы он не засыпал.
- Прекращать пытаться кормить ребенка, если он слишком сонный или беспокойный.



СОЗДАТЬ НАДЛЕЖАЩУЮ ОБСТАНОВКУ

- Если ребенок способен хорошо сосать грудь, создать условия для кормления в тишине и без спешки. Часто малышам с трудностями в питании требуется больше времени на то, чтобы покушать, и при этом им будут необходимы регулярные перерывы для отдыха.
- Обеспечить как можно более спокойную обстановку во время кормления ребенка: избегать громких звуков, яркого освещения или отвлекающего шума.



НЕ ТЕРЯТЬ КОНТАКТ

- Подходить к малышу, прикоснуться к нему и ухаживать за ним как можно больше.
- Прикладывать ребенка к груди как можно раньше, даже если он еще не способен сосать грудное молоко.
- Практиковать ранний контакт «кожа к коже». Он помогает регулировать температуру тела и дыхание малыша, способствует его развитию, а также увеличивает количество вырабатываемого молока.



НАЙТИ УДОБНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

ПОЛОЖЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ВАЖНО ДЛЯ БЕЗОПАСНОГО И ЭФФЕКТИВНОГО КОРМЛЕНИЯ. ЕДИНСТВЕННО ПРАВИЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ.

- Следует найти положение, которое будет подходить и маме, и малышу. Какое бы положение ни было выбрано, необходимо обязательно придерживать ребенка, чтобы он лежал неподвижно и чувствовал опору.
- Если у ребенка возникают трудности с координацией, он часто делает большие глотки или давится, можно попробовать **вертикальное положение** или позу коалы, при которой малыш располагается лицом к маме и широко расставленными ножками охватывает ее бедро или бок. Необходимо обеспечивать достаточную опору, особенно для новорожденных.



- Если у ребенка низкий мышечный тонус или ему сложно ухватиться и удерживать грудь, можно пробовать метод **«рука танцора»**.
- Начинать следует с придания груди формы чашечки одной рукой снизу, при этом большой палец должен располагаться с одной стороны, а остальные – с другой.
- Далее нужно перемещать руку вперед таким образом, чтобы большой палец не касался груди.
- Затем – уложить подбородок малыша в промежуток между большим и указательными пальцами, которыми следует поддерживать челюсть и аккуратно придерживать обе щеки малыша.
- Другой рукой нужно поддерживать шею и плечи ребенка.



СЦЕЖИВАТЬ ГРУДНОЕ МОЛОКО

ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ СЛЕДУЕТ СЦЕЖИВАТЬ ГРУДНОЕ МОЛОКО. ПОСЛЕ СЦЕЖИВАНИЯ ОНО СОХРАНЯЕТ МНОГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА И ТАКЖЕ ПОДХОДИТ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ. ВОЗМОЖНО, СТОИТ РАССМОТРЕТЬ ВОПРОС СЦЕЖИВАНИЯ ГРУДНОГО МОЛОКА, ЧТОБЫ:

- наладить выработку молока в последующие дни и недели;
- давать грудное молоко малышу, если он не может сосать грудь или может делать это, обеспечивая лишь свою частичную потребность;
- накапливать запасы грудного молока для использования в будущем.

ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

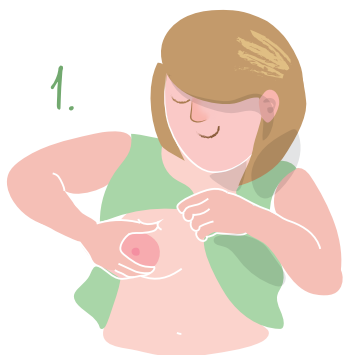
- Обращаться за помощью на раннем этапе. Заблаговременная оценка возможности грудного вскармливания, выбор оптимального положения, прикладывание к груди и стимулирование выработки молока помогут успешно начать кормление ребенка грудью.
- Обращаться за помощью, когда возникнет необходимость освоить оптимальные методы сцеживания молока.

