

На старт, внимание, **малыш**

**Руководство по уходу за новорожденным ребенком**



# Содержание этого руководства

Здоровье женщины во время беременности и после родов

Все, что вам необходимо знать о кормлении младенцев

04 Только факты!

Подготовка к пребыванию в родильном доме

06 Схватки и роды

07 Контакт «кожа к коже»

08 Совместное пребывание матери и новорожденного

09 Кормление по требованию /

Не торопитесь с использованием пустышки

Информация и советы по грудному вскармливанию

10 Раннее и исключительное грудное вскармливание

11 Преимущества грудного вскармливания для матери и ребенка

12 Положение и захват груди / Советы для легкого старта

14 Становление и сохранение лактации

15 Как понять, что ваш ребенок получает достаточно молока

16 Обзор полученной информации

Ваше пребывание дома после родов

17 Первые несколько недель

18 Обеспечьте заботу о малыше в ваше отсутствие

19 Советы для партнеров и близких

20 Решение распространенных проблем

22 Полезные ресурсы для молодых мам

Этот образовательный ресурс предназначен для всех беременных женщин и членов их семей, которые будут ухаживать за ними и их новорожденными детьми. Он предназначен для дородового обучения грудному вскармливанию в типичном для США контексте.

В этом ресурсе мы используем язык и терминологию, соответствующие Инициативе ВОЗ и ЮНИСЕФ «Больница, доброжелательная к ребенку». Однако мы признаем, что этот язык не отражает разнообразие гендерной идентичности, структуры семьи и культур всех людей, которые могут использовать этот ресурс. Мы призываем людей, участвующих в разработке и продвижении пособия «На старт, внимание, малыш», адаптировать его, используя инклюзивный язык и терминологию, отражающие жизненный опыт участников этого образовательного процесса.



# Здоровье женщины во время беременности и после родов

## Здоровое питание

Питание во время беременности или кормления грудью должно быть разнообразным и сбалансированным.

- Половину порции должны составлять овощи или фрукты.
- Отдавайте предпочтение цельнозерновым злакам с высоким содержанием клетчатки, например овсянке, цельной пшенице или коричневому рису.
- Выбирайте полезные для сердца молочные продукты, например молоко с низким содержанием жира, йогурт или сыр моцарелла.
- Употребляйте нежирные продукты, содержащие белок, а именно морепродукты, птицу, яйца, бобовые, орехи и семечки.
- Не забывайте пить воду и другие несладкие напитки.
- Если вы соблюдаете специальную диету, продолжайте следовать рекомендациям своего врача.
- Если у вас есть вопросы по поводу вашего питания, попросите своего врача направить вас к дипломированному диетологу-нутриционисту.

## Пищевая гигиена

- Перед приготовлением пищи всегда мойте руки водой с мылом.
- Тщательно мойте фрукты и овощи перед употреблением или обработкой.
- Избегайте холодных мясных закусок и непастеризованных мягких сыров, поскольку они могут стать средой для размножения листерий — бактерий, представляющих опасность для беременных женщин.
- Скажите «нет» сырым продуктам или продуктам с недостаточной термической обработкой (мясо, яйца, рыба).
- Сообщите своему врачу, если вы испытываете тягу к непищевым

продуктам, таким как крахмал, глина, земля, картон или лед.

- Ограничьте употребление крупной рыбы, чтобы избежать попадания в организм ртути.
  - Избегайте употребления в пищу рыбы-кафельника, мяса акулы, рыбы-меча, и королевской макрели; ограничьте потребление длинноперого тунца.
  - Вместо этого можно есть 8–12 унций (225–340 г) в неделю лосося, форели, сардин, анчоусов или сельди.

Принимайте ежедневно пренатальные витамины с железом в дополнение к обычному здоровому питанию

## Физическая нагрузка и набор веса

- Если ваш врач разрешит вам физическую нагрузку, старайтесь уделять этому не менее 30 минут в день (умеренной интенсивности).
- Избегайте видов спорта или других видов деятельности с высоким риском падения или столкновения с другими людьми.
- Узнайте у своего врача, сколько веса вы должны набрать во время беременности.





# Все, что вам необходимо знать о кормлении младенцев

У каждого из нас есть устоявшиеся представления о кормлении младенцев, сформированные на основе нашего собственного опыта и опыта наших знакомых. Будучи частью вашей команды медицинских работников, мы хотим, чтобы вы знали факты, которые помогут вам сделать выбор, наиболее подходящий для вашей семьи. Вместе мы поможем вам достичь личных целей в отношении кормления ребенка.

## Только факты!

### Большинство женщин кормят детей грудью.

По меньшей мере 82% всех женщин в США кормят детей грудью. Даже среди женщин, которые по тем или иным причинам не поддерживают грудное вскармливание, около 68% или более начинают кормление ребенка с грудного вскармливания. Грудное вскармливание — норма в Соединенных Штатах.

### Грудное вскармливание не должно быть болезненным.

Вначале может возникнуть дискомфорт, но он должен быть минимальным и пройти в течение первой недели или около того. В случае непрекращающейся или сильной боли следует сообщить об этом своему врачу или консультанту по грудному вскармливанию.

### Размер молочных желез и форма сосков не имеют значения.

Даже небольшие молочные железы могут вырабатывать достаточное количество молока, чтобы выкормить здорового ребенка. Также возможность ребенка взять грудь практически не зависит от формы соска. Если же ваши молочные железы необычной формы или они широко посажены, если вы ранее перенесли операции на молочной железе или обеспокоены состоянием тканей молочной железы или сосков, обратитесь к своему врачу или консультанту по грудному вскармливанию для проведения обследования.

### Грудное вскармливание не всегда происходит легко.

Грудное вскармливание — это новый навык, который требует практики и поддержки. Будьте терпеливы к себе и своему ребенку, пока вы оба научитесь тому, как все сделать правильно. Заручитесь поддержкой друзей, семьи и медицинского персонала. Совершенствуйтесь день за днем, и все получится. После первых дней и недель станет НАМНОГО легче!

### Новорожденных НУЖНО кормить ночью.

Для новорожденных нет разницы между темным и светлым временем суток. Дети быстро растут и нуждаются в частом и легко усваиваемом питании, которым является ваше грудное молоко.

