

Основы грудного вскармливания и уход за новорожденным



A collection of orange dots scattered across the top half of the page, with a higher concentration around the title.

Дорогие мамы!

*От всей души поздравляем Вас с прекрасным и радостным событием —
рождением Вашего ребенка!*

Мы искренне желаем Вам и Вашему малышу здоровья, взаимопонимания
и прекрасных радостных и познавательных моментов вместе.

Мы в свою очередь подготовили для Вас информацию, которая возможно
пригодится для Вас в первые месяцы после рождения.

A collection of orange dots scattered across the bottom half of the page, with a higher concentration around the bottom right corner.

! Факты !

о грудном вскармливании

Кормление грудью – это естественный процесс, идущий на смену беременности и родам. Новорожденный и его мать одинаково нуждаются в грудном вскармливании.

- Грудное вскармливание полностью удовлетворяет все базовые потребности ребенка.
- Грудное молоко содержит оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, более 15 гормонов, лактобактерии, факторы роста и развития.
- Материнское молоко богато антителами, защищающими малыша от инфекций.
- Грудное молоко меняет состав в зависимости от потребностей ребенка в данный момент.
- Кормление грудью помогает женщине быстрее восстановиться после родов.
- Грудное вскармливание является профилактикой депрессии и усиливает материнский инстинкт.
- Размер и форма груди не влияют на количество молока и длительность грудного вскармливания.
- Плоские или втянутые соски не являются препятствием к успешному грудному вскармливанию.
- Любая женщина способна дать своему ребенку столько молока, сколько ему необходимо и может продолжать грудное вскармливание столь угодно долго.
- Грудное вскармливание не требует финансовых затрат и позволяет сэкономить от 36 до 120 и более тысяч рублей в год.



Молозиво

Грудное вскармливание – это лучшее, что может дать мама своему ребенку в первые дни и месяцы внеутробной жизни для устойчивого развития и здоровья в будущем.

Очень важно, чтобы до прихода зрелого молока ребенок получал молозиво, его может быть немного, но оно содержит все, что необходимо детям до прихода зрелого молока.

Богато иммуноглобулинами

Обеспечивает защиту
от инфекций и аллергий

Содержит много лейкоцитов

Защищает от инфекций

Обладает слабительным эффектом

Способствует удалению
мекония и помогает
предотвратить желтуху

Содержит факторы роста

Способствует созреванию
кишечника, предотвращает
проявления аллергии
и непереносимости

Богато витамином А

Уменьшает восприимчивость
к инфекции, предотвращает
заболевания глаз

Принципы УСПЕШНОГО грудного вскармливания

ВОЗ и ЮНИСЕФ приводят перечень факторов, на которых строится успешное грудное вскармливание. Что, в свою очередь, благоприятно сказывается на состоянии здоровья детей и их мам.

- Раннее прикладывание к груди в течение первого часа после рождения.
- Отсутствие докорма новорожденного до того, как мать приложит его к груди.
- Совместное пребывание матери и ребенка после рождения.
- Правильное прикладывание ребенка к груди обеспечит эффективное сосание и комфорт матери.
- Кормление по первому требованию. Прикладывайте малыша к груди по любому поводу. Позвольте ему сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет. Тогда он будет сыт и спокоен.
- Продолжительность кормления регулирует ребенок. Кормление закончится тогда, когда малыш сам отпустит сосок.
- Совместный сон (по желанию родителей) При такой организации сна родители могут лучше выспаться, так как не надо постоянно вставать к ребенку, да и большинство детей спят лучше в непосредственной близости от мамы или папы.
- Очень важны ночные кормления из груди для хорошей выработки молока. Для ребенка они наиболее полноценны.
- Малыш на исключительно грудном вскармливании не нуждается в допаивании водой. Если ребенок хочет пить, его следует чаще прикладывать к груди. Грудное молоко на 87-90% состоит из воды.
- Грудь не требует частого мытья. Это приводит к удалению защитного бактерицидного слоя жиров с ареолы и соска, что может быть причиной ссадин, раздражения и трещин. Достаточно ополаскивать грудь 1-2 раза в день во время общего душа и лучше без мыла.

