

---

**МОСКОВСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ  
им. И.М. СЕЧЕНОВА**

НИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И УПРАВЛЕНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЕМ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ПО ПРОПАГАНДЕ, ПОДДЕРЖКЕ И ПООЩРЕНИЮ  
ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

**БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

**ПОМОЩЬ МАТЕРЯМ В КОРМЛЕНИИ ГРУДЬЮ:  
КУРС ОБУЧЕНИЯ**

*Пособие для медицинских работников и лидеров групп материнской поддержки*

**Москва  
2006**

---

Составители:

**Абольян Л.В.**

д.м.н., руководитель научно-практического центра по пропаганде, поддержке и поощрению грудного вскармливания Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации

**Даутова Л.А.**

к.м.н., кафедра акушерства и гинекологии Башкирского государственного медицинского университета

Научные рецензенты:

**Мозжухина Л.И.**

д.м.н., проф., зав. кафедрой педиатрии ФПК и ППС Ярославской государственной медицинской академии

**Кулавский В.А.**

член-корр. РАЕН, д.м.н., проф., зав. кафедрой акушерства и гинекологии института последипломного образования Башкирского государственного медицинского университета, Заслуженный врач Российской Федерации, Заслуженный врач Республики Башкортостан

**Абольян Л.В., Даутова Л.А**

Помощь матерям в кормлении грудью: курс обучения. Пособие для медицинских работников и лидеров групп материнской поддержки.—М.: Экспресспринт-ИК, 2006.—200 с.

ISBN 5-903-142-03-6

При составлении пособия использовались материалы 40-часового курса ВОЗ и ЮНИСЕФ «Консультирование по грудному вскармливанию: курс обучения». Пособие предназначено для медицинских работников лечебно-профилактических учреждений родовспоможения и детства, участвующих в Инициативе «Больница, доброжелательная к ребенку», и лидеров групп материнской поддержки для проведения занятий с матерями по обучению основам успешного кормления грудью.

Издание осуществлено при поддержке Представительства  
Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) в России

© Абольян Л.В., Даутова Л.А, 2006

© Оформление Касин В.Ю., Гурьев С.В., 2006

---

## Содержание

<b>Введение</b>	.....	4
<b>Занятие 1</b>	Почему важно грудное вскармливание .....	6
<b>Занятие 2</b>	Механизм кормления грудью .....	17
<b>Занятие 3</b>	Оценка кормления грудью .....	28
<b>Занятие 4</b>	Слушать и узнавать .....	37
<b>Занятие 5</b>	Практика здравоохранения .....	43
<b>Занятие 6</b>	Положение ребенка у груди .....	56
<b>Занятие 7</b>	Формирование уверенности и оказание поддержки .....	66
<b>Занятие 8</b>	Состояние молочных желез .....	75
<b>Занятие 9</b>	Отказ от груди .....	87
<b>Занятие 10</b>	Составление истории грудного вскармливания .....	94
<b>Занятие 11</b>	Обследование молочных желез .....	100
<b>Занятие 12</b>	Сцеживание грудного молока .....	105
<b>Занятие 13</b>	«Недостаточно молока» .....	115
<b>Занятие 14</b>	Плач .....	129
<b>Занятие 15</b>	Дети с низкой массой тела и больные дети .....	135
<b>Занятие 16</b>	Увеличение лактации и релактация .....	143
<b>Занятие 17</b>	Питание и здоровье кормящей матери .....	149
<b>Занятие 18</b>	Женщина и работа .....	153
<b>Занятие 19</b>	Международный свод правил маркетинга заменителей грудного молока .....	156
<b>Литература</b>	.....	162
<b>Транспаранты</b>	.....	163
<b>Занятие 1</b>	Почему важно грудное вскармливание: Транспаранты 1/1-1/10 .....	165
<b>Занятие 2</b>	Механизм кормления грудью: Транспаранты 2/1-2/7 .....	185
<b>Занятие 17</b>	Питание и здоровье кормящей матери: Транспарант 17/1 .....	199

---

## Введение

Для чего необходим этот курс

Грудное вскармливание — основа здоровья и правильного развития ребенка. Оно имеет также большое значение и для здоровья его матери.

В 1991 году ВОЗ и ЮНИСЕФ совместно организовали инициативу «Больница, доброжелательная к ребенку», цель которой — улучшить обслуживание матерей таким образом, чтобы защитить и поддерживать грудное вскармливание путем внедрения в практику «10 шагов к успешному грудному вскармливанию». Многие женские учреждения всего мира стараются получить статус «Больницы, доброжелательной к ребенку».

Международный кодекс по маркетингу заменителей грудного молока действует уже 25 лет, и прилагается много усилий, чтобы защитить грудное вскармливание от коммерческого влияния. Для того, чтобы получить статус «Больницы, доброжелательной к ребенку», необходимо соблюдать важнейшее условие — медицинское учреждение не должно использовать или распространять бесплатно молочные смеси.

Однако даже те матери, которые успешно начали кормить грудью, часто начинают дополнительно подкармливать детей или прекращают грудное вскармливание в течение нескольких недель после родов.

В поддержании кормящих матерей важную роль могут сыграть не только медицинские работники, но и сами матери, положительно настроенные на грудное вскармливание и имеющие собственный положительный опыт кормления грудью.

Многие из этих матерей не могут эффективно играть роль мам из группы материнской поддержки потому, что их не обучили этому. Немного времени отведено на консультации по грудному вскармливанию и совершенствованию его навыков на курсах обучения в женских консультациях, родильных домах и детских поликлиниках.

Таким образом, существует необходимость в обучении матерей, которые хотели бы активно участвовать в работе групп материнской поддержки грудного вскармливания. Цель пособия «Помощь матерям в кормлении грудью: курс обучения» заключается в том, чтобы восполнить имеющийся пробел в знаниях. Материалы составлены таким образом, чтобы дать возможность преподавателям (медицинским работникам и лидерам групп материнской поддержки) вести курсы на современном уровне и с высокой эффективностью.

Этот курс ставит своей целью обучить матерей из групп материнской поддержки основам успешного кормления грудью, а также умению слушать и обрести уверенность в том, что они смогут более эффективно помогать другим менее опытным матерям.

При составлении пособия использовались материалы 40-часового курса ВОЗ и ЮНИСЕФ «Консультирование по грудному вскармливанию: курс обучения». Пособие предназначено для медицинских работников лечебно-профилактических учреждений родовспоможения и детства, участвующих в Инициативе «Больница, доброжелательная к ребенку», и лидеров групп материнской поддержки для проведения занятий с матерями по обучению основам успешного кормления грудью.

---

## КУРС И МАТЕРИАЛЫ

### Структура курса

Курс включает 19 занятий в среднем по 30-40 минут каждое с использованием различных методов обучения, лекции и демонстрации, занятия в группах, игру по ролям, обсуждение личного опыта, показ видеофильмов. Общая длительность курса составляет 10-12 часов. На занятиях слушатели получают знания о современных принципах успешного кормления грудью, постепенно приобретают навыки поддержки и оказания помощи матерям, которые затем могут применить на практике, оказывая помощь другим матерям.

### Видеофильмы

Рекомендуются как часть курса:

- «Мама — лучше!» Норвегия, 1995 г. (35 мин.)
- «Помощь матерям в грудном вскармливании». Королевский колледж для акушерок, Великобритания. (20 мин.);
- «Естественное вскармливание». Об опыте работы родильного дома г. Электросталь в рамках Инициативы «Больница, доброжелательная к ребенку». Минздрав РФ, 1997 г. (5 мин.).

### Транспаранты

В пособии представлено 18 транспарантов по основным темам занятий. Транспаранты могут быть использованы для подготовки плакатов, альбомов и презентаций.

### Наглядные пособия

Для проведения занятий необходимы 1-2 куклы в натуральную величину ребенка и несколько моделей женской грудной железы, которые можно изготовить самостоятельно из трикотажной ткани, носка или чулка телесного цвета.

### **УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПОСОБИИ:**

- — инструкция для преподавателя;
- — информация преподавателя слушателям;
- ☉ — вспомогательные вопросы преподавателя слушателям;
- ☞ — информация, которую преподаватель должен написать на доске или плакате;
- — общая инструкция, как выполнить задание или ряд основных положений;

**Не излагайте разделы «Дополнительной информация».**

**Пользуйтесь ими только в качестве пособия при ответах на вопросы слушателей.**

Настоящее пособие входит в состав пакета информационных и обучающих материалов для групп материнской поддержки, подготовленных Научно-практическим центром по пропаганде, поддержке и поощрению грудного вскармливания вместе с ведущими российскими специалистами, национальными преподавателями и экспертами Инициативы «Больница, доброжелательная к ребенку». Пакет информационно-обучающих материалов включает также руководство для медицинских работников и лидеров групп материнской поддержки «Общественные группы материнской поддержки и их работа по охране, поддержке и поощрению грудного вскармливания», буклеты для беременных женщин, родильниц и кормящих матерей «Почему важно грудное вскармливание», «Как наладить кормление грудью», «Как сохранить грудное вскармливание» и плакат «Мамы — за кормление грудью».

## ПОЧЕМУ ВАЖНО ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

### Цель

К концу этого занятия слушатели смогут:

- сформулировать преимущества грудного вскармливания и опасность искусственного кормления;
- описать основные различия между грудным молоком и заменителями;
- определить термины, используемые для описания кормления грудного ребенка;
- описать современные практические рекомендации по кормлению грудного ребенка.

### I. Введение

Возьмите на заметку:

■ Прежде, чем вы научитесь помогать другим матерям, вам необходимо понять важность грудного вскармливания и его преимущества.

■ Вам необходимо знать разницу между грудным молоком и искусственными смесями, понимать опасность искусственного вскармливания.

### II. Показ транспарантов 1/1 - 1/9

При демонстрации каждого транспаранта покажите на проекторе или на экране то место, о котором идет речь.

#### Транспарант 1/1 Преимущества грудного вскармливания

■ На этой диаграмме изложены основные преимущества грудного вскармливания.

Необходимо помнить о преимуществах как грудного молока (показаны слева), так и грудного вскармливания (показаны справа).

