

Сонный ребенок или синдром «хорошего малыша»

Наталья Гербеда-Уилсон

Лидер Ла Лече Лиги

Редакция июнь 2008г.

Кто из родителей не мечтает проспать всю ночь не просыпаясь после рождения ребенка? Кто из родителей не радуется хорошему довольному малышу, который много спит, особенно, не просыпаясь ночью? Как часто родители стараются вытренировать ребенка спать всю ночь "как взрослого"? Вопросы сна родителей и детей взаимосвязаны, и вполне понятно почему многие родители так стремятся научить детей спать подольше - мы, взрослые, привыкли спать непрерывно около восьми часов.

А дети? Не опасно ли переносить нормы взрослого сна на новорожденных? Что является нормой сна для новорожденного? На эти вопросы пытаются ответить многие специалисты, и не только в области детского сна. В этой статье мы разберемся почему детям вредно спать как взрослым, и как детский сон удобный для взрослых отрицательно сказывается на здоровье малыша и кормлении грудью.

Ребенок, который часто и подолгу спит в период новорожденности (от рождения до 6 недель), кажется родителям хорошим, довольным и удобным малышом. Такой малыш много спит, мало плачет и всегда доволен жизнью. «Хороший» ребенок может быть сильным и абсолютно здоровым малышом и отлично сосать грудь, однако очень часто лидеры Ла Лече Лиги (ЛЛЛ) и консультанты по лактации сталкиваются с опасным для здоровья, а иногда и жизни ребенка, явлением. «Хороший» малыш может еще и редко, мало или слабо сосать грудь, поэтому недополучать нужное для роста и развития молоко. От нехватки питания и жидкости, ребенок может, быть еще «лучше», «спокойнее» и «довольнее». На самом же деле, ребенок просто слабеет, еще хуже сосет, еще больше спит. Вдобавок к этому из-за недоедания у ребенка может усугубиться желтуха или гипогликемия, что приводит к еще большей сонливости. Во время редких или неэффективных кормлений ребенок не может получить не только достаточно питательных веществ, но и жидкости. Это приводит к обезвоживанию организма ребенка. Такие серьезные последствия сонливости и, как следствие, редких кормлений, требуют не только вмешательства врачей, но, возможно, и госпитализации новорожденного.

Как ведет себя обычный новорожденный малыш? Здоровый доношенный и хорошо приспособленный к жизни новорожденный может казаться «несносным» и «трудным». Такой живчик «часто» просыпается и «вечно» сосет грудь. Некоторые ученые считают, что человеческий детеныш должен почти непрерывно сосать грудь матери. В некоторых культурах, новорожденные сосут грудь каждые 13-15 минут. Дети, рожденные в благоприятной, нестрессовой обстановке без вмешательств в роды в одной из больниц в Токио (Япония) сосут грудь примерно каждый час. Таким частым кормлениям есть объяснение. Желудок у

новорожденного размером - примерно с его кулак, а грудное молоко переваривается очень быстро. Частые кормления позволяют ребенку высосать большой суммарный объем молока небольшими порциями.

Редкое сосание повышает риск целого ряда проблем со здоровьем и мешает наладить кормление.

При редких кормлениях

- Ребенок может не получить необходимое для здоровья молозиво. Молозиво – концентрированная питательная жидкость, которая еще и защищает ребенка от инфекций.
- Ребенку труднее сосать грудь после прихода молока. В первые дни после родов ребенок учится сосать пока еще мягкую грудь. Это особенно важно, если у матери плоские или втянутые соски. С приходом молока частые прикладывания помогают избежать болезненного нагрубания груди, а также облегчают прикладывания для ребенка, так как грудь остается относительно мягкой.
- Повышается риск усугубленной желтухи новорожденных, которая требует медицинского вмешательства. Билирубин, продукт распада гемоглобина, который окрашивает кожу в желтый цвет, содержится в меконии, первом стуле новорожденного. Частые кормления способствуют частому опорожнению кишечника и выводу излишков билирубина из организма.
- Повышается риск послеродового кровотечения у матери и затягивается рождение плаценты. Частое сосание стимулирует сокращения матки у роженицы.
- Увеличивается вероятность болезненного набухания груди после прихода молока. Чем чаще новорожденный сосет, тем меньше нагрубает грудь.
- Затягивается приход молока. Частое сосание стимулирует грудь и способствует приходу молока.
- Повышается риск чрезмерной потери веса у ребенка. Если ребенок редко сосет грудь, он высасывает меньше молока.
- Увеличивается риск гипогликемии. Недостаточное кормление связано с понижением уровня глюкозы в крови, что в тяжелых случаях приводит к сонливости, вялости, сильному потоотделению, частому вздрагиванию, дрожи, отказу от кормлений, трудности с сосанием, частому дыханию и бледности у ребенка.
- Повышается риск голодания ребенка и, как следствие, замедленного роста и развития.
- Может возникнуть недостаток молока у матери. Выработка молока работает по принципу "спрос-предложение". Чем чаще ребенок сосет, тем больше вырабатывается молока. Соответственно, чем реже сосет ребенок, тем меньше молока. Период новорожденности особенно важен для установления нормальной лактации.

- Мешают матери и ребенку приспособиться друг к другу в первые недели жизни ребенка. Частые кормления вынуждают и малыша, и мать найти приемлемый способ сосуществования.

Почему малыш может быть сонным и незаинтересованным в сосании?