### Ваше молоко содержит сотни разновидностей питательных веществ. О некоторых ученые знают уже давно, другие лишь только начинают открывать и исследовать.

Грудное молоко в каком-то смысле «живая плоть», сложная и динамичная субстанция, которая обеспечивает ребенка всем необходимым для роста и развития. Состав молока уникален у каждой мамы.

### Некоторые мамы не могут кормить грудью по медицинским показаниям или испытывают трудности с притоком молока.

Хотя большинство мам могут успешно кормить детей грудью, существуют определенные заболевания, при которых грудное вскармливание не рекомендуется. Кроме того, у некоторых детей на грудном вскармливании могут возникнуть медицинские показания к введению дополнительного



молока в рацион, если ваши молочные железы вырабатывают его недостаточно. Вместе с медицинскими работниками вы сможете составить оптимальный план кормления младенца конкретно для вашей семьи.

### **Сосание молока из бутылочки отличается от сосания молока из груди.**

При грудном вскармливании для сосания молока задействуется язык, челюсть и мышцы лица ребенка. Такое сосание обеспечивает надлежащий рост и развитие ротовой полости и мышц лица. Соски для бутылочек имеют форму, отличную от формы сосков, а молоко из соски может вытекать быстрее. При использовании бутылочки у младенцев чаще возникает срыгивание или перекармливание. Если все же есть необходимость кормить ребенка из бутылочки, сначала узнайте о безопасной технике кормления у медицинского работника.

### **Вы МОЖЕТЕ кормить грудью в общественных местах, вернуться к работе или учебе, не отказываясь от грудного вскармливания.**

Будьте уверены: у вас есть законное право кормить грудью в любом общественном месте. Многие женщины успешно сцеживают молоко при помощи молокоотсоса или вручную, чтобы кто-то из близких мог покормить ребенка, когда мамы нет рядом. Заранее обсудите с руководителем свои планы в отношении кормления ребенка и получите поддержку из имеющихся ресурсов.



### **Вы МОЖЕТЕ кормить грудью, даже если курите или принимаете лекарства.**

Многие, но не все, лекарства считаются безопасными для применения во время грудного вскармливания. Безопасность назначенных лекарств и вредных привычек при их наличии надо обязательно обсудить с лечащим врачом. Пассивное курение может

повысить риск многих проблем со здоровьем у вашего ребенка, а химические вещества, содержащиеся в сигаретах, проникают в грудное молоко. Если же вы курите, все равно лучше кормить грудью, чем не кормить. Поговорите со своим врачом о вспомогательных средствах и доступных ресурсах, которые помогут вам бросить курить.



## Подготовка к пребыванию в родильном доме

### Знаете ли вы?

Доула — это человек, который оказывает постоянную поддержку во время схваток и родов. Во многих сообществах услуги доулы предоставляются роженицам бесплатно или по сниженным ценам. Информацию о ресурсах см. на стр. 22. Кроме того, можно спросить об этом медицинского работника.

### Схватки и роды

#### Облегчение боли

Обсудите со своим лечащим врачом варианты обезболивания во время родов. Узнайте о преимуществах и рисках каждого варианта.

Существует множество способов справиться с родовой болью, не подразумевающих применение лекарств.

#### Чтобы уменьшить дискомфорт на ранней стадии родов, попробуйте следующее:

- Глубоко дышите, фокусируйтесь на приятных вещах
- Двигайтесь и ходите
- Делайте массаж и старайтесь расслабиться
- Прикладывайте согревающие/охлаждающие компрессы
- Заручитесь поддержкой со стороны человека, которому доверяете



**На ранней стадии родов многим женщинам легче справиться с болью в домашних условиях.**

**Следуйте указаниям вашего врача о том, когда именно следует прибыть в больницу.**





## Контакт «кожа к коже»

### Обеспечьте своему ребенку тепло и безопасность

Очень важно приложить ребенка к груди сразу после рождения и установить с ним контакт «кожа к коже».

В некоторых больницах контакт «кожа к коже» практикуют сразу после кесарева сечения в операционной.



Микробиом кожи новорожденных крайне важен: он защищает кожу от инфекций и помогает сохранить тепло.

Большинство детей готовы к грудному вскармливанию в течение первого часа.

В течение первых недель жизни ребенка практикуйте контакт «кожа к коже» как можно чаще.

**Лицо ребенка ВСЕГДА должно быть в поле вашего зрения, чтобы вы могли следить за цветом его кожи и дыханием.**



**Если ваш партнер также будет практиковать контакт «кожа к коже» с ребенком — это прекрасно!**

### Преимущества контакта «кожа к коже»

Согревает ребенка

Обеспечивает эмоциональный контакт между матерью и ребенком и делает процесс кормления более комфортным

Помогает успокоить малыша

Помогает вам с ребенком привыкнуть друг к другу

Поддерживает уровень сахара в крови вашего ребенка

Помогает стабилизировать дыхание ребенка



## Совместное пребывание матери и новорожденного

### Знаете ли вы?

Ребенку комфортно, когда вы рядом. Ваш запах и голос умиротворяют его.

Вам и вашему ребенку полезно находиться в одной палате круглосуточно в течение всего периода пребывания в больнице, если только медицинские показания не требуют раздельного пребывания.

Подумайте о надежном помощнике, который мог бы постоянно находиться с вами в больничной палате и помогать вам, пока вы учитесь ухаживать за новорожденным.

Если вы не уверены, что можете ухаживать за младенцем без риска для его безопасности, обратитесь к персоналу больницы за дополнительной помощью.

## Первое купание ребенка

Ванночку для купания можно расположить прямо в вашей комнате! Желательно отложить купание до тех пор, пока малыш не привыкнет к своей новой жизни вне утробы матери.



