

## Вопросы и Ответы.

*Раздел Вопросы и Ответы составлен по материалам Международной Ла Лече Лиги. 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 делится с Вами информацией о кормлении. Ла Лече Лига не дает советов или медицинских рекомендаций. Если у вас возникла серьезная проблема с кормлением, Ла Лече Лига рекомендует вам обратиться к местному лидеру Ла Лече Лиги. Обязательно проконсультируйтесь со своим врачом по любому медицинскому вопросу. Лидеры Ла Лече Лиги – не медицинские работники.*

### Нужен ли малышу режим?

До рождения ребенка Ваш день был спланирован и предсказуем. С появлением нового уникального человечка все изменилось, включая и распорядок дня. Скорее всего, ритмы жизнедеятельности новорожденного в корне отличаются от Ваших представлений и ожиданий. Вы и не подозревали, что из-за индивидуальных отличий здоровые доношенные младенцы могут сосать грудь и каждый час, и каждые четыре часа, при этом и те, и другие растут и набирают вес. Частота кормлений разнится от ребенка к ребенку и ото дня ко дню. Оказывается, жизнь с новорожденным может быть довольно непредсказуема.

Копилка хитростей о том, как справляться с новой ролью матери новорожденного ребенка, может значительно скрасить жизнь в первые месяцы. Тут собрана информация о разнообразных ситуациях, возникающих в связи с организацией дня после рождения ребенка. Возможно, что-то подойдет и поможет Вам.

- Если Вы не высыпаетесь, и поэтому задумываетесь о режиме для ребенка, загляните в раздел Вопросы и ответы «Когда же ребенок будет спать всю ночь не просыпаясь?»
- Если доброжелательные родственники и друзья настоятельно советуют «приучить малыша к режиму», подумайте, подходит ли режим Вашему малышу. Может быть, режим придуман больше для удобства взрослых? Статья из журнала NEW BEGINNINGS “A Biocultural Approach to Breastfeeding” («Биокультурный подход к грудному вскармливанию») освещает эту проблему.
- Помимо доброжелателей, некоторые методы воспитания детей предполагают очень негибкий режим для детей младше года. Ниже мы расскажем более подробно об опасности ограничения времени у груди и увеличения промежутков между кормлениями для грудного ребенка. Дополнительная информация для родителей содержится в статье журнала LEAVEN “Counseling Challenges: Helping Mothers Handle Conflicting Information”(«Трудности консультирования. Как помочь маме разобраться с противоречивой информацией»).

Многие удивлены, как быстро и легко переваривается грудное молоко (часто в течение 90 минут от последнего кормления). Есть одно хорошее правило – не смотрите на часы, смотрите на ребенка. Новорожденные дети подают ряд сигналов, когда они голодны: например, поисковый рефлекс, жевание или обсасывание рук или пальцев, либо плач. Американская Ассоциация Педиатров предупреждает, что плач – самый последний признак голода.

Здоровые доношенные младенцы должны сосать грудь каждые два-три часа в течение 24 часов. Такая частота означает восемь-двенадцать кормлений в сутки. Новорожденный не должен обходиться без кормления дольше чем три часа по двум важным причинам:

- Новорожденный должен часто сосать грудь для поддержания водного баланса организма и получения питания.
- Частые прикладывания обеспечивают достаточную стимуляцию груди для установления здоровой лактации.

В первые несколько недель новорожденный должен сосать грудь десять-двенадцать раз в сутки. По мере взросления ребенка и роста его желудка, кормления постепенно станут реже. Любое расписание или режим, которые препятствуют кормлению ребенка младше шести недель как минимум каждые два-три часа (или еще чаще во время скачков роста), могут стать причиной плохого набора веса. В статье раздела Вопросы и ответы «Почему мой малыш вдруг стал постоянно сосать грудь?»(Why does my baby suddenly want to nurse so frequently?) более подробно рассказывается об учащении кормлений во время скачков роста. Сегодняшние исследования показывают, что ограничение времени у груди и увеличение промежутков между кормлениями снижают не только количество вырабатываемого молока, но и понижают содержание жира в молоке. Исходя из имеющихся данных, для роста и развития ребенку важно сосать грудь согласно его собственному расписанию.

Если у Вас все же остались вопросы, Ваш ребенок сосет часто или у него вообще нет никакого подобия режима, свяжитесь с лидером Ла Лече Лиги для поисков возможных причин и способов разрешения ситуации.

### Дополнительные ресурсы

Следующие материалы можно приобрести через каталог ЛЛЛ на нашем сайте или с помощью местного лидера:

**Common Breastfeeding Myths.** (Распространенные мифы о грудном вскармливании). В буклете содержатся ссылки на медицинские источники, освещающие 24 распространенных мифа о кормлении, например: как часто надо кормить, надо ли будить спящего ребенка, путаница сосков и другие (No.326-17, 95ў)

**THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING** включает важную информацию и ресурсы для кормящей матери. Обширность и глубина практической информации делает эту книгу необходимым источником для кормящих матерей. Теплое дружественное настроение книги побуждает перечитывать этот классический труд вновь и вновь. **WOMANLY ART OF BREASTFEEDING** – всеобъемлющее руководство для кормящих, приносящее важность родительства посредством кормления грудью в 21-е столетие. Softcover, 465 страниц.