- Трудные роды и рождение, а также использование медикаментов в родах могут вызвать у ребенка сонливость, незаинтересованность в сосании, а также неспособность координировать сосание, глотание и/или дыхание у груди.
- Медицинские причины, например, желтуха или инфекция.
- Новорожденные с желтухой, особенно те, которым вместо молозива давали бутылки с раствором глюкозы. Ни вода, ни глюкоза не способствуют выведению билирубина из организма. Билирубин выводится из организма ребенка со стулом. Молозиво слабит, стимулирует работу кишечника, и не дает билирубину всасываться в кровь из насыщенного билирубином мекония.
- Неправильное прикладывание или захват груди могут привести к потере интереса в сосании и сонливости у груди. Исправление захвата помогает ребенку лучше высасывать молоко.
- После прихода молока ребенку может быть трудно захватить полную грудь. Набухшую грудь намного труднее сосать. В таком случае сцедите немного молока, чтобы ребенку было легче взять и сосать грудь.
- Слишком яркий свет или громкие звуки могут подтолкнуть малыша «отключиться» и заснуть.

Сонного ребенка нужно обязательно будить и кормить! Ребенку нужно учиться сосать грудь; почувствовать связь между чувством голода, неприятными ощущениями в желудке, сосанием груди и приятным чувством насыщения; а самое главное, ребенку нужна возможность высосать достаточное количество необходимого для роста и развития молока. Американская ассоциация педиатрии рекомендует кормить детей *минимум* 8-12 раз в сутки. На сегодняшний день допускается, если ребенок спит 4-5 часов подряд один раз в сутки. Вопреки ожиданиям, частота кормлений может быть неравномерна в течение дня. Многие дети сосут реже утром и намного чаще, или скудно, вечером.

Как разбудить сонного малыша

- Обратите внимание на особенности малыша. Разные дети по-разному реагируют на свет, звуки, прикосновения. Каждая мама довольно быстро замечает на что именно реагирует ее малыш. Убедитесь, что ребенок здоров, и что сонливость или неспособность сосать не вызваны какой-то болезнью. Если здоровый малыш не просыпается через 2-3 часа после предыдущего кормления, дайте ему поспать еще 30-60 минут и попробуйте снова разбудить и покормить малыша.

- Легче всего разбудить малыша тогда, когда он находится в состоянии легкого или поверхностного сна. В этом состоянии веки малыша быстро вздрагивают, как бы трепещут, руки и ноги двигаются. Ребенок причмокивает или посасывает, особенно, если случайно задевает лицо руками. Лицо ребенка гримасничает, как-будто, ему что-то снится.
- Кормить лучше всего при приглушенном свете. Дети часто закрывают глаза, если в комнате слишком светло.
- Не кутайте малыша. Если в комнате тепло, разденьте малыша до подгузника. Если температура в комнате выше 27 градусов, дети реже и хуже сосут.
- Загляните ребенку в глаза, поговорите с ним.
- Попробуйте усадить малыша на коленях, согнув его тело в бедрах (ни в коем случае не на уровне талии).
- Положите малыша на спину на твердую плоскую поверхность.
- дополнительная стимуляция ребенка
- Потрите малышу спину или пройдитесь пальцами по позвоночнику.
- Поменяйте подгузник.
- Потрите малышу ноги и руки.
- Сделайте ребенку массаж или выкупайтесь вместе. Приложите раздетого малыша к голой коже.
- Протрите лицо малыша прохладной влажной тряпочкой.
- Проведите пальцем по его губам.
- Выдавите немного молока на губы ребенку.

Поощрение сосания

- Поддерживайте грудь так, чтобы она не давила на подбородок ребенка.
- Ритмично сожмите грудь несколько раз во время кормления.
- Как только ребенок перестал сосать, смените грудь.
- Дайте ребенку отрыгнуть или смените подгузник.
- Попробуйте кормить в позе из-под подмышки.
- Массируйте затылок ребенка во время кормления.

Когда сонливость опасна

Если у Вашего ребенка помимо сонливости присутствуют следующие симптомы, **НЕМЕДЛЕННО** обратитесь за помощью к врачу и консультанту по лактации. При первой возможности, начните сцеживать молоко. В зависимости от возраста малыша и сложившейся ситуации, кормите ребенка сцеженным молоком, полностью или частично.

- Летаргичность (ребенок не может проснуться)
- Слабый плач
- Вялая кожа, которая не распрямляется от щипка
- Сухой рот и слизистые глаз
- Минимальный выход мочи (менее чем два мокрых подгузника за 24 часа)

- Запавший родничок
- Температура

Если вы не уверены почему ребенок много спит или плохо сосет, позвоните лидеру ЛЛЛ, консультанту по лактации, врачу или другой опытной кормящей маме. Лучше лишний раз подстраховаться, чем мучаться сомнениями.

Здоровья Вам и Вашему малышу!

Список использованной литературы

American Academy of Pediatrics Work Group on Breastfeeding. Breastfeeding and the use of human milk. Pediatrics 1997; 100:1035-39

Lawrence, R. A. and Lawrence R.M. Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession, 5th ed. St. Louis: Mosby, 1999.

Mohrbacher N., Stock J. Breastfeeding Answer Book, Third Revised Edition, January 2003, La Leche League International,

Riordan, J. and Auerbach, K. Breastfeeding and Human Lactation, 2nd ed. Boston: Jones and Barlett, 1999.

Womanly Art of Breastfeeding, 6th ed. La Leche League International, 1997

Chele Marmet, MA, IBCLC , лекция "Трудности с сосанием у грудного младенца", Международная конференция Ла Лече Лиги, Сан-Франциско, США, 2003