### Преимущества совместного пребывания матери и новорожденного

Помогает научиться определять сигналы ребенка, указывающие на потребность в кормлении

Можно кормить в любое время, когда ваш ребенок голоден

Облегчает процесс установления эмоциональной связи между матерью и ребенком

Помогает матери научиться заботиться о своем ребенке

Стимулирует выработку грудного молока

Больше отдыха и сна для вас

Меньше причин для плача у вашего ребенка





## Кормление по требованию

### Прислушайтесь к своему ребенку

Реагирование на сигналы ребенка помогает ему чувствовать себя в безопасности и заботе, а также удовлетворенным и довольным. Младенцы знают, что им нужно: прислушиваясь к ним, можно предотвратить недо- или перекормление.

**«Я хочу есть!»**

**Пример того, как ребенок подносит руку ко рту.**

## Признаки голода

**Признаки того, что ваш ребенок хочет есть**

- Ребенок моргает / проснулся
- Прижимается к груди матери
- Проявляет поисковый рефлекс (поворот головы и открывание рта в сторону груди)
- Поднес руку ко рту
- Сосет свой язык или руку
- Держит руки по центру грудной клетки, кулачки крепко сжаты
- Плач: если вы ждете, пока ваш ребенок заплачет, чтобы покормить его, он может отказаться от еды и капризничать. В этом случае сначала успокойте ребенка, осторожно покачивая его из стороны в сторону, или попробуйте прижать его «кожа к коже».

## Животики новорожденных очень маленькие!

Вначале могут быть периоды, когда ваш ребенок будет есть почти все время и понемногу. Это нормально. Частые кормления улучшают выработку молока у матери.

## Признаки сытости

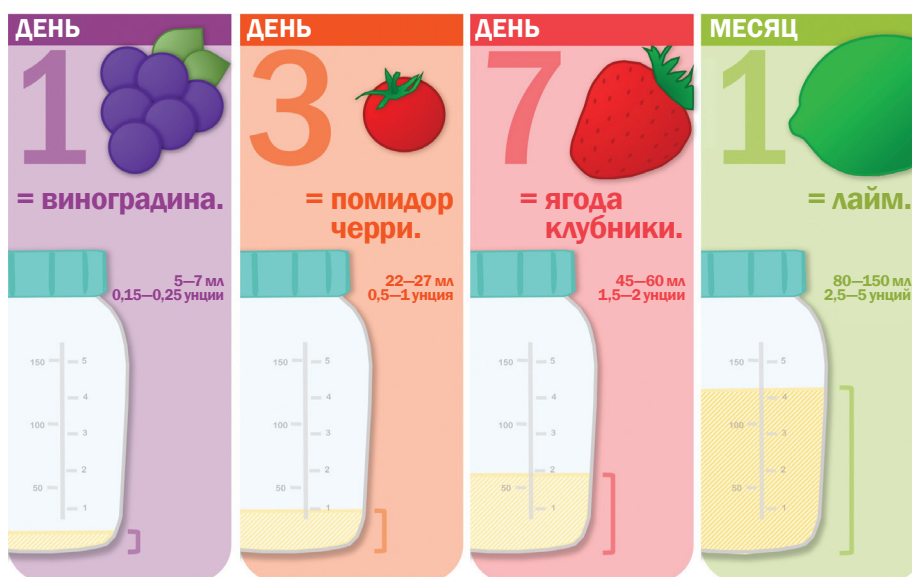
**Как понять, что ребенок насытился?**

- Сосание молока замедляется
- Малыш отворачивает голову
- Ручки расслаблены, не прижаты к телу
- Ребенок прекращает сосать грудь
- Засыпает на груди

**Смотрите на ребенка, а не на часы**

### Соски-пустышки

Пустышки могут маскировать сигналы вашего новорожденного ребенка о том, что он готов к приему пищи. Не торопитесь с использованием пустышки, пока не наладите грудное вскармливание в комфортном для вас и вашего ребенка режиме.







## Информация и советы по грудному вскармливанию

### Знаете ли вы?

Младенцам вода НЕ требуется, даже в жару. Грудное молоко полностью обеспечивает потребность вашего ребенка в потреблении воды.

### Раннее и исключительное грудное вскармливание: ваше молоко и ничего больше

**Раннее грудное вскармливание — первое кормление в течение часа после рождения ребенка**

- Помогает сокращению матки и замедляет кровотечение (важно для вашего восстановления)
- Обеспечивает антителами и питательными веществами вашего ребенка

Благодаря исключительному грудному вскармливанию ребенок одновременно удовлетворяет потребность и в питье, и в еде. Важно первые 6 месяцев кормить ребенка только грудным молоком.

Поговорите со своими медицинскими консультантами о ваших индивидуальных потребностях и целях в отношении кормления ребенка.

### Почему детям до полугода нельзя давать другие жидкости или твердые продукты?

- Это способствует здоровой выработке грудного молока в достаточном для ребенка количестве и поддерживает его на высоком уровне
- Защищает ребенка от недомогания и болезней

Ваше молоко содержит все, что нужно вашему ребенку, чтобы расти сильным и здоровым. Ваше грудное молоко адаптируется к потребностям вашего ребенка!



## Преимущества грудного вскармливания

### Для мам

- Удобно: молоко всегда теплое и наготове
- Быстро: ничего не нужно покупать или готовить
- Способствует снижению риска заболевания раком молочной железы и яичников, а также сахарным диабетом 2 типа
- Помогает вашему организму восстановиться после родов
- Позволяет отсрочить наступление следующей беременности

### Для малышей

- Раннее грудное молоко (молозиво) — идеальная первая пища для малыша
- Является источником антител, помогающих бороться с болезнями
- Легко усваивается = меньше колик и газов



### Знаете ли вы?

У детей, находящихся на грудном вскармливании, снижается вероятность развития синдрома внезапной детской смерти (СВДС)

### У детей, находящихся на грудном вскармливании, реже встречаются перечисленные ниже заболевания.

- Ушные инфекции
- Диарея
- Пневмония
- Сахарный диабет
- Синдром внезапной детской смерти
- Инфекции желудочно-кишечного тракта
- Избыточный вес и ожирение
- Раковые заболевания у детей
- Заболевания сердца

Избегайте использования смесей, предназначенных для детей старше 6 месяцев, или смесей для докорма после отлучения от груди у детей в возрасте от полугода и старше. Они дорогостоящие, содержат много сахара, и без них можно обойтись.