- Частые взвешивания ребенка не дают объективной информации о полноценности питания младенца, нервирует мать, приводят к снижению лактации и необоснованному введению докорма. Достаточно взвешивать ребенка 1 раз в неделю.
- Дополнительные сцеживания не нужны. При правильной организации вскармливания молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку. Сцеживание необходимо при проблемах: вынужденное разлучение матери с ребенком, выход мамы на работу и т.д.
- Только грудное вскармливание до 6 месяцев. Ребенок не нуждается в дополнительном питании и прикорме до 6 месяцев. Он может находиться до 1 года на преимущественно грудном вскармливании без ущерба для своего здоровья (по отдельным исследованиям).
- Сохранение грудного вскармливания до 1,5 – 2 лет (или дольше по желанию матери и ребенка). Кормление до 1 года не является физиологическим сроком прекращения лактации, поэтому при необходимости завершения грудного вскармливания - проконсультируйтесь со специалистами, чтобы принять взвешенное, информированное решение.
- Нежелательно использование бутылочек и пустышек. Они могут спровоцировать следующие проблемы: мало молока, травмы сосков и беспокойство под грудью. Если необходим докорм, то его следует давать только из несосательных предметов (чашки, ложки, стаканчика, пипетки или шприца без иглы).
- В первые 2 месяца жизни малыша маме рекомендуется постоянно находиться рядом с ним и почаще отдыхать. Пусть близкие отнесутся с пониманием к вашей новой роли и не принуждают заниматься домашним хозяйством. В период становления лактации очень важен положительный настрой матери и уверенность в собственных силах.

Прикладывание и позы к груди для кормления

Вы можете кормить ребенка в любой позе, которая обеспечит комфорт вам и малышу. Во время кормления грудью у мамы появляется возможность отдохнуть, поэтому постарайтесь расположиться так, чтобы не чувствовать напряжения и дискомфорта.

Позиция комфортна для матери и ребенка, если:

- Мама расслаблена, ей удобно и не больно
- Тело ребенка расположено близко к телу мамы
- Ребенок обращен лицом к груди и ему не нужно поворачивать голову
- Малыш располагается у груди так, что сосок направлен на его носик и ему приходится слегка запрокидывать голову
- Ребенок свободно дышит
- Малыш спокоен

В течение месяца после родов во время кормления может ощущаться повышенная чувствительность сосков.

Если неприятные ощущения сохраняются более 10-15 секунд после начала кормления – рекомендуется обратить внимание на правильность прикладывания.

Далее мы привели несколько наиболее распространенных позиций для кормления, которые помогут вам сориентироваться в первое время после рождения малыша. На самом деле, разнообразие позиций для кормления ограничивается лишь комфортом мамы и малыша, а также окружающими обстоятельствами и наличием вспомогательных средств (подушки, слинг и т.д.)

1



Колыбель

Мама садится и берет малыша так, чтобы его головка находилась на локтевом сгибе. Поворачивает его к себе животиком и дает грудь. Ладонью другой руки мама поддерживает попку и спину ребенка. Для правильного правильного захвата груди важно, чтобы головка располагалась на одной высоте с соском. Для этого, первое время, придется высоко поднимать локоть (можете подложить под руку подушку, чтобы избежать напряжения или дискомфорта).

Обратите внимание, что головка малыша немного запрокинута назад. Это обеспечивает наиболее эффективное сосание, при котором ребенок высасывает наибольшее количество молока.

2



Обратная колыбель

Такая разновидность позиции «колыбель» поможет ребенку правильно захватить грудь в первые дни после рождения. Особенно удобно такое положение в случае с недоношенными и маловесными малышами.