Преимущества грудного вскармливания больше, чем преимуществ просто кормления ребенка грудным молоком. Грудное вскармливание по-разному предохраняет здоровье матери и помогает всей семье эмоционально и экономически.

Преимущества грудного молока, полученного ребенком, следующие:

- молоко содержит питательные вещества, необходимые ребенку;
- оно легко усваивается и эффективно используется детским организмом;
- оно защищает ребенка от инфекции.

Все другие виды молока различаются по составу, и они не настолько полезны организму.

Преимущества грудного вскармливания следующие:

- оно дешевле, чем искусственные смеси;
- оно помогает матери и ребенку «соединиться» — то есть, развивает тесные, любящие взаимоотношения;
- оно помогает развитию ребенка;

---

— оно предохраняет от новой беременности;

— оно охраняет здоровье матери:

Оно помогает матке принять первоначальный размер. Это способствует уменьшению кровотечения и предотвращает анемию;

Грудное вскармливание снижает риск возникновения рака яичника и молочной железы у матери.

На следующих транспарантах мы увидим некоторые из этих преимуществ более подробно.

### ***Транспарант 1/2 Питательные вещества в женском молоке и молоке животных***

■ Во-первых, посмотрите на питательные вещества грудного молока и увидите, почему оно совершенно для ребенка. В этой таблице сравниваются питательные вещества грудного молока с питательными веществами коровьего и козьего молока.

Все виды молока содержат жир, дающий необходимую энергию как детскому организму, так и детенышам животных; в них содержится белок, необходимый для роста; и они содержат специальный молочный сахар — лактозу, который тоже снабжает организм энергией.

Спросите: Какая разница между содержанием количества белка в женском молоке и молоке животного?

Молоко животного содержит больше белка, чем женское молоко.

Белок — это важный питательный элемент и вы полагаете, чем больше белка, тем лучше. Однако, животные растут быстрее, чем люди, поэтому им необходимо молоко с большей концентрацией белка. Незрелым почкам ребенка трудно экскретировать повышенное содержание продуктов распада белка молока животных.

Искусственная смесь отличается (по составу) от грудного молока при одинаковом количестве по объему. Искусственное молоко изготавливается из различных продуктов, включая молоко животных, соевые бобы и растительные масла. Этот продукт далеко не идеален для детей.

### **Дополнительная информация**

Молочный сахар — это основной углевод молока. Ни один вид молока не содержит крахмал. Крахмал является очень важным питательным веществом для старших детей и взрослых — это главное питательное вещество основной пищи и многих дополнительных питаний. Но маленькие дети с трудом переваривают крахмал, и поэтому нельзя давать крахмальную пищу детям в первые несколько месяцев жизни. В грудном молоке содержится больше лактозы, чем в других видах молока.

### ***Транспарант 1/3 Качество белка в различных видах молока***

■ Белок в разных видах молока меняется по качественному и количественному составу.

Эта таблица показывает, что основным белком коровьего молока является казеин,

---

---

который способствует формированию плотного, неудобоваримого сгустка в желудке ребенка. В женском молоке казеина меньше и он способствует формированию более мягкого сгустка, который значительно легче переваривается.

Растворимые, или сывороточные белки, также различны. В женском молоке сывороточный белок состоит из антиинфекционного белка, который защищает ребенка от инфекций. В молоке животных нет антиинфекционного белка, который защищает детей.

Искусственно вскармливаемые дети могут не переносить белок молока животного. Когда в их еде содержатся различные по составу белки, у них появляется частый жидкий стул, боли в животе, сыпь и другие симптомы. Диарея может стать устойчивой и способствовать нарушению питания.

Дети, получающие молоко животного или детское питание, больше, нежели дети, вскармливаемые грудью, подвержены аллергии, которая является причиной экземы и, возможно, астмы.

У ребенка может развиваться непереносимость (искусственного питания) или аллергия сразу же после нескольких раз искусственного вскармливания в первые дни жизни.

### **Дополнительная информация**

— Сывороточный белок по своему качественному составу разный в различных видах молока. Женское молоко содержит альфа-лактальбумин, а коровье молоко — бета-лактоглобулин.

— Кроме того, белки молока животных и детского питания содержат различный баланс аминокислот грудного молока, который может быть не идеальным для ребенка. В молоке животного и детском питании может отсутствовать цистин, а в детском питании может отсутствовать таурин, необходимый новорожденному для развития головного мозга. Таурин сейчас иногда добавляется в детское питание.

— Антиинфекционные белки женского молока состоят из лактоферрина (связывающего железо и предотвращающего рост бактерий, которым необходимо железо) и лизоцима (убивающего бактерии), а также из антител (иммуноглобулина, главным образом IgA).

— Другим важным антиинфекционным фактором является бифидус-фактор (который способствует росту бифидум-бактерий. Последние сдерживают рост патогенных бактерий и придают калу младенца кислый запах). Грудное молоко также содержит антивирусные и антипаразитарные факторы.

### ***Транспарант 1/4 Различия в качественном составе жира разных видов молока***

■ Имеются существенные различия в качественном составе жира разных видов молока.

В женском молоке содержатся эссенциальные жирные кислоты, которых нет в коровьем молоке или смеси. Эти эссенциальные жирные кислоты необходимы для развития головного мозга и глаз грудного ребенка и для нормального развития кровеносных сосудов.

В женском молоке также содержится фермент липаза, который способствует усвояемости жира. Этого фермента нет ни в молоке животного, ни в детском питании.



---

Таким образом, жир грудного молока полностью усваивается и эффективнее используется организмом ребенка, нежели жир коровьего молока или детского питания.

Стул искусственно вскармливаемого ребенка отличается от стула ребенка, вскармливаемого грудью. Это частично объясняется тем, что стул искусственно вскармливаемого ребенка содержит больше не усвоенной пищи.

### **Дополнительная информация**

Для детей с низкой массой тела при рождении, получающих искусственное питание, в котором отсутствуют эссенциальные жирные кислоты, характерен низкий уровень умственного развития и слабое зрение.

#### **Липаза женского молока**

При рождении детский кишечник не вырабатывает все необходимые для усвоения молока ферменты. Липаза грудного молока способствует ферментации жира в кишечнике. Липазу женского молока называют «Липазой, стимулируемой солями желчных кислот», потому что она начинает работать в кишечнике в присутствии солей желчных кислот. Липаза бездействует и в молочной железе, и в желудке до тех пор, пока молоко не смешается с желчью.

### **Транспарант 1/5 Содержание витаминов в различных видах молока**

■ Эта таблица сопоставляет количественный состав витаминов женского молока с количественным составом витаминов коровьего молока. В ней показано, что в женском молоке содержится больше необходимых витаминов, чем в коровьем молоке.

В коровьем молоке содержится много витаминов группы В. Но в нем нет такого количества витамина А и витамина С, как в женском молоке.

Медработники часто рекомендуют давать детям фруктовый сок с раннего возраста для того, чтобы обеспечить организм витамином С. Это, возможно, необходимо для искусственно вскармливаемых детей, но не для детей, вскармливаемых грудью.

В том случае, если мать питается едой, богатой витамином А, в ее грудном молоке содержится много витамина А. Грудное молоко может обеспечить ребенка большим количеством витамина А даже на втором году жизни.

### **Транспарант 1/6 Содержание железа в молоке**

■ Железо необходимо для предупреждения анемии. В различных видах молока содержится одинаково малое количество железа (50-70 мкг/100 мл, то есть 0,5-0,7 мг/л). Но при этом имеются существенные отличия.

Спросите: Для чего в этой таблице показана абсорбция железа из различных видов молока?

Только около 10% железа абсорбируется из коровьего молока, но около 50% железа абсорбируется из грудного молока.

---

Дети, получающие коровье молоко, недополучают железа и становятся анемичными. Дети, вскармливаемые исключительно грудью, получают достаточно железа и они защищены от железодефицитной анемии, по меньшей мере, до 6 месячного возраста, а чаще и старше.

### **Дополнительная информация**

В состав некоторых видов детского питания входят добавки железа. Однако эти добавки железа недостаточно хорошо абсорбируются, и чтобы ребенок получил достаточное количество железа и был защищен от анемии, необходимо большое количество добавок. Добавки железа способствуют росту некоторых видов бактерий, которые увеличивают вероятность заболевания некоторыми видами инфекций, например, менингитом и сепсисом.

### **Транспарант 1/7 Защита от инфекции**

■ Грудное молоко — это не просто пища для ребенка. Это животворная жидкость, защищающая ребенка от инфекций.

В первый год жизни ребенка и старше его иммунная система еще неразвита и не может бороться с инфекцией так же эффективно, как иммунная система детей старшего возраста или взрослых. Таким образом, ребенок нуждается в материнской защите.

Грудное молоко содержит в себе лейкоциты и ряд антиинфекционных факторов, которые защищают ребенка от инфекций. Грудное молоко содержит в себе антитела против возбудителей инфекций, перенесенных матерью в прошлом.

Этот рисунок показывает как грудное молоко защищает ребенка от новых инфекций, возбудители которых могут быть у матери или в окружающей среде.

Как только мать заболевает (1), ее лейкоциты активируются и, чтобы защитить ее, вырабатывают антитела против инфекции (2).

Некоторые из этих лейкоцитов достигают молочных желез матери и вырабатывают там антитела (3), которые секретируются в ее грудное молоко, защищая тем самым ребенка (4).

Таким образом, ребенка нельзя отлучать от матери при ее инфицировании, так как грудное молоко защищает его от инфекции.

Искусственное питание — это мертвое питание. В нем содержатся неживые лейкоциты или антитела и другие антиинфекционные факторы, которые в меньшей степени защищают от инфекции.

### **Дополнительная информация**

Основным иммуноглобулином в грудном молоке является IgA — часто называемый «секреторным» иммуноглобулином А. В ответ на инфицирование матери он секретируется молочной железой и выделяется в молоко. Он отличается от других иммуноглобулинов (таких как Ig G), которые поступают в кровь.