### Длительное грудное вскармливание

Спустя 6 месяцев исключительно грудного вскармливания постепенно начинайте вводить другие продукты. Американская академия педиатрии рекомендует продолжать грудное вскармливание по крайней мере в течение первого года жизни ребенка, а в дальнейшем — столько, сколько пожелаете вы и ваш ребенок. Длительное грудное вскармливание полезно для роста и развития вашего ребенка, а также для защиты от болезней вас обоих.



## Положение и захват груди

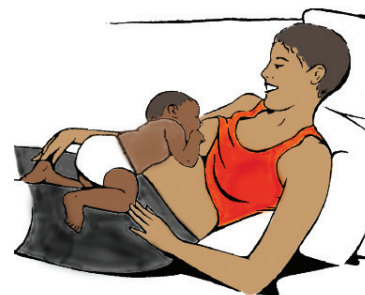
### Найдите свой вариант

Все дело в практике!  
Найдите те положения, которые вам подходят. Хороший захват груди ребенком предотвратит боль в сосках, а ребенку поможет сосать молоко. Убедитесь, что вам удобно.



### Первый шаг: полулежа

Положение ребенка лежа, животом к животу мамы, — самое естественное положение сразу после рождения. Когда, глядя на ребенка, вы понимаете, что он пытается найти грудь, поддержите его в этом. Он прильнет к груди и приложится к ней. Кормление грудью в удобном положении полулежа соответствует естественным инстинктам вашего ребенка.



Положение полулежа

### Другие положения



Перекрестная колыбелька



Поза «захват мяча»



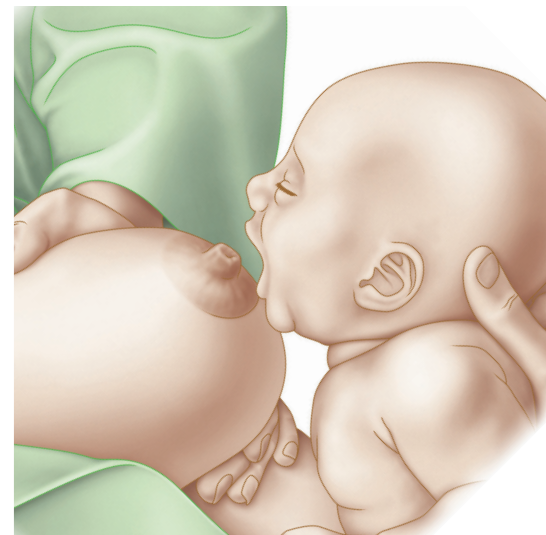
Колыбелька



Лежа на боку

## Советы по прикладыванию ребенка к груди в ЛЮБОМ положении

- Поддерживайте шею малыша.
- Не удерживайте затылок ребенка: позвольте малышу двигаться так, как ему нужно.
- Ухо, плечо и бедра ребенка должны находиться на одной прямой линии.
- Когда ваш ребенок широко откроет рот, помогите ему захватить сосок. Если вы почувствовали, что сутулитесь, откиньтесь назад и расслабьтесь.
- Сначала должен коснуться груди подбородок ребенка.
- Убедитесь, что сосок находится глубоко во рту ребенка.
- Во время глубокого захвата нос ребенка может касаться груди.



## Советы для правильного начала

- Начните кормить грудью как можно скорее после рождения ребенка.
- Кормите ребенка часто: как только он проявляет признаки голода (это должно быть *не менее* 8 раз за 24 часа).
- Не давайте ребенку пустышку или бутылочку, пока не наладите грудное вскармливание.

Обратитесь за помощью к своей медсестре или консультанту по лактации.

- Чтобы знать, когда кормить, смотрите на ребенка, а не на часы.

Массаж и сдавливание груди во время кормления способствует притоку молока и помогает поддерживать процесс кормления ребенка.



## Полезные советы по ручному сцеживанию

- Ручное сцеживание — это метод сцеживания грудного молока для кормления ребенка или сохранения его для следующего кормления.
- Количество вырабатываемого молока постепенно увеличится — от буквально каплей в самом начале до более значимых объемов.
- Вы также можете выдавить немного молока на сосок перед кормлением, чтобы ребенок почувствовал его запах и вкус.
- Ручное сцеживание помогает увеличить выработку грудного молока и способствует более быстрому появлению зрелого молока.

Воспользуйтесь онлайн-ресурсами для изучения методики ручного сцеживания

<http://bit.ly/ExpressionVideo>

<http://bit.ly/ExpressionVideo2>



## Становление и сохранение лактации

Первое молоко (молозиво) густое и желтое. Раннее молоко вырабатывается в очень небольших количествах, но оно содержит много питательных веществ и белков, которые укрепляют иммунную систему ребенка.

По истечении 3–5 дней ваше молоко станет более зрелым: оно будет содержать большее количество воды, чтобы утолять жажду вашего малыша.

Значительное возрастание выработки молока часто называют приходом молока. Однако такое понятие является неверным, так как до этого времени ваша грудь не была пустой: в ней уже было молоко.

### Знаете ли вы?

Введение молочной смеси в рацион ребенка может уменьшить выработку грудного молока у матери.

## Сцеживайтесь или молоко пропадет!

- Сцеживайтесь часто, чтобы обеспечить выработку необходимого количества молока.
- Если молоко НЕ удаляется из вашей груди, ваше тело получает сигнал вырабатывать меньше молока.
- Если по какой-то причине ребенок находится не с вами, делайте массаж груди, сцеживайтесь вручную и/или с помощью молокоотсоса, чтобы опустошить грудь (и стимулировать выработку молока).



### История Тони

Поначалу Тоня не хотела кормить грудью, потому что слышала, что это может быть больно. Но, учитывая все преимущества для здоровья ребенка и ее самой, она решила попробовать. После рождения ребенка она принялась кормить грудью, однако для ее сосков это стало настоящим испытанием. Ее наставница и консультант по грудному вскармливанию помогли найти причину боли и изменить подход к грудному вскармливанию, минимизировав дискомфорт. Это помогло, но спустя несколько дней после родов она почувствовала боль в обеих молочных железах. Опять же, она обратилась за помощью к опытному специалисту и придерживалась всех его советов. По истечении нескольких недель все неприятные ощущения прошли и больше не беспокоили ее. Вот уже год Тоня кормит грудью и не собирается прекращать, чему она очень рада: первоначальные неприятные ощущения стоили того!