Мама поддерживает головку ребенка не локтем, а ладонью своей руки. Это обеспечивает более надежную поддержку, а также дает возможность, при необходимости, управлять головкой ребенка. Для поддержки используется рука, противоположная кормящей груди. Ладонь мамы располагается под спиной и плечиками, а головка малыша оказывается между большим и указательным пальцами. Второй рукой мама поддерживает грудь снизу, когда малыш хорошо взял грудь – руку можно убрать. Для того, чтобы опорная рука не уставала, можно подложить под нее подушку. Или, убедившись что ребенок хорошо взял грудь, поменять руки местами и кормить дальше в позиции «традиционной колыбели».

3



Лежа на боку

Чаще всего подобное положение используется во время ночных кормлений, если малыш спит вместе с мамой, а также после кесарева сечения или эпизиотомии, когда мама испытывает болевые ощущения и ограничена в передвижениях.

Мама и малыш лежат на боку и обращены друг к другу. В первые дни после родов такая позиция может быть неудобна из-за разницы в высоте соска и ротика малыша.

4



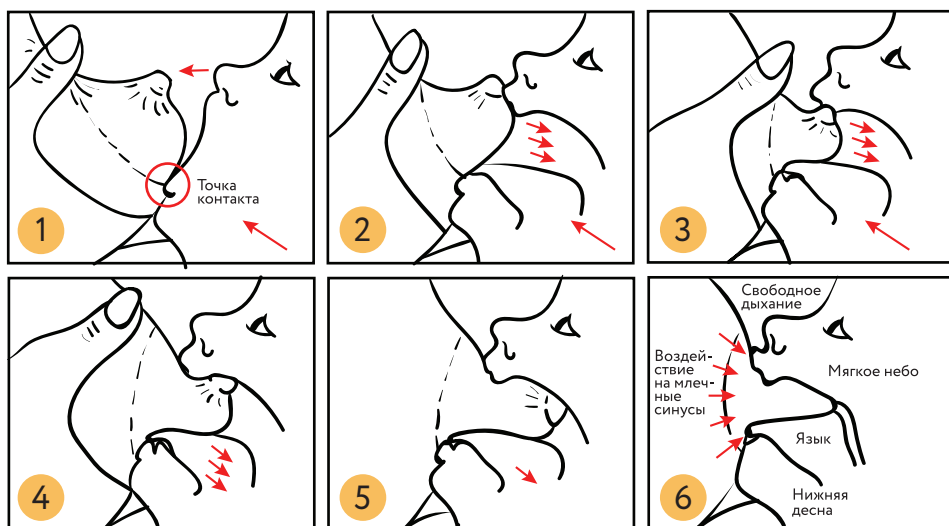
Расслабленное положение

Такое положение поможет маме, и малышу максимально расслабиться и отдохнуть во время кормления. Мама располагается полулежа, с чуть приподнятой головой и плечами, окружив себя удобной опорой из подушек и обеспечивая себе полный комфорт.

Ребенок лежит на маме, которая помогает ему найти грудь и приложиться. Кроме того, что расслаблена сама мама, в этом положении прекрасно успокаивается и сам малыш: оно особенно хорошо для беспокойных деток, которые машут ручками и ножками и крутят головкой.

Признаки правильного прикладывания

- Рот ребенка широко открыт, нижняя губа вывернута наружу. Всегда направляйте ребенка к груди, а не грудь к ребенку.
- Подбородок малыша прижат к груди
- Иногда вы можете видеть язык ребенка над нижней губой
- При сосании малыш делает сначала краткие быстрые движения, затем меняет ритм на более постоянное глубокое сосание. В ходе кормления ребенок делает паузы, которые становятся все дольше, по мере насыщения.
- Щеки ребенка округлены, иногда при сосании могут двигаться ушки
- Малыш не издает посторонних звуков (не чмокает, не чавкает. Только дыхание и глотание)



- Питание -

НОВОРОЖДЕННОГО РЕБЕНКА

С момента рождения и примерно до 3-5 дня после родов, в качестве пищи ребенок будет получать молозиво, которое по количеству и составу полностью соответствует пищевым потребностям малыша.

