

## Вопросы и ответы

*Раздел «Вопросы и Ответы» составлен по материалам международной организации Ла Лече Лига. В разделе содержится информация по вопросам, которые часто возникают у родителей грудных детей. Не все из того, что здесь написано, подойдет именно вашей семье. Ла Лече Лига не дает советов или медицинских рекомендаций. Ла Лече Лига делится с Вами информацией о грудном вскармливании. Если у вас возникла серьезная проблема с кормлением, обратитесь напрямую к местному лидеру Ла Лече Лиги. Обязательно проконсультируйтесь со своим врачом по любому медицинскому вопросу. Лидеры Ла Лече Лиги – не медицинские работники.*

### Как приложить малыша к груди?

Правильное прикладывание к груди особенно важно в первые недели кормления. Если малыш хорошо приложен к груди, и Вам удобно кормить, ребенок эффективно сосет и высасывает молоко, а у Вас нет повреждений и травм сосков. Кормление приятно и доставляет удовольствие и маме, и малышу. Повреждения сосков – наиболее распространенный повод для обращения к лидеру ЛЛЛ. Правильное прикладывание помогает избежать трещин в большинстве случаев.

Не пугайтесь, что эта глава раздела «Вопросы и ответы» такая длинная. Как Вы знаете, матери успешно вскармливали детей на протяжении многих столетий. Однако, как и многие другие, простые на первый взгляд, действия, прикладывание ребенка требует довольно длинного и подробного описания (попробуйте представить описание ходьбы или плавания). Если после прочтения этого раздела у Вас появились вопросы, свяжитесь с местным лидером ЛЛЛ. У лидеров ЛЛЛ есть опыт в описании прикладывания для мам. Еще один способ научиться прикладывать ребенка к груди – наблюдение за любой успешно кормящей матерью. Посмотрите как кормят другие и сравните информацию из этой статьи с опытом наблюдения для лучшего понимания как прикладывать малыша к груди.

### Основные правила хорошего прикладывания.

1. Сядьте поудобнее в кресло или на диван. Возьмите побольше подушек. Положите несколько под руки как подлокотники, одну подушку – на колени. Под ноги поставьте невысокий стульчик или стопку книг.
2. Попросите кого-то подать малыша, когда Вы удобно устроились.
3. Поднесите малыша как можно ближе к себе. Ноги ребенка согнуты в бедре. Малыш не должен поворачивать голову для сосания груди: живот ребенка прижат к Вашему животу. Сосок «смотрит» в направлении рта и носа ребенка. Поддерживайте грудь так, чтобы она не давила на подбородок малыша.
4. Приложите ребенка к груди. Рот малыша должен быть широко открыт. Притяните малыша к себе, поддерживая его за спину, а не за затылок. Подбородок ребенка прижмется к груди. Нос ребенка касается груди. Ваша рука образует как бы «вторую шею» ребенка. (см. ниже Хорошо ли приложен ребенок)
5. Готово! Если Вам больно, аккуратно высвободите грудь изо рта ребенка и начните сначала.

В первые недели кормления, особенно важно научиться правильно прикладывать ребенка, следуя вышеописанному способу. Поначалу весь процесс может занимать много времени и казаться сложным, но со временем Вы научитесь прикладывать ребенка автоматически. У каждой мамы, рано или поздно, вырабатывается свой особый стиль кормления.

### **Вариации поз при кормлении**

Существует несколько поз кормления грудью. По мере овладения навыками кормления, Вы можете решить как Вам удобнее кормить. Ниже описаны четыре возможных позы при кормлении.

Не забывайте подносить ребенка на высоту соска, а не наклоняться ко рту малыша. Неудобное положение при кормлении может привести к болям в спине, растяжению мышц шеи и плеч, а также к трещинам сосков.

#### **Поза «колыбелька».**

Это самая распространенная поза при кормлении. В такой позе легко кормить через несколько недель после родов, когда кормление уже налажено. Позиция «колыбелька наоборот» удобнее для большего контроля за ртом ребенка во время прикладывания.

Для кормления в этой классической позиции, малыш должен лежать на боку, опираясь на плечо и бедро. Рот малыша находится на одном уровне с соском. Подушки помогают приподнять ребенка до уровня соска, а также служат удобной опорой для рук, особенно в первые недели кормления. Поддержите грудь рукой сложенной полукругом похожим на латинскую букву U или на русскую букву С (см. ниже описание в разделе «Техника поддержки груди»). Голова малыша лежит на сгибе локтя Вашей руки. Его тело идет вдоль внутренней поверхности предплечья и ладони. Рот малыша захватывает минимум 1.5 см ареолы (околососкового кружка). Проверьте, чтобы условные точки ухо-плечо-бедро ребенка образовывали прямую. Пока малыш совсем маленький, в стадии новорожденности, его голова и ягодицы должны быть на одном уровне.

#### **Поза «колыбелька» наоборот.**

В первые недели после родов, многим удобно кормить в позе «колыбелька наоборот». Для кормления в этой позе малыша кладут на подушку, лежащую на коленях матери. Это помогает приподнять малыша до уровня соска. Подушки также должны поддерживать оба локтя матери, чтобы снять напряжение рук во время кормления. Если держать ребенка навису, руки устанут до окончания кормления.