## Как понять, что ваш ребенок получает достаточно молока

- Ваш ребенок правильно захватил сосок, и вам удобно во время кормления.
- Ваш ребенок активно сосет и глотает молоко.
- Грудь становится мягче в процессе кормления.
- После кормления ребенок выглядит довольным.
- Кал и моча ребенка соответствуют нормам, с которыми вас ознакомили в родильном доме.
- Стул вашего ребенка меняет цвет с зеленовато-черного на бледно-желтый; имеет более мягкую и рыхлую консистенцию по сравнению с первой

Нормальной считается потеря веса младенцем в первую неделю его жизни. В течение 10–14 дней после рождения малыш должен прибавить в весе до значения при рождении.

неделей жизни (при исключительно грудном вскармливании).

- По словам специалиста по грудному вскармливанию или другого медицинского работника, вес вашего ребенка нормальный и свидетельствует о его здоровом развитии.



## Обратитесь к педиатру, если:

- Ваш малыш ест менее 8 раз в течение 24 часов.
- Ребенок слишком сонлив, и его сложно разбудить для кормления.
- Кормление ребенка вызывает у вас болезненные ощущения.
- Ребенок никогда не выглядит довольным.
- Кормление длится больше часа.
- Ваша грудь уплотненная, твердая и болезненная («налилась»).
- Ваш ребенок не может правильно захватить и удерживать грудь.
- Малыш не восстановил свой вес при рождении в течение двух недель после рождения.
- Вы не уверены, что ваш ребенок получает достаточно пищи.





## Повторение: ЧТО нам это дает?

### Здоровый образ жизни

- Помогает младенцу расти и развиваться
- Защищает ребенка от отклонений в развитии
- Помогает вам сохранить здоровье

### Контакт «кожа к коже»

- Обеспечивает вашему ребенку тепло и безопасность
- Помогает поддерживать уровень сахара в крови и ровное дыхание ребенка
- Обеспечивает эмоциональный контакт между матерью и ребенком и делает процесс кормления более комфортным
- Помогает успокоить малыша

### Грудное вскармливание

- Обеспечивает ребенка антителами, которые стоят на защите его здоровья
- Обеспечивает идеальное питание
- Защищает маму от болезней
- Помогает уменьшить послеродовое кровотечение
- Стимулирует пищеварение малыша

### Только грудное вскармливание

- Поддерживает выработку молока
- Защищает ребенка от недомогания и болезней



### Круглосуточное совместное пребывание в роддоме

- Помогает научиться определять сигналы ребенка, указывающие на потребность в кормлении
- Облегчает процесс установления эмоциональной связи между матерью и ребенком
- Помогает матери научиться заботиться о своем ребенке
- Стимулирует выработку грудного молока

### Кормление по требованию

- Помогает выработке достаточного количества молока
- Предотвращает как недоедание, так и переедание
- Помогает ребенку чувствовать заботу о нем и безопасность
- Помогает ребенку чувствовать себя довольным и удовлетворенным

### Правильный захват груди

- Предотвращает боль или повреждение сосков
- Помогает малышу получить больше молока
- Увеличивает выработку грудного молока



## Возвращение домой с младенцем



### Первые недели жизни

#### Новая жизнь для всей семьи

Создайте уютное семейное гнездышко по возвращении домой.

Убедитесь, что вы употребляете достаточно жидкости и еды, а также нормально отдыхаете.

#### Устройте свой быт

Еще ДО рождения вашего ребенка подумайте, кто вам сможет оказывать поддержку; найдите тех, кто сможет вам помочь, когда вы вернетесь домой (подумайте о своих соседях, коллегах, друзьях и семье).

Попросите кого-нибудь из своего окружения доставлять вашей семье продукты питания.

Попросите своих близких помочь с домашними делами, такими как стирка и уборка, чтобы вы могли хорошо выспаться.

Заботьтесь не только о малыше, но и о себе. Освободите себя от других обязанностей.

Ограничьте количество посетителей и телефонных звонков.

Если у вас есть старшие дети, подумайте о помощи аниматора или няни в оговоренные дни.

Организовывайте свои поездки или выполнение других поручений заранее.

Узнайте, где и когда в вашем районе собираются группы поддержки молодых мам.

Вас что-то беспокоит? Вы не одиноки. Поговорите о своих чувствах со специалистом. Обратитесь за помощью сразу, не откладывая на потом.

Удовлетворение потребностей новорожденного может быть сложной задачей.

Будьте терпеливы к себе в течение всего этого времени.



### Психическое здоровье во время беременности и после родов

Многие женщины могут ощущать незначительные изменения в настроении после рождения ребенка. Около 15–20% женщин испытывают значительную депрессию или тревогу с симптомами, которые обычно длятся более 2 недель во время беременности или до года после родов. Если вы одна из них, не вините себя; знайте, что вы не остались один на один со своей проблемой. Вы почувствуете себя легче, если обратитесь за помощью. Поговорите со своим врачом. Вам также может понадобиться дополнительная помощь по вопросам ухода за ребенком и вопросам вашего здоровья. Служба Postpartum Support International предлагает полезную информацию и горячую линию для получения помощи (см. «Полезные ресурсы» на стр. 22).

# Обеспечьте заботу о малыше в ваше отсутствие

## Возращение на работу или учебу

### Поговорите со своим руководителем о своих планах на послеродовой период

Узнайте обо всех доступных вариантах отпуска и воспользуйтесь подходящим вариантом.

Поставьте в известность своего начальника или наставника о том, что вы планируете продолжить грудное вскармливание после возвращения к работе.

Напомните руководителям, что ребенок на грудном вскармливании реже болеет, поэтому вам не придется часто оформлять больничный лист.

Узнайте, можете ли вы взять своего ребенка на работу, и есть ли на вашем рабочем месте услуга присмотра за детьми.