Объем желудка новорожденного ребенка



1 день
5-7 мл



3 день
22-27 мл



1 неделя
40-60 мл



1 месяц
80-150 мл

В течение первых дней жизни большинство детей теряют до 10% от веса при рождении. Это обусловлено физиологической потерей жидкости из-за изменения условий окружающей среды и избавлением от первородного кала (меконий). С приходом «зрелого молока» дети обычно восстанавливают вес, который был при рождении в течение 5-10 дней. Однако некоторым детям для этого может хватить и 3 дней, а другим потребуется 3 недели.

Хватает ли ребенку молока?

Существует всего два объективных критерия, по которым можно определить достаточно ли ребенок получает молока:

1. Набор веса (не менее 500 грамм в месяц или 125 грамм в неделю)
2. Количество мочеиспусканий (не менее 10-12 раз в сутки, моча светлая, прозрачная, без резкого запаха)

Наполненность груди, «ощущение прилива», покалывания или их отсутствие и другие субъективные ощущения мамы не являются показателем количества молока.

Сцеживание

Сцеживание – это процедура вывода молока из груди, которую проводят по конкретным показаниям.

Показания к сцеживанию:

- Неприятные или болезненные ощущения в груди, вызванные избытком молока, застоем, маститом и т.д. – нужно эффективно опорожнить грудь.
- Необходимо увеличить количество молока
- Малыш не в состоянии взять грудь или отказывается от нее
- Маме нужно отлучиться и оставить ребенку грудное молоко
- Мама проходит курс лечения препаратами, не совместимыми с грудным вскармливанием
- Ребенок и мама разлучены. Сцеживание необходимо для поддержания лактации.

Вы можете сцеживать молоко руками или молокоотсосом, но ручное сцеживание обычно эффективнее.

При отсутствии выше перечисленных трудностей, сцеживаться после кормлений не нужно. Это может спровоцировать гиперлактацию (избыток молока), что вынуждает маму регулярно сцеживаться, поскольку ребенку с таким количеством молока не справиться. Такое состояние отнимает много времени и сил у матери и увеличивает риск возникновения застоя молока и мастита.

При правильной организации вскармливания молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку.

Как сцеживать молоко?

Во время сцеживания обращайтесь с грудью бережно.

Ткани молочной железы очень чувствительны к любому физическому воздействию. При сцеживании нельзя сжимать, мять, давить на грудь, а так же руками «разбивать» уплотнение и комочки.

Это может быть опасно для вашего здоровья!

1

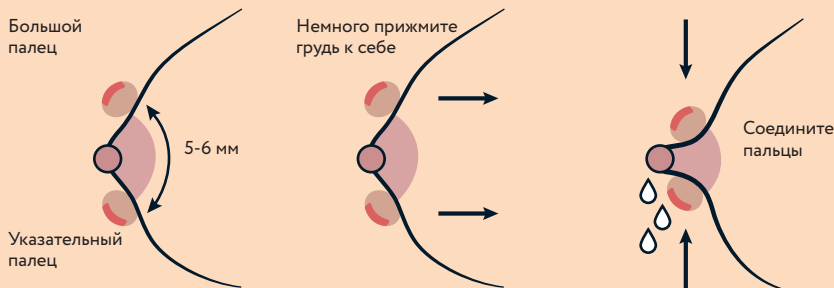
Массаж груди

Массаж необходим, чтобы «разогреть» грудь и продвинуть молоко немного вперед. Если нужно сцедить правую грудь, то правую руку сложите лодочкой и приподнимите ею грудь. Левую руку положите сверху так, чтобы пальчики обнимали подмышечную долю тоже. Правая рука идет вверх, левая вниз – по часовой стрелке. Вы аккуратно поглаживаете грудь. Достаточно сделать 3-4 движения.