Для прикладывания ребенка к левой груди, поддержите грудь рукой сложенной полукругом как латинская буква U (см. ниже описание в разделе «Техника

поддержки груди»). Пальцами правой руки возьмите голову ребенка так, чтобы указательный и большой палец были за его ушами, а край ладони между пальцами поддерживал шею ребенка. Ладонь левой руки поддерживает спину ребенка между лопатками. Обратите внимание на то, чтобы рот малыша был широко открыт и находился рядом с соском. Когда малыш широко открыл рот, левой рукой быстро подтолкните тело ребенка к груди. Ребенок должен захватить в рот как минимум 1,5 см ареолы (околососкового кружка) от основания соска.

### **Поза «захват рукой» или «футбольный захват».**

Эта поза особенно удобна для матери, которая родила хирургическим путем (кесарево сечение), потому что позволяет держать ребенка в стороне от шва. Большинство детей охотно сосет грудь в этом положении. Эта поза также может быть полезна матери с мощным приливом молока, так как дает малышу возможность самому регулировать поток молока.



Figure 2: Football or Clutch Hold

Для кормления в позиции «захват рукой» поддерживайте голову ребенка ладонью, а его тело рукой (предплечьем) сбоку от себя. Поддерживайте грудь рукой сложенной полукругом в форме русской буквы С (см. ниже «Техника поддержки груди»). Ребенок смотрит на Вас. Его рот - на уровне соска. Ноги малыша находятся под вашей рукой. Бедро согнуто, ноги вытянуты вдоль Вашей спины, подошвы ног смотрят вверх. Это не дает ребенку отталкиваться от спинки стула во время кормления. Не забывайте подкладывать подушку на колени, чтобы приподнять малыша до уровня соска.



### **Поза «лежа на боку».**

Очень удобная поза для кормления, особенно ночью. И мама, и малыш лежат на боку, лицом друг к другу. Для большего удобства можно подложить подушки за спину или между ног. Небольшая подушка или свернутое валиком одеяло за спиной ребенка не дадут ему откатиться от Вас. Ребенок «гнездится» на Вашей руке, его тело лежит вдоль Вашего предплечья. Ноги согнуты в бедре. Ухо-плечо-бедро образуют прямую. Многим матерям легче научиться сначала кормить в такой позе днем.

## Техника поддержки груди.

При кормлении в любой из вышеописанных поз, Вам может понадобиться поддержать грудь свободной рукой. Поддержка груди помогает избежать давления на подбородок ребенка, тем самым облегчая сосание малышу.



Поддержка рукой сложенной полукругом как русская буква С (захват С). Посмотрите на фото кормления в позе «колыбелька» и на фото слева. Поддерживайте грудь так, чтобы большой палец находился над ареолой (околососковым кружком), а все пальцы под ареолой. Пальцы должны быть находиться как можно дальше ото рта ребенка. Этот захват помогает при кормлении в позах «захват рукой» («футбольный захват») и «колыбелька».



Поддержка рукой сложенной как латинская буква U (захват U). Положите пальцы на ребра под грудью. Указательный палец окажется в складке, образуемой грудью и грудной клеткой. Опустите локоть так, чтобы большой и указательный палец поддерживали грудь. Большой палец окажется с наружной стороны груди, а остальные пальцы с внутренней. Этот захват помогает кормить в позах «колыбелька» и «колыбелька наоборот».



Figure 5. Bulls-Eye Latch-On

## Как определить хорошо ли приложен ребенок к груди?

Прикладывая ребенка к груди, пощекочите середину нижней губы малыша соском. Эта хитрость подталкивает ребенка открыть рот пошире, как будто для зевка. Поднесите ребенка к себе, одновременно направляя сосок к небу.

Убедитесь, что

- нос ребенка почти касается груди. Между грудью и носом остается пространство в миллиметр.
- губы ребенка были вывернуты наружу.
- ребенок захватил ртом минимум 1.5 см груди вокруг основания соска

Если ребенок неудачно захватил грудь или Вам больно, аккуратно засуньте мизинец в уголок рта ребенка, разожмите десна и высвободите грудь. Затем приложите ребенка заново.

Когда ребенок только взял грудь в рот, он сосет и не сглатывает. В это время он принаравливается к соску во рту, чтобы стимулировать приток молока. Когда ребенок начнет высасывать молоко, будет видно как его челюсть движется от подбородка до самого уха. Во время эффективного сосания заметно движение висков, слышно глотание. Поначалу глотание частое, а по мере насыщения глотание замедляется.

### Дополнительная информация

<http://www.lalecheleague.org/llleaderweb/LV/LVAugSep00p63.html> "The Mother-Baby Dance: Positioning and Latch-On" («Танец матери и ребенка – прикладывание ребенка к груди»). В статье для лидеров подробно описано прикладывание. Статья снабжена фотографиями.

Координаты Лидеров Ла Лече Лиги <http://www.lalecheleague.org/leaderinfo.html>.

*Перевод Наталии Уилсон*