---

## **Транспарант 1/8 Изменения в составе грудного молока**

■ Состав грудного молока не всегда одинаков. Он меняется в зависимости от возраста ребенка и в процессе кормления — от начального момента кормления и до конца кормления. Он также меняется в различные кормления и может быть разным в разное время дня. В этой таблице показаны некоторые основные изменения в качественном составе грудного молока.

*Молозиво* — это особое грудное молоко, которое вырабатывается у женщины в первые несколько дней после родов. Оно густое, желтоватого цвета.

Спустя несколько дней молозиво превращается в зрелое молоко. Появляется большое количество молока, и груди становятся налитыми, крепкими и тяжелыми. Этот процесс часто называют «молоко пришло».

*Раннее молоко* — в начале кормления, молоко голубоватого цвета.

*Позднее молоко* — в конце кормления, молоко насыщенного белого цвета.

Спросите: Какие различия между разными порциями грудного молока представлены в этой таблице?

В молозиве содержится больше белка, чем в зрелом молоке.

В позднем молоке содержится больше жира, чем в раннем.

Высокое содержание жира в позднем молоке придает молоку насыщенный белый цвет, что отличает его от раннего молока. Такое количество жира делает грудное молоко высоко энергетичным. Поэтому очень важно не отрывать ребенка от груди преждевременно. Необходимо разрешить ему сосать грудь столько, сколько он хочет; таким образом, он получает в большом количестве позднее молоко, обогащенное жиром.

Раннее молоко вырабатывается в большом количестве и в нем содержится много белка, лактозы и других питательных веществ. С ранним молоком ребенок получает необходимое для него количество воды. Детей в возрасте первых 6 месяцев жизни не следует поить водой даже в жарком климате. В том случае, когда дети удовлетворяют свою жажду различным питьем, они могут употреблять меньше грудного молока.

Матерей иногда беспокоит тот факт, что их молоко «очень тощее». Молоко никогда не бывает «очень тощим». Очень важно, чтобы ребенок получил как раннее молоко, так и позднее, завершив тем самым «еду» и получив всю необходимую для него воду.

### **Дополнительная информация**

От раннего молока до позднего не происходит внезапных изменений. Содержание жира увеличивается постепенно от начала к концу кормления.

### **Молозиво**

■ Основные свойства молозива и чем они важны.

— В молозиве содержится больше антител и других антиинфекционных белков, чем в

---

зрелом молоке. Этим частично объясняет тот факт, почему в молозиве содержится больше белка, чем в зрелом молоке.

— В молозиве содержится больше лейкоцитов, чем в зрелом молоке.

Все антиинфекционные белки и лейкоциты обеспечивают первую иммунизацию против заболеваний, с которыми может столкнуться ребенок после рождения. Молозиво способствует предотвращению возникновения бактериальных инфекций, опасных для новорожденных детей. Антитела, вероятно, предохраняют ребенка также и от аллергии.

— Молозиво обладает мягким слабительным эффектом, который очищает кишечник ребенка от мекония (первичного, достаточно темного цвета стула). При этом кишечник ребенка очищается от билирубина, что предотвращает возникновение желтухи.

— Молозиво обладает фактором роста, который способствует развитию незрелого кишечника ребенка после его рождения. Молозиво предохраняет ребенка от развития аллергии и непереносимости другой пищи.

— Молозиво по содержанию некоторых витаминов значительно богаче, чем зрелое молоко, в частности витамином А. Витамин А снижает опасность возникновения любых инфекций у ребенка.

Поэтому очень важно, чтобы ребенок получал молозиво в течение первых нескольких кормлений. После рождения ребенка молозиво уже есть в молочных железах. Оно содержит все, что необходимо детям до тех пор, пока не появится зрелое молоко.

Не следует давать детям какое-либо питье или пищу до начала кормления грудью. Особенно опасно подкармливать ребенка искусственным питанием в том случае, если ребенок не получал молозива.

### **Дополнительная информация**

В молозиве и в грудном молоке содержится много гормонов и факторов роста, функция которых неизвестна. Однако эпидермальный фактор роста, который присутствует и в молозиве, и в грудном молоке, способствует росту и созреванию кишечных ворсинок. Непереваренные белки коровьего молока, проходя через незрелую кишечную стенку новорожденного, попадают в кровь и, тем самым, являются причиной возникновения непереносимости или аллергии к белку коровьего молока. Эпидермальный фактор роста препятствует абсорбции больших молекул, стимулируя быстрое развитие кишечника. Это «изолирует» кишечник ребенка и препятствует абсорбции белков и их усвоению. Антитела препятствуют возникновению аллергии и абсорбции больших молекул, обволакивая слизистую кишечника.

### ***Психологические преимущества грудного вскармливания***

■ Грудное вскармливание имеет важное психологическое преимущество как для матери, так и для ребенка.

Грудное вскармливание способствует формированию между матерью и ребенком тесных, нежных взаимоотношений, от которых мать эмоционально получает глубокую

---

удовлетворенность. Тесный контакт с ребенком сразу же после родов способствует налаживанию этих взаимоотношений.

Дети меньше плачут и быстрее развиваются, если они остаются со своими матерями и вскармливаются грудью сразу же после родов.

Матери, кормящие грудью, ласково реагируют на своих детей. Ребенок требует к себе меньше внимания и кормлений ночью. Матери значительно реже отказываются от своих детей или ругают их.

Некоторые исследования утверждают, что грудное вскармливание способствует интеллектуальному развитию ребенка. Дети с низкой массой тела при рождении, получающие грудное вскармливание в первые недели жизни, показали лучшие результаты на интеллектуальное тестирование в старшем возрасте, нежели искусственно вскармливаемые дети.

### **III. Ответы на вопросы слушателей**

Спросите у слушателей, есть ли у них вопросы по информации, изложенной в транспарантах 1/1 — 1/9. Постарайтесь ответить на них.

### **IV. Современные рекомендации по кормлению грудного ребенка и аргументы в их пользу**

Сделайте введение:

■ Грудное вскармливание предохраняет ребенка от диарейных заболеваний.

Искусственно вскармливаемые дети чаще подвержены диарейным заболеваниям по той причине, что в искусственном питании отсутствуют антиинфекционные факторы, и оно чаще заражено вредными бактериями. Грудное молоко абсолютно не заражено.

■ Грудное вскармливание также предохраняет детей от респираторных инфекций, пневмонии, отита и менингита.

#### ***Транспарант 1/10 Состав грудного молока на втором году жизни***

Ребенок, вскармливаемый грудью в течение 6 месяцев, получает все необходимые для него питательные вещества и воду.

С 6 месяцев грудное молоко уже не может удовлетворить все потребности ребенка. Все дети с 6 месячного возраста помимо грудного молока должны получать и другое питание, так называемый Прикорм. Прикармливать ребенка надо из чашки или из чашки с ложкой, но не из бутылочки.

Однако грудное молоко остается для ребенка важным источником энергии и высококачественных питательных веществ в течение второго года жизни и старше.

В таблице показано, какая часть суточной потребности ребенка в энергии и питательных веществах может быть обеспечена грудным молоком на втором году жизни.

---

**Спросите:** Какую часть суточной потребности в белке и энергии ребенка второго года жизни может обеспечить грудное молоко?

Грудное молоко удовлетворяет нужды ребенка приблизительно на 1/3.

**Спросите:** Каким количеством витамина А, необходимым для ребенка, обеспечивает грудное молоко?

Грудное молоко удовлетворяет нужды ребенка в витамине А на 45%.  
Грудное вскармливание предохраняет ребенка от ксерофтальмии (дефицит витамина А).

**Спросите:** Каким количеством витамина С, необходимым для ребенка, обеспечивает грудное молоко?

В том случае, если мать не испытывает дефицита в витамине С, грудное молоко полностью удовлетворяет нужды ребенка в этом витамине.

■ Таким образом, все вышесказанное о грудном молоке убеждает нас в том, что ребенок вскармливаемый грудью, получает достаточное количество энергии и высококачественных питательных веществ, по меньшей мере, в течение второго года жизни. Питательные вещества из общего семейного рациона еще недостаточно приемлемы для малыша. Продолжая кормить ребенка грудью на втором году жизни, вы, тем самым, предупреждаете недостаточность питания, особенно у детей группы риска.

### ***Транспарант 1/12 Опасности искусственного вскармливания***

■ В этой диаграмме суммированы опасности искусственного вскармливания.

— Искусственное вскармливание препятствует налаживанию связи между ребенком и матерью. Мать и ребенок не могут установить тесные, нежные взаимоотношения.

— Искусственно вскармливаемый ребенок чаще подвержен диарейным и респираторным заболеваниям, отитам и другим инфекциям.

— Диарея может быть персистирующей.

— Ребенок может употреблять немного молока, что приводит к его истощению, так как ему не хватает еды или она слишком разбавлена. Он более подвержен развитию дефицита витамина А.

— Искусственно вскармливаемые дети чаще умирают от инфекций и недостаточности питания, чем дети, вскармливаемые грудью.

— Дети более подвержены аллергическим заболеваниям, таким как экзема и астма.

— У ребенка может развиться непереносимость к молоку животных с проявлением кишечных расстройств, сыпи и других симптомов.

— У такого ребенка увеличивается риск возникновения хронических заболеваний, например, диабета.

— Ребенок может получать слишком много искусственного молока, что может вызвать ожирение.

— Он отстает в умственном развитии и у него может быть значительно понижен общий показатель интеллектуального тестирования.

---

— У матери, не кормящей грудью, быстрее восстанавливается фертильность и она с большей вероятностью может снова забеременеть.

— Как правило, после родов женщина становится анемичной. Впоследствии, у нее может развиваться рак яичника и, возможно, груди.

Таким образом, искусственное вскармливание вредно как для детей, так и для их матерей. Грудное вскармливание — это фундамент здоровья и выживаемости ребенка и оно также важно для здоровья женщин.

---

## **Термины, используемые при описании различных видов вскармливания грудных детей**

### *1. Исключительно Грудное Вскармливание:*

Вскармливаемый исключительно грудью означает — грудное вскармливание без докармливания другой едой или питьем, в том числе и водой (за исключением лекарств или витаминов и минеральных добавок; допускается также сцеженное грудное молоко).