2

Сцеживание

Если у вас довольно большая грудь, ее лучше приподнять и поддерживать ладонью. Поставьте подушечки большого и указательного пальца на ареолу, примерно на расстоянии 3 сантиметров от соска. Немного прижмите этими пальцами грудь к себе, затем соедините пальцы вместе, тем самым немного сжав сосок. Больно быть не должно. Если вы чувствуете боль, значит, вы поставили пальцы слишком далеко от соска, и захватываете железистую ткань. Сдвиньте их чуть ближе к соску. Если вы все сделали правильно, то после нескольких таких движений из груди закапает или даже польется молоко - тогда просто продолжайте. Можно попробовать поставить пальцы чуть дальше или ближе и вы найдете наиболее удобное положение.



Хранение и использование сцеженного молока

Основной способ хранения сцеженного молока – его охлаждение или заморозка.

Только что сцеженное грудное молоко можно давать ребенку в течение нескольких часов, оставив его при комнатной температуре. Во время хранения молоко может разделяться на основную массу и поднимающиеся вверх густые сливки. Если вы уверены, что малыш съест всю порцию – аккуратно перемешайте молоко, а если он часто не съедает порцию целиком – тогда лучше, наоборот, не перемешивать, чтобы ребенок гарантированно получил ценную жирную часть грудного молока.

Если вы собираетесь использовать молоко в течение ближайшей недели, то не замораживайте его, а храните на полке холодильника: все это время оно остается свежим и при этом не теряет многих иммунных свойств, что все-таки в некоторой степени происходит при заморозке. Если вы решаете заморозить молоко, то прежде чем поместить его в морозильник – охладите в общей камере холодильника.

Обязательно пометьте дату сцеживания!

При разморозке порция молока перемещается из морозильника сначала в общую камеру холодильника, а потом его подогревают под струей теплой воды из-под крана. Молоко подогревается только до температуры тела – примерно 36,6°C. Более высокие температуры разрушают ферменты и уменьшают иммунные свойства грудного молока. Температуру молока обычно проверяют на запястье – капля должна ощущаться не холодной и не горячей.

На плите или в микроволновой печи молоко разогревать не следует, так как его очень легко перегреть, а в микроволновой печи еще и уничтожатся большинство ценных антиинфекционных факторов. Кроме того, в микроволновой печи создаются так называемые сверхгорячие зоны, которые могут остаться в молоке даже после перемешивания.

Замороженное молоко часто имеет несколько мыльный запах и иногда меняет цвет. Это совершенно нормально, так проявляют себя при замораживании некоторые жирные кислоты грудного молока. Большинство детей на изменения в запахе никак не реагирует.

Как хранить молоко?

Температура хранения (градусы Цельсия)	Свежесцеженное молоко	Размороженное молоко
Комнатная 22-26°C	6 часов	1 час
Комнатная 19-22°C	10 часов	1 час
Кулер или термопакет со льдом 10-15°C	24 часа	24 часа
Холодильник 0-4°C	8 дней	24 часа
Морозильная камера от -13 до -18°C	3-4 месяца	Повторно не замораживать!
Камера глубокой заморозки ниже -18°C	6-12 месяцев	Повторно не замораживать!

Если после хранения у молока появился ярко выраженный кислый запах – оно испортилось и его нельзя давать в пищу ребенку.

Грудное молоко удобно хранить в специальных пластиковых контейнерах или одноразовых зип-пакетах. Не забывайте оставлять немного места в контейнере или пакете, при замораживании грудное молоко, как и любая жидкость, расширяется.

Образ жизни ♥ КОРМЯЩЕЙ МАМЫ

Питание кормящей мамы должно быть полноценным и соответствовать ее пищевым привычкам и предпочтениям.

- ВОЗ рекомендует придерживаться привычного рациона, согласно которому вы питались до и во время беременности. Употребляйте те продукты, которые вам нравятся, при условии, что они не вызывают негативных реакций у вас или у ребенка.
- Если в первой линии родства (вы, ваш муж, бабушки или дедушки малыша) есть аллергия или непереносимость какого-либо продукта питания – можно на первое время исключить его из своего рациона.
- Если вы заметили у ребенка аллергическую реакцию на какой-то продукт – исключите его из рациона на несколько недель, потом попробуйте ввести снова. Начинайте с небольших порций и следите за реакцией ребенка.