Немного планирования, и все получится



### Найдите место для сцеживания или кормления

Если такого места нет, попросите своего руководителя помочь в его оборудовании. В нем должно быть удобное кресло, розетка и отдельный вход (санузел НЕ подходит для этих целей). По закону большинство предприятий обязаны предоставить вам место для сцеживания.

### Используйте молокоотсос, если есть такая необходимость

Узнайте в своей страховой компании, покрывает ли ваша страховка использование персонального электрического молокоотсоса.

Ваша больница, работодатель или местные представители программы «Женщины, младенцы и дети» могут предоставить вам молокоотсос во временное пользование.

Также вы можете воспользоваться ручным молокоотсосом.

### Выбор детского учреждения

Найдите ближайший центр по уходу и присмотру за детьми, чтобы вам было удобно посещать своего ребенка в течение дня для кормления грудью.

Найдите детское учреждение, которое поддерживает грудное вскармливание и обеспечивает хранение молока, а также кормление детей сцеженным молоком.

### Освоение навыков сцеживания, хранения молока и кормления ребенка сцеженным молоком

Начните сцеживать молоко и кормить им малыша из бутылочки после того, как наладите грудное вскармливание. Попробуйте этот способ за несколько недель до возвращения на работу.

Если вы используете молокоотсос, убедитесь в том, что насадки для сцеживания подходят вам по размеру и вы не испытываете боль во время процедуры. Пластиковые насадки выпускаются в нескольких размерах.

Сцедитесь, укажите дату на емкости с молоком и храните его в задней части морозильной камеры небольшими порциями (примерно по 2 унции (59 мл) в каждой бутылочке).

Научите человека, которому вы доверите кормить своего малыша сцеженным молоком, делать это медленно, чтобы он мог понять, когда ребенок насытится.



# Советы для партнеров и близких

## Успешное грудное вскармливание ребенка — это командная заслуга

### ИЗУЧИТЕ основы грудного вскармливания заранее

Заявляйте о своем желании обсудить вопросы грудного вскармливания с медицинскими работниками. К этому следует приступить до рождения ребенка.

Сходите на занятие по грудному вскармливанию вместе с будущей мамой.

Найдите курсы для молодых родителей в своем районе.

### ПОДДЕРЖИТЕ молодую маму в новой роли

Ограничьте количество посетителей в первые недели жизни малыша.

Молодая мама может чувствовать себя перегруженной и будет благодарна за то, что у нее есть личное время, чтобы привыкнуть к новорожденному малышу.

Помогите ей с домашними делами, такими как приготовление пищи, вынос мусора /смена подгузников и уборка дома.

Поддержите маму в ее желании кормить грудью и помогите, если у нее возникнут проблемы.

### ОБЕСПЕЧЬТЕ комфорт маме и малышу

Убедитесь, что маме комфортно кормить младенца грудью, и что у нее достаточно еды и воды. Поставьте недалеко поднос с закусками и напитками.

Разговаривайте с малышом, пойте ему песни и напевайте мелодии мягким спокойным голосом. Используйте зрительный контакт.

Купание ребенка, контакт «кожа к коже», ношение ребенка в слинге или кенгуру, знание основ детского массажа помогут вам лучше узнать ребенка и подружиться с ним.



См. «Полезные ресурсы» на стр. 22

### История Кевина

Кевин, став отцом впервые, был рад заботиться о новорожденном малыше. Он считал, что кормление ребенка из бутылочки поможет ему лучше узнать малыша, а также даст возможность его партнерше отдохнуть от грудного вскармливания. Однако он узнал, что кормление новорожденных смесями фактически нарушает естественный процесс грудного вскармливания и может снизить выработку молока. Кевин по-прежнему стремится поддерживать свою партнершу в грудном вскармливании. Теперь он прекрасно проводит время, понимая, что существует множество разных вещей, которые он может сделать, чтобы сблизиться со своим малышом. Больше всего он любит прижимать младенца к своей груди, тем самым создавая тесный контакт с новорожденным «кожа к коже».



# Распространенные проблемы



**Каждый раз, когда у вас возникают опасения по поводу здоровья или благополучия вашего ребенка, обращайтесь к своему лечащему врачу.**

## **Мне кажется, у меня недостаточно молока**

Распространенной причиной скудной выработки молока является редкое кормление. В первые дни и недели жизни ваш малыш может нуждаться в кормлении ежечасно или раз в два часа, а иногда и чаще. Не удивляйтесь кормлению двенадцать раз в сутки. Кормление ребенка «по требованию» на раннем этапе помогает обеспечить полноценную выработку молока и поддерживать ее. Другая причина скудной выработки молока заключается в том, что ребенок плохо берет грудь и не высасывает из нее все молоко, которое мог бы получить. Если вы считаете, что вашему ребенку, возможно, не хватает молока, обратитесь за помощью к своему лечащему врачу или консультанту по грудному вскармливанию. См. список на странице 15: «Обратитесь к педиатру, если»

## **Мне кажется, что мой ребенок все равно голоден после кормления грудью**

У всех детей бывают периоды беспокойства и плача в течение дня и ночи. В определенное время дня вы можете замечать, что беспокойство вашего ребенка усиливается. Это нормально и не всегда означает, что ребенок голоден. Незрелость системы пищеварения может вызвать определенный дискомфорт у многих новорожденных. Если ваш ребенок капризничает сразу после полноценного кормления или не набирает вес, обратитесь к своему лечащему врачу или консультанту по грудному вскармливанию, чтобы определить, получает ли ваш ребенок достаточно молока во время кормления.

## **Мой ребенок плохо берет грудь**

Грудное вскармливание — это наука, требующая море практики и поддержки для многих молодых мам и их младенцев. Обычно процесс кормления становится намного проще и приятнее, когда вы оба осваиваете эти навыки и лучше узнаете друг друга. Вы быстрее усовершенствуете навыки грудного вскармливания, если у вас будет поддержка кормящей подруги, группы поддержки молодых мам, психолога или консультанта по грудному вскармливанию.