### *2. Преимущественно Грудное Вскармливание:*

Преимущественно грудное вскармливание означает — помимо грудного вскармливания, ребенку также дают небольшое количество воды или содержащее воду питье, как, например, чай.

### *1. и 2. Полное Грудное Вскармливание:*

Полное грудное вскармливание означает — либо исключительно грудное вскармливание, либо преимущественно грудное вскармливание.

### *3. Вскармливание Из Бутылочки:*

Вскармливание из бутылочки означает — вскармливание ребенка из бутылочки, что бы в ней ни было, в том числе сцеженное грудное молоко.

### *3. Искусственное Вскармливание*

Искусственное вскармливание означает — кормление ребенка искусственным питанием, исключая при этом полностью грудное вскармливание.

### *4. Частичное Грудное Вскармливание:*

Частичное грудное вскармливание означает — кормление ребенка как грудью, так и искусственным питанием, либо молоком, либо кашей или другой едой.

### *5. Своевременное Прикармливание:*

Своевременное прикармливание означает — кормление ребенка другой едой и добавок к грудному вскармливанию после 6 месяцев.

---

---

■ Рекомендации по кормлению новорожденных и маленьких детей.

- Детей необходимо начинать кормить грудью в пределах пол часа или часа после рождения. Им не нужно давать другой еды или питья до начала кормления грудью.
- Детей необходимо кормить исключительно грудью в течение первых шести месяцев жизни.
- Прикорм можно начинать давать с 6 месяцев. Большинство детей не нуждаются в прикорме до 6-месячного возраста.
- Все дети старше 6 месяцев должны получать прикорм.
- Необходимо продолжать грудное вскармливание детей до 2-летнего возраста и старше.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ**

- Прикладывайте ребенка к груди не позднее, чем через 30-60 минут после рождения
- Кормите исключительно грудью до 6-и месяцев
- Прикармливание следует начинать в возрасте 6 месяцев
- Прикармливайте всех детей, начиная с 6-месячного возраста
- Продолжайте кормление грудью до 2-х лет и дольше

### **V. Ответы на вопросы слушателей**

- Спросите у слушателей, есть ли у них вопросы по пройденному материалу и постарайтесь ответить на них.



## МЕХАНИЗМ КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ

### Цель

К концу этого занятия слушатели смогут:

- назвать основные части молочной железы и описать их функции;
- описать гормональный контроль за выработкой грудного молока и его выделением;
- описать разницу между правильным и неправильным прикладыванием ребенка к груди;
- описать разницу между эффективным и неэффективным сосанием.

### I. Введение в тему

■ На этом занятии вы узнаете об анатомии и физиологии грудного вскармливания. С тем, чтобы помочь матерям, вам необходимо узнать механизм кормления грудью.

■ Невозможно выучить какой-то особый метод консультирования для каждой ситуации или проблемы. Но если вы знаете механизм кормления грудью, вы сможете понять, что произошло и помочь найти каждой матери лучшее для нее решение.

### II. Показ транспарантов 2/1-2/7

#### Транспарант 2/1 Анатомия молочной железы

■ На этой схеме показана анатомия молочной железы.

Во-первых, посмотрите на сосок и участок темной кожи вокруг него околососковый кружок. В области околососкового кружка расположено множество маленьких желез, так называемых желез Монтгомери, которые секретируют маслянистую жидкость для поддержания кожи в здоровом состоянии.

Внутри молочной железы расположены альвеолы, в виде очень маленьких мешочков, образованных секретирующими молоко железами. Существуют миллионы альвеол — диаграмма показывает только небольшое количество. В рамке показаны три больших альвеолы. Гормон пролактин стимулирует продукцию молока этими железами.

Вокруг альвеол расположены мышечные волокна, которые сокращаются и выдавливают молоко. Гормон окситоцин стимулирует сокращение мышечных волокон.

Маленькие трубочки или протоки выводят молоко из альвеол. Под ареолой, протоки расширяются, образуя млечные синусы, в которых накапливается молоко при подготовке к кормлению. Проходя через сосок, протоки сужаются.

Секреторные альвеолы и протоки окружены поддерживающей соединительной тканью и жиром. Именно эти ткани придают форму молочной железе и определяют ее размер. Как маленькие, так и большие молочные железы содержат одинаковое количество желез, которые способны вырабатывать много молока.

---

## Транспарант 2/2 Пролактин

■ На этой схеме представлена информация о гормоне пролактине.

Во время сосания ребенком груди сенсорные импульсы поступают из сосков в молочные железы. В ответ на эти импульсы, передняя доля гипофиза вырабатывает пролактин. Пролактин поступает в кровь молочных желез и стимулирует молочные секреторные железы вырабатывать молоко.

Во время следующего кормления ребенок сосет молоко, которое уже поступило в молочные железы.

*Спросите:* Что можно предложить, чтобы увеличить поступление материнского молока?

Мы знаем, что чем больше ребенок сосет грудь, тем больше молока вырабатывается в молочных железах. Таким образом, **ЧЕМ БОЛЬШЕ РЕБЕНОК СОСЕТ, ТЕМ БОЛЬШЕ ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ МОЛОКА.**

У многих женщин вырабатывается молока больше, чем его необходимо их детям или больше, чем они используют его. Если у матери двое детей, и они оба сосут грудь, ее молочные железы вырабатывают молока для двоих. У многих матерей вырабатывается такое количество молока, которого бы хватило на двоих детей.

Если ребенок сосет меньше, молочные железы вырабатывают меньше молока. Если ребенок прекращает сосать, молочные железы вскоре прекращают вырабатывать молоко.

Несколько специальных вопросов касающихся пролактина:

- Ночью вырабатывается больше пролактина, следовательно, кормление грудью ночью особенно полезно для поддержания выработки молока.
- Пролактин расслабляет мать и иногда вызывает сонливость; поэтому ночью даже во время грудного вскармливания она обычно хорошо отдыхает.
- Гормоны, имеющие отношение к пролактину, сдерживают овуляцию; таким образом, грудное вскармливание предохраняет от новой беременности. Грудное вскармливание ночью особенно важно в этом случае.

## Транспарант 2/3 Рефлекс окситоцина

■ На этой диаграмме представлена информация о гормоне окситоцине.

Во время сосания ребенком груди, сенсорные импульсы поступают от соска к головному мозгу. В ответ на это задняя доля гипофиза секретирует гормон окситоцин. Окситоцин поступает в кровеносные сосуды молочной железы и стимулирует сокращение мышечных клеток, расположенных вокруг альвеол. Молоко, собравшееся в альвеолах, поступает по протокам в млечный синус. Иногда молоко вытекает наружу. Это и есть рефлекс окситоцина или рефлекс выброса молока.

---

Окситоцин вырабатывается значительно быстрее, чем пролактин. Он стимулирует поступление молока в молочные железы для ДАННОГО кормления. Окситоцин начинает вырабатываться до начала сосания ребенком груди, когда мать только собирается кормить грудью.

В том случае, когда рефлекс окситоцина не срабатывает, у ребенка могут возникнуть трудности в получении молока. Может показаться, что молочные железы прекратили вырабатывать молоко. Однако молочные железы продолжают вырабатывать молоко, но оно не вытекает.

Следующей важным фактом в отношении окситоцина является то, что он способствует сокращению матки после родов. Это, в свою очередь, останавливает кровотечение, но иногда вызывает маточные боли и прилив крови в течение первых нескольких дней. Боль может быть достаточно сильной.

### **Дополнительная информация**

Рефлекс окситоцина иногда называют «рефлексом вытекания».

Хорошие чувства, например, когда мать довольна ребенком, или с любовью относится к нему, или уверена, что ее молоко — это наилучшее для ее ребенка, — способствуют работе рефлекса окситоцина и поступлению материнского молока. Такие чувства, как прикосновение или созерцание ребенка или возможность слышать его плач — все это тоже способствует работе рефлекса.

Но плохие чувства, такие как боль, или волнение, или сомнения относительно количества молока, могут сдерживать работу рефлекса и прекратить поступление молока. К счастью, это явление временное.

Спросите: Почему важно понимание рефлекса окситоцина?

В понимании рефлекса окситоцина важны два ключевых пункта об отношениях между матерями и детьми:

— Матери необходимо держать ребенка рядом с собой все время, чтобы она могла видеть и касаться его и заботиться о нем.

Это настраивает ее на грудное вскармливание и способствует поступлению грудного молока.

В том случае, когда мать разлучена с ребенком, рефлекс окситоцина не срабатывает так быстро.

— Вы должны помнить о материнских чувствах при разговоре с матерью.

Важно, чтобы вы подняли ее настроение, придали ей уверенность и тем самым способствовали бы поступлению грудного молока.

Нельзя говорить ничего такого, что могло бы ее расстроить или заставить сомневаться в поступлении грудного молока.

Матери часто осведомлены о рефлексе окситоцина. Существует несколько симптомов активного рефлекса, которые они или вы можете распознать.

---

□ Попросите слушателей посмотреть на таблицу ПРИЗНАКИ И ОЩУЩЕНИЯ АКТИВНОГО РЕФЛЕКСА ОКСИТОЦИНА.

☉ Попросите слушателей прочитать признаки по порядку.

---

## **ПРИЗНАКИ И ОЩУЩЕНИЯ АКТИВНОГО РЕФЛЕКСА ОКСИТОЦИНА**

Мать может заметить:

- Сжатие или покалывание в молочных железах до начала кормления ребенка или во время кормления
- Выделение молока из молочных желез, когда она думает о ребенке или слышит его плач
- Выделение молока из одной груди в то время, когда ребенок сосет вторую грудь
- Выделение молока из молочных желез тонкой струйкой, если ребенок отрывается от груди во время кормления
- Боль при сокращении матки, иногда сопровождающаяся приливами крови, во время кормления в течение первой недели
- Медленное глубокое сосание и глотание ребенком, что свидетельствует о поступлении молока в его рот

---

■ Вы можете распознать некоторые из этих симптомов при осмотре матери и ребенка или вы можете поинтересоваться у матери, не распознала ли она эти симптомы.