Хорошее самочувствие мамы очень важно для нее самой и для малыша, поэтому используйте любую возможность отдохнуть:

- спите вместе с ребенком во время дневного сна
- не стесняйтесь просить о помощи близких, друзей или воспользоваться услугами домработниц
- гуляйте на свежем воздухе и общайтесь с друзьями и близкими

Если обстоятельства складываются так, что у вас нет помощников по хозяйству – не забывайте о том, что можно использовать слинг, эрго-рюкзак, кокон, шезлонг и другие приспособления, позволяющие матери «освободить руки» и заняться домашними делами. При этом ребенок будет всегда при вас и в безопасности.

Помните про обмен опытом – общение с женщинами, кормившими своих детей от 1 года и больше поможет молодой маме обрести уверенность в своих силах и получить практические советы, помогающие наладить кормление грудью.

Медикаментозное лечение матери

Многие лекарства совместимы с грудным вскармливанием (в том числе и антибиотики). В большинстве случаев гораздо вреднее прекратить кормление грудью, чем продолжать его на фоне лекарственной терапии матери.

Консультант по грудному вскармливанию поможет вам проверить назначенное лечение на совместимость с ГВ. При необходимости, даст информацию о наличии безопасных для ребенка аналогов, возможность применения которых вы сможете обсудить с вашим лечащим врачом.

Стоит отдельно отметить, что любой местный наркоз не требует временного прекращения грудного вскармливания или дополнительных сцеживаний после процедуры.

Смесь или грудное молоко?

Адаптированная детская смесь	Грудное молоко
Вода	Вода
Белок	Белок
Углеводы	Углеводы
Жирные кислоты DHA и ARA	Жирные кислоты DHA и ARA
Жиры	Жиры
Витамины	Витамины
Минералы	Минералы
	Бифидо-фактор
	Ольгосахариды
	Ферменты
	Гормоны
	Фактор усвояемости
	Иммуноглобулины
	Фрагменты вирусов
	Антитела
	Лейкоциты
	Фактор роста

Способствуют развитию головного мозга

Способствуют развитию кишечника

Улучшают пищеварение

Помогают контролировать работу внутренних органов

Помогает усваивать питательные вещества

Способствуют развитию иммунитета

Защищают от инфекций

Способствует адекватному росту и развитию

Уход ЗА РЕБЕНКОМ первого года жизни

Основное, что следует знать молодым родителям – уход за ребёнком должен быть удобен для мамы и комфортен для малыша. Ребёнок должен быть сыт, активен, весел и здоров, а мама не должна испытывать моральный и физический дискомфорт. Любая тактика ухода за малышом, отвечающая этим критериям будет правильной и подходящей конкретно Вам и вашему ребёнку. Остановимся на основных моментах, на которые стоит обратить внимание родителям новорождённого ребёнка.

Влажность и температура воздуха.

Микроклимат в доме является очень важной составляющей здоровья грудного ребёнка. Оптимальная температура воздуха в помещении, где живет здоровый, доношенный новорождённый ребёнок колеблется от 18 до 23 градусов Цельсия. Для недоношенных малышей оптимальная температура будет составлять 25 градусов Цельсия, в первые 2-3 недели жизни. После чего температура снижается до 20-23 градусов.

Недостаточная влажность воздуха в помещении вызывает сухость слизистых оболочек рта и носа, что может вызывать образование сухих корочек в носу, насморк, кашель или аллергические реакции у новорождённого малыша.

Оптимальная влажность в жилом помещении составляет 40-50%. Уровень влажности можно измерить с помощью гигрометра или опираясь на собственные ощущения – если находясь дома у вас возникает ощущение сухости во рту или образуются сухие корочки в носу, это верный признак того, что воздух недостаточно увлажнён.

Чтобы повысить влажность воздуха можно воспользоваться увлажнителями, чаще проветривать помещение или отрегулировать мощность отопления.