## **Боль при кормлении грудью**

Дискомфорт при кормлении грудью должен быть минимальным. Болезненное грудное вскармливание — это ненормально. Во многих случаях процесс кормления становится легче, если ребенок правильно захватит грудь. Если ваши соски сильно воспалились, потрескались или кровоточат, обратитесь к консультанту по грудному вскармливанию за помощью. Тем временем просмотрите страницы 12–13 и проверьте, правильно ли ваш ребенок берет грудь.





### **Мне кажется, что кормление смесью может решить мою проблему**

Если вы сомневаетесь в этом, обратитесь к консультанту по грудному вскармливанию или своему лечащему врачу, чтобы пересмотреть свои цели в отношении кормления ребенка. Важно, чтобы ваш ребенок хорошо питался, а ваши решения относительно питания были оправданы. Кроме того, важно, чтобы вы делились своими планами по поводу питания с медицинскими работниками, чтобы они могли предоставить индивидуальное обучение, разработанное с учетом ваших потребностей. Помните, что докорм ребенка смесью, независимо от ее количества, может уменьшить выработку грудного молока. Не доверяйте всему, что вы читаете и слышите о преимуществах прикорма: молочная смесь не избавит ребенка от беспокойства, газообразования или срыгивания. Эти явления считаются нормой для раннего периода жизни малыша и свойственны всем детям. Некоторым младенцам может быть трудно переваривать смесь, и это может усилить дискомфорт вашего ребенка.

### **К груди больно прикасаться, она отечная, плотная и тяжелая**

Такие ощущения говорят о том, что грудь «налилась». Поскольку молозиво превращается в зрелое молоко в течение нескольких дней после родов, молочные железы могут набухать. Из-за отека вы можете испытывать трудности при сцеживании молока или кормлении грудью. Массаж молочных желез, сцеживание вручную или прикладывание пакетов со льдом к груди помогают уменьшить дискомфорт и отек. Продолжайте кормить ребенка в этот период, ведь частое кормление способствует оттоку молока и облегчит ваше состояние через 24–48 часов. Если у вас поднялась температура, появилось горячее красное пятно на груди или если ваш ребенок не берет грудь и не может из нее сосать, немедленно обратитесь к своему лечащему врачу.

### **Мой ребенок часто плачет**

Для младенцев плач является естественным и нормальным способом самовыражения. Это может означать, что что-то причиняет ребенку дискомфорт, например чрезмерная активность или неправильное обращение с ним, грязный подгузник или кишечные колики. Это также может означать, что ребенку просто хочется быть рядом с вами. Голодные дети плачут, но обычно это поздний признак голода (см. стр. 9). Примерно до 2-месячного возраста вы можете наблюдать, что ребенок плачет чаще обычного, но затем эти периоды начинают уменьшаться. Если вам трудно справиться с плачущим ребенком, обратитесь за помощью к своему партнеру, семье, друзьям или медицинскому работнику. НИКОГДА не трясите ребенка. Нежный голос и контакт «кожа к коже» — лучшее, что может помочь в этой ситуации.

### **Мой ребенок часто просыпается ночью**

Ночные пробуждения считаются нормой и естественны для новорожденных. Ребенок перепутал день с ночью. Когда ваш малыш просыпается ночью, он может испытывать дискомфорт, быть голодным, а также ему может понадобиться помощь, чтобы снова заснуть. Пусть ребенок будет рядом с вами, пока вы поймете, что ему нужно. Всегда следуйте рекомендациям, как организовать безопасный сон, и не засыпайте с ребенком на диване или в кресле. См. также на стр. 23: список онлайн-ресурсов по организации сна младенца.

# Полезные ресурсы для молодых мам

## Всемирная помощь у вас под рукой

### Домашнее насилие

Национальная горячая линия по вопросам домашнего насилия  
[www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)  
800-799-SAFE круглосуточная конфиденциальная помощь

### Депрессия и расстройства настроения

Postpartum Support International  
[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) | 800.944.4773

### Вопросы о беременности и родах

Lamaze International | [www.lamaze.org](http://www.lamaze.org)

### Сопровождение доулы в родах

Американская ассоциация по вопросам беременности  
<https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/labor-and-birth/having-a-doula/>

### Курение, алкоголь, наркотики

Министерство здравоохранения и социальных служб США  
<http://women.smokefree.gov>

### Использование медикаментов

Центры контроля и профилактики заболеваний  
Во время беременности |  
[www.cdc.gov/pregnancy/meds/treatingfortwo/index.html](http://www.cdc.gov/pregnancy/meds/treatingfortwo/index.html)

Во время грудного вскармливания |  
[www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/index.html](http://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/index.html)

### База данных LactMed по лекарственным препаратам и лактации

[www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/)

### Приемное родительство

Приемные семьи  
[www.adoptivefamilies.com](http://www.adoptivefamilies.com)

### Воспитание подростков

Вопросы сексуального развития подростков  
[www.shiftnc.org/resources/for-young-parents](http://www.shiftnc.org/resources/for-young-parents)

### Преждевременные роды и недоношенность

Американская коллегия акушеров-гинекологов (ACOG)  
<https://www.acog.org/womens-health/faqs/preterm-labor-and-birth>

### Воспитание в ЛГБТК-семье

Кампания за права человека  
[www.hrc.org/resources/parenting](http://www.hrc.org/resources/parenting)

### Программа «Женщины, младенцы и дети» (WIC)

[www.fns.usda.gov/WIC](http://www.fns.usda.gov/WIC)

### Рекомендации по кормлению младенцев

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)  
<http://www.who.int/health-topics/breastfeeding>

Центры контроля и профилактики заболеваний  
[www.cdc.gov/breastfeeding/](http://www.cdc.gov/breastfeeding/)

### Послеродовая поддержка

Проект «4-й триместр»  
<https://newmomhealth.com/>



# Полезные ресурсы для молодых мам

## Всемирная помощь у вас под рукой

### Вопросы о грудном вскармливании

Управление по охране здоровья женщин  
[www.womenshealth.gov/breastfeeding](http://www.womenshealth.gov/breastfeeding)  
Телефон горячей линии: 800-994-9662  
Пн. — пт.: 09:00—18:00 (восточное время)

«Ла Лече Лига» (LLLl)  
[www.llli.org](http://www.llli.org) (перейдите на вкладку «Ресурсы»)