При наличии одного или нескольких симптомов или ощущений, мать может быть уверена в том, что у нее активный рефлекс окситоцина и грудное молоко поступает. Однако, даже при наличии у матери активного рефлекса, она может не испытывать этих ощущений и не наблюдать у себя этих симптомов.

### **Транспарант 2/4**

#### **Факторы, сдерживающие выработку грудного молока (ингибиторы)**

■ Производство молока контролируется самими молочными железами.

Вы можете спросить, почему иногда одна молочная железа прекращает вырабатывать молоко, в то время как другая продолжает вырабатывать молоко — хотя окситоцин и пролактин одинаково поступают в обе железы. На этой диаграмме дается ответ на этот вопрос.

Грудное молоко содержит в себе вещество, которое сокращает или сдерживает выработку молока. В том случае, когда в груди остается много молока, ингибитор прекращает дальнейшую секрецию его железистыми клетками. Это предохраняет

---

молочные железы от чрезмерного наполнения. Это необходимо в том случае, если ребенок умирает или прекращает сосать грудь по другой причине.

Если грудное молоко при сосании или сцеживании удаляется из молочных желез, ингибитор тоже удаляется. И тогда молочные железы больше вырабатывают молока.

Это поможет вам понять почему:

- Как только ребенок прекращает сосать одну грудь, молочные железы этой груди прекращают вырабатывать молоко.
- Если ребенок сосет, в основном, одну грудь, то в этом случае молочные железы этой груди вырабатывают больше молока и эта грудь становится по размеру больше другой.

Это тоже поможет вам понять почему:

- Для того, чтобы молочные железы продолжали вырабатывать молоко, они должны быть опустошенными.
- Если ребенок не сосет ни одну, ни вторую грудь, в этом случае грудное молоко необходимо сцедить, чтобы выработка молока продолжалась.

*Спросите:* Вы можете сказать из того, что вы уже узнали, как осуществляется контроль за производством молока? Что контролирует продукцию пролактина, рефлекс окситоцина и ингибитор в молочных железах?

(Пусть слушатели сами предложат ответ.  
Дайте им несколько минут подумать. Затем продолжите.)

**Ключевой пункт:** Сосание ребенком груди контролирует все эти процессы. Именно сосание обеспечивает хорошую выработку молока.

Укажите следующее:

■ Некоторые считают, что для того, чтобы у матери вырабатывалось больше молока, ей необходимо больше есть и пить, больше отдыхать или принимать медикаменты.

■ Важно, чтобы мать ела и пила в достаточном количестве, но это не способствует производству молока, если ребенок не сосет грудь. Для того, чтобы молочные железы вырабатывали молока в достаточном количестве, необходимо, чтобы ребенок сосал грудь как можно чаще и правильно.

### **Прикладывание ребенка к груди**

■ Обратите внимание при правильном прикладывании к груди:

- Он захватывает ртом большую часть ареолы и расположенную под ней ткань.
- Млечный синус находится в расположенной под ареолой ткани.
- Он вытягивает ткань груди в форме длинной «соски».
- Настоящий сосок составляет только одну треть этой «соски».

---

— Ребенок сосет грудь, а не сосок.

— Язык выдвинут вперед, находясь между нижней десной и млечным синусом. Он принимает чашевидную форму у «соски» тканей груди.

Если ребенок берет грудь таким образом, он правильно сосет грудь.

В этом случае мы говорим, что он правильно приложен к груди.

При сосании ребенок вытягивает ткань груди в форме «соски» и удерживает ее во рту. Благодаря рефлексу окситоцина грудное молоко поступает в млечный синус. Под давлением языка молоко из млечного синуса поступает в рот малыша.

Если ребенок правильно приложен к груди, он с легкостью выдавливает молоко и этот процесс называется «эффективное сосание».

Важно также понять, что при таком сосании груди, рот и язык ребенка не повреждают кожу груди и соска.

## **Транспарант 2/5 Правильное и неправильное прикладывание**

■ Перед вами две картинки. На первой картинке ребенок правильно приложен к груди. На второй картинке ребенок сосет грудь другим способом.

Спросите: Чем отличается рисунок 2 от рисунка 1?

Наиболее существенные отличия второго рисунка от первого следующие:

- Во рту малыша только сосок, а не расположенная вокруг него ткань.
- Ребенок не захватывает ртом млечный синус и не касается его языком.
- Язык ребенка глубоко во рту и не сжимает млечный синус.

Ребенок на втором рисунке неправильно приложен к груди. Он — «сосущий сосок».

## **Транспарант 2/6 Прикладывание к груди — внешние признаки**

■ На этом рисунке показан тот же ребенок, только с внешней стороны.

Спросите: В чем разница между первым и вторым рисунком?

*На рисунке 1:*

- Подбородок ребенка касается груди.
- Его рот широко открыт.
- Его нижняя губа вывернута наружу.
- Вы можете видеть большую часть ареолы над верхней губой, а не под нижней.
- Это свидетельствует о том, что касаясь языком млечного синуса, ребенок выдавливает молоко.

Вот несколько внешних признаков, которые свидетельствуют о правильном прикладывании ребенка к груди.

---

На рисунке 2:

- Подбородок ребенка не касается груди.
- Его рот открыт нешироко и вытянут вперед.
- Его нижняя губа не вывернута.
- Над ртом ребенка и под ним вы видите одинаковые участки ареолы, что свидетельствует о том, что ребенок не касается млечного синуса.

Вот несколько внешних признаков, которые свидетельствуют о неправильном прикладывании ребенка к груди.

При неправильном прикладывании ребенка к груди, видна большая часть ареолы.

**Ключевой пункт:** Если вы видите большую часть ареолы, это еще не значит, что ребенок неправильно приложен к груди. У некоторых матерей очень большая ареола, и вы можете видеть большую часть ее даже при правильном прикладывании ребенка к груди. Разумней сопоставить ту часть ареолы, которую вы видите над ртом ребенка, с той частью, которая расположена под ним.

Существуют и другие различия, которые можно увидеть при осмотре ребенка и про которые вы узнаете на 4 и 5 Занятиях.

### **Дополнительная информация**

По размеру ареолы, который вы можете видеть над и под ртом ребенка, вы можете судить о прикладывании ребенка до и после коррекции положения у груди. Однако при первом осмотре ребенка невозможно выявить достоверного признака. У матери может быть очень маленькая ареола, которую ребенок целиком захватывает в рот; или очень большая ареола, большую часть которой вы можете всегда видеть.

Спросите: Какие, как вы думаете, могут быть последствия неправильного прикладывания ребенка к груди?

### **Последствия неправильного прикладывания к груди**

- *Ребенок может причинить боль и повредить сосок.*

Если ребенок неправильно приложен к груди и «засасывает сосок», это причиняет боль матери. Неправильное прикладывание к груди — основная причина воспаления сосков.

Стараясь получить молоко, ребенок усердно сосет, втягивая и выталкивая сосок. В результате чего, в этом месте растирается кожа соска. При длительном сосании ребенком груди таким образом повреждается кожа соска и появляются трещины.

Сосание кончика соска может вызвать трещину на кончике. Растирание кожи у основания соска может привести к трещине на основании.

- *Ребенок не сосет эффективно грудное молоко.*

Если ребенок неправильно приложен к груди, он не сосет эффективно грудное молоко. Такое сосание называют неэффективным. В результате его:

- Молочные железы увеличиваются.
- Ребенок может быть неудовлетворенным, так как грудное молоко медленно

---

поступает. Он может много плакать и требовать частого кормления или увеличения продолжительности каждого кормления.

— Ребенку может не хватать молока. Он может быть настолько расстроен, что вообще откажется от кормления. Он может не прибавлять в весе. При хорошем рефлексе окситоцина и при очень частом кормлении ребенок может в конечном счете получать достаточное количество молока в течение нескольких недель. Но это может утомить его мать.

— Молочные железы могут вырабатывать меньше молока, потому что молоко не отсасывается.

При неправильном прикладывании к груди может **показаться**, что у матери вырабатывается молока в недостаточном количестве. Другими словами, у нее недостаточно молока. И если ситуация не изменится, ее молочные железы действительно могут меньше вырабатывать молока. Подобная ситуация может привести к плохой прибавке веса ребенка и прекращению грудного вскармливания.

### **Дополнительная информация**

Может показаться, что заключение о том, что частое сосание обусловлено неэффективным сосанием, противоречит вышесказанному «чем больше сосет ребенок, тем больше молока.» Последнее справедливо тогда, когда ребенок правильно приложен к груди, эффективно сосет и его не отрывают преждевременно от груди и таким образом он отсасывает молоко. В этом случае, если ребенок чаще сосет, молочные железы вырабатывают больше молока.

При эффективном сосании груди, ребенок не требует частого кормления, даже при неравномерном интервале между кормлениями. Если ребенок требует кормлений чаще, чем через 1-1( часа, вероятней всего он неправильно приложен к груди или продолжительность кормлений настолько короткая, что он не успевает отсосать достаточного количества молока. Увеличение количества кормлений не увеличит объем потребляемого ребенком молока до тех пор, пока не будут откорректированы другие условия.

### **Причины неправильного прикладывания к груди**

#### ● *Использование бутылочки для кормления*

Если кормление ребенка из бутылочки предшествовало грудному вскармливанию, у ребенка могут возникнуть трудности при сосании груди. Дети, которых кормят из бутылочки, через несколько недель начинают неэффективно сосать грудь.

Процесс сосания из бутылочки отличается от процесса сосания груди. Искусственно вскармливаемые дети могут сосать грудь таким же образом, как и бутылку, и в этом случае можно сказать, что они «засасывают сосок.» Такое явление иногда называют «путаница в сосании» или «путаница сосков». Таким образом, кормление ребенка из бутылочки может помешать грудному вскармливанию. Чтобы решить эту проблему, необходима квалифицированная помощь.

#### ● *Неопытная мать*

Если у матери не было прежде ребенка или он был искусственником или у нее были проблемы с грудным вскармливанием предыдущего ребенка, у нее могут быть



---

трудности с правильным прикладыванием ребенка к груди. Однако даже те матери, которые прежде успешно вскармливали грудью, иногда тоже испытывают трудности.