Одежда новорождённого

В домашних условиях ребёнок должен быть одет достаточно легко. Дома нет необходимости надевать на малыша шапочку, шерстяные носочки и укрывать его тёплыми одеялами. Ребёнок должен быть одет примерно так же, как и вы сами. Прохладные ручки и ножки у малыша не являются признаками переохлаждения. Это особенности незрелой системы терморегуляции, которые пройдут к 3-4 месяцам.

Нормальная температура тела новорождённого ребёнка колеблется от 36,2 до 37,4 градусов Цельсия.

Пеленание

Длительное тугое пеленание ограничивает движения малыша, тем самым затрудняя развитие его нервно-мышечной системы, затрудняет дыхание, провоцирует переохлаждение и вызывает проблемы с грудным вскармливанием. Туго спелёнутые дети не могут совершать необходимые для правильного захвата груди движения головой.

Допускается не тугое пеленание перед сном или перед кормлением, если малыш перевозбудился и мешает себе ручками.

Купание и гигиена новорождённых

Здоровому новорождённому ребёнку необходимо умывать лицо проточной водой по утрам и подмывать его при каждой смене подгузника.

Что касается принятия ежедневных ванн — необходимо купать ребёнка каждый день. Если вы замечаете, что малыш сильно беспокоится или перевозбуждается после или во время купания - вполне можно купать его реже или на какое-то время вообще отказаться от принятия ванн. Регулярные ванны будут нужны малышу тогда, когда он начнет осваивать навыки передвижения и будет проводить много времени на полу и активно контактировать с различными предметами в доме.

Мыть малыша с мылом желательно не чаще, чем 1 раз в 10-14 дней. Можно реже. Мыло или любые другие чистящие средства смывают с нежной кожи ребёнка естественный защитный слой, сушат её и могут провоцировать возникновение аллергических реакций.

Если вы хотите закаливать ребёнка или учить его плавать — лучше это делать под руководством опытных инструкторов. И плавание и закаливание должны приносить малышу удовольствие. Если он сильно плачет, беспокоится и перевозбуждается — это повод либо пересмотреть тактику ведения водных процедур либо вообще отказаться от них на какое-то время.

Носик, уши и глазки новорождённых очищаются самостоятельно. Если вы замечаете, что из глаз выделяется жидкость или гной — это повод обратиться за консультацией к окулисту для назначения соответствующего лечения.

Образование в носу малыша сухих корочек должно привлечь ваше внимание на недостаточно влажный воздух в помещении. Если у ребёнка насморк — обратитесь за помощью к педиатру. Обычно нет необходимости отсасывать слизь из носа, кроме тех случаев, когда насморк мешает грудному вскармливанию.

Избыточное образование ушной серы также является поводом для обращения к врачу.

Во всех остальных случаях нет необходимости чистить глаза, уши и носик малыша любыми способами. Простого ежедневного умывания лица проточной водой достаточно.

Стричь ногти на руках и ногах нужно по мере отрастания, специальными детскими ножничками. В первые две недели жизни рекомендуется не торопиться со стрижкой ногтей, так как это может повредить нежную кожу малыша.

Использование подгузников.

Вопрос применения подгузников, это вопрос удобства родителей и малыша. Мнения о том, что использование подгузников вызывает проблемы с репродуктивной системой и затрудняет приучение к горшку являются ошибочными. Поэтому вы смело можете выбрать любой способ ухода, который будет комфортен вам и ребёнку:

- использовать одноразовые подгузники
- многоразовые подгузники
- практиковать высаживание

Каждый из этих способов имеет свои плюсы и минусы. Одноразовые подгузники значительно упрощают уход за малышом, уменьшают объёмы стирки, но могут вызывать раздражения кожи из-за их несвоевременной смены и быть достаточно дороги. Многоразовые подгузники несколько дешевле, реже вызывают раздражение кожи, так как требуют быстрой замены, но увеличивают объёмы стирки. Высаживание улучшает взаимопонимание

мамы и малыша, так как мама более внимательно следит за ребенком и лучше распознает сигналы, которые он подает, но оно достаточно трудозатратно.