### Группа поддержки кормящих мам

Детское кафе | [www.babycafeusa.org](http://www.babycafeusa.org)

Ассоциация афроамериканских мам  
по вопросам грудного вскармливания |  
<http://blackmothersbreastfeeding.org/>

Грудное вскармливание США |  
<http://breastfeedingusa.org>

«Ла Лече Лига» (LLLl)  
[www.llli.org](http://www.llli.org) (отметьте свой адрес на карте)

Mocha Moms | [www.mochamoms.org](http://www.mochamoms.org)

### Поиск консультанта по грудному вскармливанию

Международная ассоциация консультантов  
по грудному вскармливанию  
[www.ilca.org](http://www.ilca.org) (Нажмите «Найти консультанта по  
грудному вскармливанию» в нижней строке меню)

### Поддержка афроамериканских мам по вопросам кормления

Управление по охране здоровья женщин  
«Это так естественно» |  
<https://www.womenshealth.gov/its-only-natural>

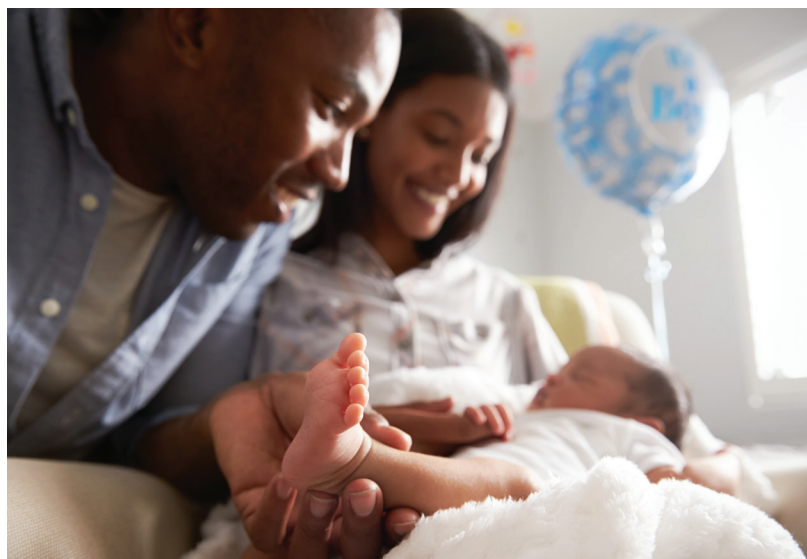
### Информация о донорском грудном молоке

Американская ассоциация банков грудного  
молока (HMBANA) | [www.hmbana.org](http://www.hmbana.org)

### Национальные и региональные законы о грудном вскармливании

Национальная конференция законодательных  
собраний штатов [www.ncsl.org/research/health/  
breastfeeding-state-laws.aspx](http://www.ncsl.org/research/health/breastfeeding-state-laws.aspx)

Комитет США по грудному вскармливанию  
[www.usbreastfeeding.org](http://www.usbreastfeeding.org)



### Рекомендации по питанию

MyPlate для беременных и кормящих мам  
[www.myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-  
breastfeeding](http://www.myplate.gov/life-stages/pregnancy-and-breastfeeding)

### Рекомендации по хранению молока

Центры контроля и профилактики заболеваний  
[www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/  
handling\\_breastmilk.htm](http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm)

### Сон младенца

Национальные институты здоровья  
[www.nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx](http://www.nichd.nih.gov/sts/Pages/default.aspx)

Basis (UK): источник информации о детском сне  
[www.basionline.org.uk/](http://www.basionline.org.uk/)

### Плач младенца

С РОЖДЕНИЯ до ТРЕХ ЛЕТ  
[www.zerotothree.org/resources/197-colic-and-crying](http://www.zerotothree.org/resources/197-colic-and-crying)

Период «фиолетового плача» (PURPLE Crying)  
<http://purplecrying.info>

## Фотоматериалы

- Обложка** С благодарностью Энни Умару
- Страница 3** Shutterstock.com | wavebreakmedia
- Страница 5** Shutterstock.com | VGstockstudio
- Страница 6** С благодарностью Аннеми Тонкен; Istock.com | RyanJLane
- Страница 7** С благодарностью Ханне Эденс; Shutterstock.com | In The Light Photography; Shutterstock.com | Flashon Studio
- Страница 8** Flickr.com/photos/40275187@N04/6217327186/ | Cassie Ehard; Istock.com | SergioZacchi
- Страница 9** Istock.com | mrossbach
- Страница 10** С благодарностью Департаменту здравоохранения штата Техас
- Страница 11** Shutterstock.com | Lifebrary
- Страница 12** Выражаем благодарность женской больнице Северной Каролины, Международной «Ла Лече Лиге» и Службе здравоохранения региона Пил, Онтарио
- Страница 14** Shutterstock.com | Todsaporn Wattanasupinyo
- Страница 15** С благодарностью национальному комитету по грудному вскармливанию; Shutterstock.com | Monkey Business Images
- Страница 16** С благодарностью Энни Умару
- Страница 17** Shutterstock.com | Monkey Business Images; С благодарностью комитету США по грудному вскармливанию
- Страница 18** Shutterstock.com | Джордж Руди
- Страница 19** Istock.com | Асада Нами
- Страница 20** С благодарностью Wake АНЕС
- Страница 21** Shutterstock.com | paulaphoto
- Страница 22** Shutterstock.com | A3pfamily
- Страница 23** Shutterstock.com | Monkey Business Images

Эти материалы были разработаны институтом грудного вскармливания, штат Каролина, в сотрудничестве со студентами в рамках обучающей инициативы Мэри Роуз Талли и консультантами по грудному вскармливанию женской больницы в Северной Каролине. Мы хотели бы поблагодарить фонд the W.K. Kellogg Foundation за щедрую поддержку этого и других проектов, направленных на развитие общества, поддерживающего грудное вскармливание. За более детальной информацией обращайтесь на сайт <http://breastfeeding.unc.edu>.

Дизайн: nancyframedesign.com

Версия 3. На русском языке, апрель 2018 г.

Незначительные обновления: февраль 2021 г. и апрель 2022 г.