### ● *Функциональные трудности*

Существуют ситуации, при которых значительно труднее правильно приложить ребенка к груди.

Например:

- если ребенок мал или слаб;
- если соски матери и ткани околососкового кружка трудно вытянуть в форме «соски», смотри Занятие 8 «Состояние молочных желез»;
- если молочные железы увеличены;
- если задерживается начало грудного вскармливания.

Матери могут вскармливать грудью своих детей во всех этих ситуациях, но чтобы преуспеть в этом, им необходима квалифицированная помощь.

### ● *Отсутствие квалифицированной поддержки*

Отсутствие квалифицированной помощи и поддержки — это основная причина неправильного прикладывания ребенка к груди.

Некоторые женщины изолированы и лишены поддержки общества. Им не оказывается помощь опытных женщин, например, помощь их матерей или традиционных сиделок, которые зачастую могут оказать квалифицированную помощь в грудном вскармливании.

Женщины из среды, где искусственное вскармливание традиционно, возможно не знакомы с тем, как кормящая грудью мать держит и кормит грудью своего ребенка. Они, возможно, никогда не видели вскармливаемого грудью малыша.

## **Транспарант 2/7 Рефлексы ребенка**

■ На предыдущих транспарантах вы увидели рефлексы матери, но не менее важно знать рефлексы ребенка.

Существует три основных рефлекса: поисковый, сосательный и глотательный.

При прикосновении к детским губам или щеке чем-либо ребенок открывает рот и поворачивает голову в поисках груди. Он опускает язык и выдвигает его вперед. Это движение называется «поисковым рефлексом». Естественно, должна быть грудь, которую «ищет» ребенок.

При прикосновении к детскому небу чем-либо, ребенок начинает сосать и, если его рот полон молока, он проглатывает его. Все эти рефлексы происходят автоматически, без предварительного обучения ребенка этим рефлексам.

Но есть такие рефлексы, которые должны знать и мать, и ребенок. Мать должна знать, как держать грудь и выбирать положение ребенка у груди, чтобы правильно приложить ребенка к груди. Ребенок должен знать, как захватить грудь ртом, чтобы эффективно сосать.

---

Многие матери и дети справляются с этим легко. Но некоторые нуждаются в помощи — особенно находясь в ситуации, описанной в транспаранте 3/11.

Обратите внимание на рисунок: ребенок не приложен к груди перпендикулярно. Он приложен к ней из-под соска. Такое положение способствует правильному прикладыванию ребенка к груди, потому что:

- сосок касается неба ребенка, что вызывает у него сосательный рефлекс;
- нижняя губа ребенка находится под соском, что позволяет ребенку держать язык под млечным синусом.

### III. Резюме темы «Механизм кормления грудью»

□ Обобщите занятие, используя следующие положения и вопросы:

■ Чтобы помочь матерям в грудном вскармливании, очень важно самому понять механизм кормления грудью.

Спросите: Что помогает вам понять знание о рефлексе окситоцина?

Поступление грудного молока зависит частично от мыслей матери, ее чувств и ощущений.

Важно, чтобы матери и дети находились вместе днем и ночью и важно помочь матери настроиться на грудное вскармливание.

Спросите: Что помогает вам понять знание о том, как сосет ребенок?

Причиной многих трудностей является неправильное прикладывание ребенка к груди. Эти трудности можно преодолеть, помогая матери исправить положение ее ребенка у груди. Эти трудности можно предотвратить при оказании помощи матери в выборе положения ребенка у груди в первые несколько дней.

Спросите: Что помогает вам понять знание о рефлексе пролактина?

Количество молока, вырабатываемое молочными железами, часто зависит от того, какое количество молока высасывает ребенок. Чем больше сосет ребенок, тем больше вырабатывается молока. У большинства матерей вырабатывается больше молока, чем необходимо их детям, и они могут вырабатывать достаточное количество молока и для двойни.

Спросите: Что помогает вам понять знание о наличии ингибитора в грудном молоке?

Количество молока, вырабатываемое молочными железами, частично зависит от того, как много молока высасывает ребенок. Для того, чтобы грудные железы продолжали вырабатывать молоко, необходимо отсасывать молоко.

---

Основные выводы занятия:

**ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ БУДЕТ УСПЕШНЫМ В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ, ЕСЛИ:**

- Мать хорошо себя чувствует
- Ребенок правильно приложен к груди, что позволяет ему эффективно сосать
- Ребенок сосет так часто и так долго, сколько он хочет
- Окружающая обстановка способствует грудному вскармливанию

**IV. Ответы на вопросы слушателей**

- Спросите слушателей, есть ли у них вопросы и постарайтесь ответить на них.

## ОЦЕНКА КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ

### Цель

К концу занятия слушатели смогут:

- оценить кормление грудью, наблюдая за матерью и ребенком;
- определить мать, которой необходима помощь

### I. Введение в тему

Укажите:

- Оценка грудного вскармливания поможет вам решить, нужна ли матери помощь или нет, и если нужна то, как помочь ей в этом.
- Прежде, чем задавать вопросы, вам необходимо как можно больше знать, хорошо или плохо проходит грудное вскармливание.

### II. Показ и объяснение критериев оценки кормления грудью

Перечень положений **КАК ОЦЕНИТЬ КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ**:

#### КАК ОЦЕНИТЬ КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

1. Что вы можете сказать о матери?
2. Как мать держит ребенка?
3. Что вы можете сказать о ребенке?
4. Какова реакция ребенка?
5. Как мать прикладывает ребенка к груди?
6. Как мать поддерживает свою грудь во время кормления?
7. Ребенок правильно приложен к груди?
8. Ребенок сосет эффективно?
9. Как заканчивается кормление грудью?
10. Ребенок кажется удовлетворенным?
11. В каком состоянии находятся молочные железы?
12. Какое чувство вызывает у матери кормление грудью?

Объясните каждый пункт по порядку.

Прочитайте **номер и название** каждого положения или пары положений.

Затем покажите, или объясните, или обсудите положение, как предложено в руководстве.

---

## Положение 1: Что вы можете сказать о матери?

### Положение 2: Как мать держит ребенка?

☺ Попросите двух слушателей с помощью кукол сыграть роли матерей и детей.

---

**Мама А** сидит спокойно, расслабившись, счастливая и довольная ребенком. Она держит ребенка близко, повернув лицом к груди и поддерживая его снизу. Она смотрит на своего ребенка нежно или ласкает его.

**Мама Б** сидит неудобно, расстроенная и не интересующаяся ребенком. Она держит его на расстоянии, а не близко, шея ребенка искривлена и она не поддерживает его снизу. Она не смотрит на него и не любит его, она трясет или толкает ребенка некоторое время, заставляя его тем самым продолжать сосать грудь.

---

☐ Попросите других слушателей понаблюдать за «матерями» и «детьми».

Задайте вопросы к положению 1 и 2.

Дайте им возможность высказать свое мнение.

Помогите им разобраться в положениях, перечисленных в конце.

Укажите, какие положения о «матерях» они наблюдают.

Спросите: **Положение 1:** Что вы можете сказать о матери?

■ Вы можете сказать:

— *Её возраст, общее состояние здоровья, питание, социально-экономический статус:*

(Одежда может ввести в заблуждение, так как, собираясь в больницу, она могла нарядиться.)

Все это может быть показателем ее жизненного уровня и свидетельствовать, насколько легко или наоборот трудно ей заботиться о ребенке и вскармливать его грудью.

— *Её внешний вид, который может сказать вам о ее самочувствии:*

Если она счастлива и довольна своим ребенком, у нее, вероятней всего, успешно проходит грудное вскармливание (мать А).

Если она несчастна и не интересуется ребенком, у нее, вероятней всего, менее успешно проходит грудное вскармливание (мать Б)

— *Если она спокойна и расслаблена или наоборот, беспокойна и напряжена:*

Если она спокойна и расслаблена — это способствует грудному вскармливанию (мать А)

Если она беспокойна и напряжена — это осложняет грудное вскармливание (мать Б)

---

■ Существует множество других проблем, с которыми вы можете столкнуться, например:

- Отношение к матери и ребенку других членов семьи, например, отца или бабушки.
- Носит ли мать в своей сумке бутылочку для кормления.
- Препятствует ли грудному вскармливанию одежда матери.

Спросите: **Положение 2:** Что вы можете сказать о том, как мать держит своего ребенка?

■ Вы можете сказать либо:

— *Она держит его близко, повернув лицом к груди или свободно, в неудобном для него положении:*

Если мать держит ребенка близко к груди и повернув лицом к груди, в этом случае ребенок значительно эффективней сосет грудь (мать А). Если она держит ребенка свободно или развернув его таким образом, что шея ребенка искривлена, в этом положении ребенку значительно сложнее эффективно сосать (мать Б).

— *Она держит его надежно и уверенно или с некоторой нервозностью:*

Если мать держит ребенка надежно и уверенно, в этом случае ее ребенку значительно легче эффективно сосать грудь и молоко матери будет значительно легче течь (мать А).

Если мать испытывает нервозность и лишена уверенности, это может проявляться в тряске или дерганье ребенка, заставляя его тем самым продолжать сосание. Такое поведение может расстроить ее ребенка и помешать поступлению грудного молока и сосанию груди (мать Б).

— *Она проявляет заботу о своем ребенке:*

Если она смотрит на него, трогает его и разговаривает с ним — это те признаки внимания, которые способствуют грудному вскармливанию (мать А).

Если она не смотрит на ребенка, не трогает его, не разговаривает с ним — это свидетельствует о том, что она не проявляет заботу о ребенке. Вероятнее всего, у нее будут проблемы с грудным вскармливанием (мать Б).

— *Она поддерживает его снизу или только его голову и плечи:*

Новорожденному легче брать грудь, если его поддерживают снизу, а не только голову (мать А).

Детей постарше достаточно поддерживать сверху.

■ Запомните, что если мать хорошо относится к грудному вскармливанию, и если положение ребенка у груди способствует эффективному сосанию груди, вероятней всего, грудное вскармливание будет проходить успешно.