Применение специальной косметики, такой как кремы под подгузник, масла, присыпки и др. не является обязательной необходимостью. Чтобы не допустить раздражения кожи вам достаточно своевременно менять подгузники, подмывать малыша и проводить воздушные ванны перед каждой сменой подгузника.

Прогулки

Не рекомендуется гулять с малышом, если температура воздуха ниже -25 или выше 30 градусов Цельсия. Если на улице дождь, ветер или сильный снегопад и вам некомфортно гулять в такую погоду, вы вполне можете вообще не выходить на улицу или сократить время прогулки. Не стоит надолго забывать про прогулки, так как малыши быстро привыкают не выходить из дома и после этого выход на улицу может их нервировать.

Одежда ребенка зависит от времени года. Осенью и зимой учитывайте, как именно гуляет ребенок – в коляске или слинге. Для прогулок в коляске ребенка следует одевать примерно так же, как одеваетесь вы сами плюс один слой. Также в коляске должно быть одеяло, покрывало или меховой конверт. Для прогулок в слинге или кенгуру ему нужен только теплый хлопчатобумажный комбинезон и шапка. В особо холодную погоду можно добавить флисовый костюм. Этого вполне достаточно, так как ребенок сидит под вашей курткой или пальто и согревается теплом вашего тела.

Отдельно отметим, что термобелье, флис и мембранные куртки или комбинезоны не подходят для новорожденных, а также для любых детей, которые на прогулке не передвигаются, а просто сидят или спят в коляске.

В летнее время, в особо жаркую погоду выбирайте для прогулок часы, когда температура воздуха наиболее комфортна – до 11-12 часов дня или после 5 часов вечера. Лучше избегать прямых солнечных лучей и передвигаться в тени. Не забывайте прикрыть головку малыша легкой шапочкой.

Как определить, не холодно ли ребенку на прогулке? Для этого вам нужно просунуть палец под костюмчик малыша и пощупать область его надключичной ямки. Если там горячо – малышу комфортно. Если там еле тепло – вам необходимо срочно утеплить малыша или отправиться домой.

Продолжительность прогулок должна быть комфортна для вас и для малыша. Для детей на грудном вскармливании длительные прогулки могут быть неудобны, так как малыш скорее всего захочет есть во время про-

гулки. Если вы не готовы кормить ребенка на улице, выбирайте продолжительность прогулок таким образом, чтобы это не препятствовало грудному вскармливанию по требованию ребенка.

Витамин D и прогулки.

На большей части территории России, особенно в осенне-зимний период из-за климатических условий сложно обеспечить достаточное поступление ребёнку солнечных лучей и, как следствие – витамина D. Особенно остро ситуация складывается в крупных городах, где смог не пропускает ультрафиолетовые лучи. Поэтому в осенне-зимний период большинству детей назначаются профилактические дозы витамина.

Прикорм

Прикорм – это кормление малыша другой пищей, помимо грудного молока. Естественным этапом продолжения грудного вскармливания начиная с возраста 6 месяцев является прикорм малыша. Грудное молоко в эти месяцы по-прежнему удовлетворяет важные потребности ребёнка и составляет в норме более половины питания малыша. Начиная с 12-24 месяцев питание малыша меняется и грудное вскармливание в этом возрасте обеспечивает одну треть его потребностей. Помимо питания оно обеспечивает ребёнку защиту от многих заболеваний и близость и контакт, способствующие психологическому развитию.

Пища для прикорма должна быть представлена продуктами богатыми пищевыми веществами, употребляться в достаточных количествах для того, чтобы ребёнок продолжал расти.

Во время прикорма малыш постепенно привыкает к той еде, которую употребляет вся семья, однако грудное вскармливание по-прежнему остаётся важным источником пищевых веществ и защитных факторов.

В шесть полных месяцев дети должны учиться есть густую кашу, пюре и толчённую пищу.



Трудное вскармливание – это первые уроки
любви и доверия между мамой и малышом.

Это просто и естественно.