> КАК СЦЕЖИВАТЬ ГРУДНОЕ МОЛОКО ВРУЧНУЮ

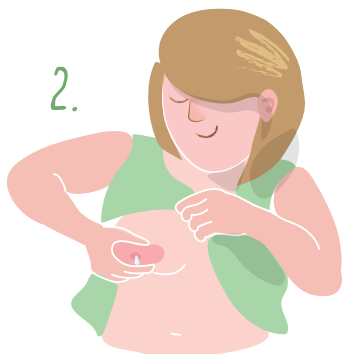
РУЧНОЕ СЦЕЖИВАНИЕ – ЭТО ПРЕКРАСНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА ДЛЯ МНОГИХ ЖЕНЩИН. НЕКОТОРЫМ ТАКОЙ СПОСОБ ДАЖЕ КАЖЕТСЯ БОЛЕЕ БЫСТРЫМ И ПРОСТЫМ, ЧЕМ МЕХАНИЧЕСКОЕ СЦЕЖИВАНИЕ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, ВОЗМОЖНО, ПРИДЕТСЯ ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ ЧЕРЕДУ ПРОБ И ОШИБОК, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОСВОИТЬ НАВЫК НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОГО СЦЕЖИВАНИЯ ГРУДНОГО МОЛОКА ВРУЧНУЮ.

ПОРЯДОК СЦЕЖИВАНИЯ ГРУДНОГО МОЛОКА:

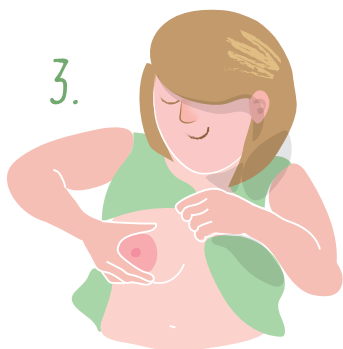
- Помыть руки и подготовить чистую емкость для сцеживаемого молока.
- Удерживать грудь рукой, расположив ладонь в форме чашечки таким образом, чтобы большой и указательный пальцы находились возле ареолы (пигментированная область вокруг соска).
- Аккуратно нажать в направлении грудной клетки.
- Аккуратно сжать большой и указательный пальцы и разжать их ритмично, чтобы имитировать процесс кормления малыша грудью (приблизительно 1 сжатие в секунду). Направить струю молока в емкость.
- Повторять процедуру: прижимать, сжимать и отпускать до тех пор, пока поток не замедлится.
- Перемещать руку и пальцы на различные области ареолы и груди, затем повторять процедуру, прежде чем переходить ко второй молочной железе.



ПРИЖАТЬ



СЖАТЬ



ОТПУСТИТЬ

МОЛОКООТСОСЫ

- При использовании молокоотсоса необходимо следовать инструкции производителя.
- Детали молокоотсоса нуждаются в тщательном очищении и дезинфекции в соответствии с указаниями от производителя.
- Для максимальной выработки молока рекомендуется совмещать ручное сцеживание и сцеживание с помощью молокоотсоса.

> ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МАМЕ:

- Найти **уединенное место**, где получится расслабиться и чувствовать себя непринужденно. Молоко будет сцеживаться лучше, если женщине тепло.
- Прежде чем сцеживать молоко, осуществить контакт **«кожа к коже»**, попробовать приложить малыша к груди или положить его в кроватку или коляску рядом с собой.
- Нежно **помассировать** грудь руками и кончиками пальцев, чтобы стимулировать сцеживание (можно делать это попеременно для одной и другой молочной железы).
- **Не торопиться.** Процесс должен занимать 20–30 минут. Лучший эффект будет, если сцеживать молоко регулярно, но меньше, чем нерегулярно, но дольше.
- Помнить, что ручное сцеживание **не должно причинять дискомфорт.** Если женщине неудобно, следует налаживать процесс до тех пор, пока она не будет чувствовать, что все в порядке.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ХРАНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ГРУДНОГО МОЛОКА:

- Хранить сцеженное грудное молоко надлежащим образом.



КУХОННЫЙ
СТОЛ



ХОЛОДИЛЬНИК



МОРОЗИЛЬНИК

- Охлаждать сцеженное молоко, прежде чем добавлять его в молоко, которое уже было охлаждено и хранилось в холодильнике.
- Остаток молока после кормления ребенка использовать в течение одного последующего часа, предложив его малышу. Не стоит хранить молоко дольше одного часа, поскольку бактериальный рост начинается, как только происходит его контакт со слюной малыша.
- Нагревать сцеженное молоко, поместив небольшую емкость с ним в емкость большего объема с теплой водой.



unicefbelarus



minzdravbelarus
UNICEFinBelarus



minzdrav_by
unicef_belarus



MinzdravBelarus
UNICEF_BY



unicefinbelarus



ЮНИСЕФ в Беларуси



minzdrav.gov.by
UNICEF Belarus



minzdrav.gov.by
www.unicef.org/belarus



minzdravbelarus



юнисеф 

для каждого ребенка