□ Поблагодарите слушателей, игравших роли двух матерей.

---

### **Положение 3: Что вы можете сказать о ребенке?**

■ Обратите внимание на общее состояние здоровья, питание и подвижность ребенка.

■ Отыщите признаки, которые препятствуют грудному вскармливанию:

- заложенный нос;
- затрудненное дыхание;
- молочница;
- желтуха;
- обезвоживание;
- короткая уздечка языка;
- расщелина губы и неба.

### **Положение 4: Какова реакция ребенка?**

■ Отыщите эти реакции:

— Если ребенок первых месяцев жизни: ищет грудь, когда он готов сосать. Он может поворачивать голову из стороны в сторону, открывать рот, опускать язык и выдвигать его вперед и касаться груди.

— Если ребенок постарше: поворачивается и прикасается к груди своей рукой. Обе эти реакции свидетельствуют о том, что ребенок хочет сосать грудь.

— Ребенок плачет или выталкивает грудь или отворачивается от матери. Эта реакция свидетельствует о том, что ребенок не хочет сосать грудь и существует проблема с грудным вскармливанием.

— Ребенок спокойный во время кормления, расслабленный и довольный после кормления. Это свидетельствует о том, что он получает грудное молоко.

— Ребенок беспокойный и выплевывает грудь или отказывается сосать. Это свидетельствует о том, что он плохо приложен к груди и не получает грудного молока.

### **Положение 5: Как мать прикладывает ребенка к груди?**

Покажите эти положения на модели груди.

■ Отыщите эти признаки:

— Мать старается затолкнуть сосок в рот ребенка. Она может наклониться вперед или сжать свой сосок. В этом случае ребенку сложнее приложиться к груди.

— Мать подносит своего ребенка к груди.

---

## Положение 6: Как мать поддерживает грудь во время кормления?

□ Покажите эти положения на модели груди.

■ Отыщите следующие признаки:

— Мать держит свою грудь очень близко к околососковому кружку.

В этом случае ребенку трудно сосать грудь. Это может блокировать молочные протоки и, таким образом, ребенку сложнее получить грудное молоко.

— Мать отодвигает пальцем грудь от носа ребенка.

В этом нет необходимости.

— Мать поддерживает свою грудь, как «держит ножницы».

«Держать ножницы» (иногда называют «держат сигарету») означает, что она держит сосок и околососковый кружок таким образом, что ее указательный палец находится сверху, а средний палец — снизу. В этом случае ребенку сложнее взять в рот грудь. Давление на грудь ее пальцев может блокировать млечные протоки.

— Мать поддерживает всю грудь рукой перпендикулярно грудной клетке.

Это, как правило, способствует эффективному сосанию груди ребенком, особенно, если у матери большие груди.

Она может поддерживать рукой всю грудь и, если необходимо, придерживать вверху грудь большим пальцем руки. Это необходимо ее ребенку.

## Положение 7: Ребенок правильно приложен к груди?

□ Напомните слушателям, что об этом говорилось на втором занятии. Покажите снова транспарант 2/9.

Спросите: *Какие признаки правильного приложения к груди вы видите?*

— Подбородок ребенка касается груди матери.

— Его рот широко открыт. Это важно, если большие груди и, менее существенно, если груди худые.

— Его нижняя губа вывернута.

— Большая часть околососкового кружка находится над ртом малыша, а не под ним.

— Его щеки округлены или «растекаются» по груди матери.

— Грудь принимает округлую форму во время кормления.

Спросите: *Какие признаки неправильного приложения к груди вы видите?*

— Подбородок ребенка не касается груди.

— Рот открыт нешироко (особенно, если груди большие).

— Его губы вытянуты вперед или его нижняя губа завернута внутрь.

— Большая часть околососкового кружка расположена под ртом ребенка, а не над ним, либо же расположена симметрично.

— Его щеки напряжены или западают при сосании груди.

— Грудь во время кормления напрягается или вытягивается.



---

## **Положение 8: Ребенок сосет эффективно?**

### ■ Отыщите следующие признаки:

— Ребенок медленно глубоко сосет.

Это свидетельствует о том, что ребенок получает грудное молоко. Он правильно приложен к груди и сосет эффективно. При возобновлении окситоцинового рефлекса, ребенок обычно начинает быстро сосать. Затем, как только начинает поступать молоко и рот ребенка наполняется молоком, он сосет глубже и медленней. Затем он делает передышку и снова начинает быстро сосать.

— Ребенок быстро поверхностно сосет грудь в течение всего кормления.

Это свидетельствует о том, что ребенок не получает грудного молока. Он неправильно приложен к груди и сосет неэффективно.

— Ребенок глотает таким образом, что вы можете видеть или слышать это.

Если ребенок глотает, то это свидетельствует о том, что он получает грудное молоко. Иногда вы можете слышать глотание; иногда легче его увидеть.

— Ребенок издает чмокающие звуки во время сосания.

Это свидетельствует о том, что он неправильно приложен к груди.

— Ребенок «давится» при глотании.

При глотании большого объема жидкости одновременно издаются очень громкие клопочущие звуки. Это признак того, что ребенок получает много молока. Иногда это свидетельствует о том, что у матери излишки грудного молока, и ее ребенок получает слишком много молока за короткий промежуток времени и слишком быстро. Излишки грудного молока иногда являются причиной возникающих во время грудного вскармливания трудностей.

## **Положение 9: Как заканчивается кормление грудью?**

## **Положение 10: Ребенок кажется удовлетворенным?**

### ■ Отыщите эти признаки:

— Ребенок сам выпускает грудь удовлетворенный и сонный.

Это свидетельствует о том, что он получил из этой груди все, что хотел. Он, возможно, захочет или не захочет сосать другую грудь.

— Мать отнимает от груди, прежде чем он закончит сосать.

Иногда мать отнимает ребенка от груди преждевременно, во время паузы, которую делает ребенок, решив, что он закончил сосать или потому, что ей хочется убедиться в том, что он также успешно будет сосать из второй груди.

Ребенок, которого преждевременно отняли от груди, может не дополучить в достаточном количестве последней порции молока.

Вскоре он может снова почувствовать голод.

---

■ Заметьте продолжительность кормления грудью:

Точная продолжительность кормления грудью не очень важна. Обычно продолжительность кормления очень меняется. Но если кормление грудью продолжительное (более получаса) или наоборот очень короткое (менее 4 минут), это показатель того, что матери нужна помощь.

Однако в первые несколько дней или для детей с низкой массой тела продолжительное кормление грудью может быть нормой.

**Положение 11: В каком состоянии находятся молочные железы?**

**Положение 12: Какое чувство вызывает у матери кормление грудью?**

■ Пометьте размер и форму материнской груди и сосков:

Все груди годятся для грудного вскармливания, но мать может быть обеспокоена размером своих грудей. В результате чего она теряет уверенность в возможности кормить грудью. Иногда из-за размера сосков ребенку трудно приложиться к груди (см. Занятие 8 «Состояние молочных желез»).

■ Отыщите и спросите о признаках активного окситоцинового рефлекса:

— Молоко капает или брызжет из груди матери.

Это свидетельствует об активном окситоциновом рефлексе.

Если молоко не вытекает, это не значит, что у нее неактивный рефлекс.

— Маточные боли во время грудного вскармливания в течение первых нескольких дней. Эти боли называют болезненными послеродовыми схватками. Это другой признак активного окситоцинового рефлекса.

■ Отыщите эти признаки:

— Грудь полная до кормления и мягкая после кормления свидетельствуют о том, что ребенок высосал грудное молоко.

— Грудь очень полная или нагрубевшая свидетельствуют о том, что ребенок неэффективно отсасывает грудное молоко.

— Здоровый внешний вид кожи сосков и груди.

— Покраснение кожи или трещины свидетельствуют о наличии проблемы.

— Втянутые соски или со складкой сверху или внизу после того, как ребенок отпускает грудь. Это признак плохого приложения к груди.

■ Спросите у матери о ее ощущениях во время кормления грудью:

Если она спокойна и довольна — ребенок правильно приложен к груди.

Если она беспокоится и испытывает боль — ребенок, вероятно, неправильно приложен к груди.

---

### III. Ответы на вопросы слушателей

Спросите у слушателей, есть ли у них какие-нибудь вопросы относительно «Оценки кормления грудью» и постарайтесь ответить на них.

### IV. Объяснение формы НАБЛЮДЕНИЕ ЗА КОРМЛЕНИЕМ ГРУДЬЮ

Поясните форму НАБЛЮДЕНИЕ ЗА КОРМЛЕНИЕМ ГРУДЬЮ:

■ Эта форма называется НАБЛЮДЕНИЕ ЗА КОРМЛЕНИЕМ ГРУДЬЮ. В ней изложены основные положения оценки кормления грудью. Вы сможете пользоваться этой формой во время наблюдения за матерями и детьми во время кормления грудью.

Объясните форму:

■ Признаки сгруппированы в 6 групп: Положение тела, Реакции матери и ребенка, Эмоциональная связь, Анатомия молочных желез, Сосание и Продолжительность сосания.

Вы легко запомните, что вам необходимо распознавать, а позднее, с практикой, у вас отпадет необходимость в постоянном использовании этой формы.

■ Признаки, расположенные слева, свидетельствуют о правильном кормлении грудью. Признаки справа свидетельствуют о возможных трудностях.

■ Против каждого признака нарисован квадрат ?, в который ставят «птичку» ? в том случае, если при осмотре матери вы заметили этот признак.

Объясните, как пользоваться этой формой:

■ Во время наблюдения за кормлением грудью, поставьте «птичку» ? в квадрат, находящийся рядом с тем признаком, который вы заметили у матери. В том случае, если вы не заметили этого признака, «птичку» в квадрат, находящийся рядом с этим признаком, ставить не надо.

Объясните как расценивать (истолковывать) эту форму:

■ Если все «птички» ? находятся с левой стороны формы — кормление грудью проходит успешно.

■ Если же часть «птичек» ? находится с правой стороны формы, это говорит о том, что кормление грудью проходит не совсем успешно. Эта мать испытывает трудности и ей нужна ваша помощь.

# ФОРМА: НАБЛЮДЕНИЕ ЗА КОРМЛЕНИЕМ ГРУДЬЮ

Имя матери \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Имя ребенка \_\_\_\_\_ Возраст ребенка \_\_\_\_\_

[Признаки, данные в квадратных скобках, относятся только к новорожденным]

## Признаки правильного кормления

### Положение тела

- Матери удобно, она расслаблена
- Тело ребенка прижато к материнскому, лицом к груди
- Голова и тело ребенка лежат в одной плоскости
- Подбородок ребенка касается груди
- [Ребенка поддерживают за ягодицы]

### Реакции матери и ребенка

- Ребенок берет грудь, когда он голоден
- [При касании груди происходит захватывающий рефлекс]
- Ребенок облизывает грудь
- Ребенок спокоен и внимателен у груди
- Ребенок не выпускает грудь
- Признаки рефлекса окситоцина

### Эмоциональная связь

- Мать спокойна, уверена
- Мать смотрит на ребенка
- Мать гладит ребенка

### Анатомия молочных желез

- После кормления грудь мягкая
- Соски набухшие, вытянуты вперед
- Кожа выглядит здоровой
- Во время кормления грудь кажется круглой

### Сосание

- Рот широко открыт
- Нижняя губа вывернута наружу
- Язык изогнут вокруг груди
- Щеки круглые
- Ареола больше видна над ртом ребенка
- Медленное глубокое сосание с паузами
- Можно видеть или слышать глотание

### Продолжительность сосания

- Ребенок отпустил грудь  
Ребенок сосал \_\_\_\_\_ минут

## Признаки, указывающие на возможные трудности

- Плечи напряжены, мать наклоняется над ребенком
- Тело ребенка не прижато к матери
- Шея ребенка повернута
- Подбородок ребенка не касается груди
- [Ребенка держат только за голову и плечи]
  
- Реакция на грудь отсутствует
- Захватывающий рефлекс не наблюдается
- Ребенка не интересует грудь
- Ребенок неспокоен, может плакать
- Ребенок выпускает грудь
- Признаки рефлекса окситоцина отсутствуют
  
- Мать и ребенок не смотрят друг на друга
- Мать трясет ребенка
- Нервное или вялое прикладывание
- Мать мало трогает ребенка
  
- Нагрубания груди
- Соски плоские или втянутые
- Трещины или покраснения кожи
- Грудь кажется втянутой
  
- Рот открыт нешироко, губы вытянуты вперед
- Нижняя губа не вывернута наружу
- Язык ребенка не виден
- Щеки напряжены и втянуты
- Ареола больше видна под ртом ребенка
- Только быстрое сосание
- Можно слышать чмокание и щелканье
  
- Мать отняла ребенка от груди

**Замечания:**

## СЛУШАТЬ И УЗНАВАТЬ

### Цель

К концу занятия слушатели смогут:

- использовать несловесную и словесную методику общения, чтобы вызвать на разговор мать, не задавая при этом слишком много вопросов;
- отвечать на материнские чувства сопереживанием;
- избегать в разговоре оценивающих слов.

### I. Введение в тему

Представьте следующие положения о том, как понимать идею совета (консультирования):

■ Давать совет — это способ работы с людьми, где вы стараетесь понять их чувства и помочь им решить их проблемы.

На этих занятиях вы будете обсуждать кормящих грудью матерей и их чувства.

■ Грудное вскармливание — это не единственная ситуация, где необходим совет. При разговоре с матерями, находящимися в разных ситуациях, важно уметь дать совет. Это умение может вам пригодиться в вашей семье и с друзьями или с коллегами на работе. Потренируйте эти навыки со слушателями — результаты этого общения могут вас удивить и обнадежить.

■ Первых два занятия посвящены навыкам «слушать и узнавать».

Кормящая грудью мать может не раскрывать своих чувств, особенно если она застенчива и перед ней незнакомый человек.

Вы должны уметь выслушать ее и дать ей почувствовать, что она вас интересует. Это вызовет ее на разговор. Скорее всего, она не «отвернется» и не будет молчать.

### II. Демонстрация навыков «Слушать и узнавать»

Скажите слушателям, что на этом занятии вы объясните и покажете шесть навыков «Слушать и узнавать».

👉 Напишите заголовок «**Навыки: Слушать и узнавать**» на доске или плакате так, чтобы внизу этого листа осталось место, по меньшей мере, для написания шести навыков. Перечислите шесть навыков в той последовательности, в которой вы будете их показывать.

#### Навык 1. Использовать полезное несловесное общение

👉 Напишите «Использовать полезное несловесное общение» в списке навыков «Слушать и узнавать».

👉 Напишите «Полезное несловесное общение» на другой доске или турникете, оставив внизу место для написания еще пяти навыков.

---

□ Объясните навык:

Спросите: Как вы думаете, что мы подразумеваем под «несловесным общением».  
(Пусть один или два слушателя выскажутся,  
а затем дайте им соответствующий ответ)

Несловесное общение — это выражение вашего отношения посредством  
вашей позы, выражения лица, то есть всем, кроме разговора.

□ Покажите навык:

Скажите слушателям, что вы покажете пять видов несловесного общения.

☉ Попросите слушателя 1 помочь вам. Он сидит с куклой, изображая кормящую  
грудью мать. Он может ответить на ваше приветствие, но не должен ничего говорить.

Дайте пяти парам слушателей обыграть диалог А.

Вы обращаетесь к «матери» каждой пары двумя способами.

Первый способ способствует общению, второй — нет.

Демонстрируя способы общения в диалогах, меняйте их очередность для того, чтобы  
слушатели не смогли догадаться, где первый, а где второй способ.

Покажите «правильное общение» (социально приемлемое) и «неправильное общение»  
(социально неприемлемое) таким образом, который вы обговорили со слушателем 1 до  
начала занятия.

Попросите других слушателей:

\* определить форму несловесного общения, которую вы показываете;

\* сказать, какая из форм способствует общению, а какая нет.

### **Демонстрация А: Несловесное общение**

Во время демонстрации говорите те же несколько слов и старайтесь их говорить в той  
же манере, например:

«Доброе утро, Светлана.

Как проходит грудное вскармливание у вас и у ребенка?»

#### **1. Поза:**

Препятствует: Вы стоите и ваша голова выше головы собеседника.

Способствует: Вы сидите и ваша голова на уровне головы собеседника.

👉 Напишите на плакате «**Следить за уровнем вашей головы**»

#### **2. Контакт глазами:**

Способствует: смотреть на мать и уделять ей внимание, когда она говорит.

Препятствует: смотреть в сторону или в ваши записи.

👉 Напишите на плакате «**Уделять внимание**»

*(Примечание: Обмен взглядом в разных странах имеет разное значение. Иногда взгляд  
в сторону означает, что он или она готовы слушать. Если необходимо, используйте это  
в вашей ситуации. )*

---

### 3. Препятствия:

Препятствует: сидеть за столом или писать замечания во время разговора.

Способствует: Убрать стол или записи.

👉 Напишите на плакате «**Устранять препятствия**»

### 4. Не спешить:

Способствует: пусть она видит, что у вас есть время.

Сядьте и поприветствуйте ее, не спеша, затем постройте возле нее, улыбаясь, наблюдая при этом за кормлением грудью, и подождите ее ответа.

Препятствует: спешка. Быстрое приветствие, проявление нетерпения, поглядывание на часы.

👉 Напишите в турникете «Не спешить»

### 5. Прикосновение:

Способствует: касаться матери тактично.

Препятствует: касаться матери нетактично.

👉 Напишите на плакате «**Касаться подобающим образом**»

*(Примечание: Если вы не можете продемонстрировать тактичного прикосновения, не делайте этого вообще).*

---

Обсудите тактичные приемлемые прикосновения.

Спросите: *Какой вид прикосновения считается тактичным или нетактичным в этой ситуации (с учетом традиций)?  
Убеждает ли мать ваше прикосновение к ней в том, что вы заботитесь о ней?  
Что же касается мужчины, если прикосновение мужчины к женщине в данном регионе нежелательно, то предпочтительно прикосновение к ребенку.  
(Пусть слушатели приведут несколько примеров из своей практики.)*

Спросите: *Знаете ли вы другой вид несловесного общения, который бы заставил мать почувствовать, что вы интересуетесь ею и заботитесь о ней, и вызвал бы мать на разговор с вами?  
(Пусть слушатели приведут несколько примеров.  
Например, улыбка, кивок головы.)*

Таким образом, у вас на плакате составлен список несловесного общения. Прикрепите его к стене.

---

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО НЕСЛОВЕСНОМУ ОБЩЕНИЮ

Следить за уровнем вашей головы  
Уделять внимание  
Устранять препятствия  
Не спешить  
Касаться подобающим образом

### Навык 2. Задавать открытые вопросы

👉 Напишите «**Задавать открытые вопросы**» в списке навыков «Слушать и узнавать».

Объясните навык:

■ Прежде, чем начать разговор с матерью или интересоваться ее историей грудного вскармливания, вам необходимо задать ей несколько вопросов.

■ Важно задавать вопросы таким образом, чтобы вы могли вызвать мать на откровение с вами и тем самым получить необходимую информацию. Это предостерегает вас от возможности задать большое количество вопросов и неспособности извлечь главное из сказанного за отведенный промежуток времени.

■ «*Открытые*» вопросы обычно самые полезные. Чтобы ответить на них мать должна сообщить вам некоторую информацию.

Открытые вопросы обычно начинаются словами: «Как?», «Что?», «Когда?», «Где?», «Почему?»

Например: «Как вы кормите вашего ребенка?»

■ «*Закрытые*» вопросы обычно менее полезны. Они подсказывают матери ожидаемый вами ответ, и на эти вопросы она может ответить словами; «Да» или «Нет».

«Закрытые» вопросы обычно начинаются словами: «Вы делаете?» или «Он делал?» или «Он сделал?» или «Она делала?»

Например: «Вы вскармливали грудью вашего предыдущего ребенка?»

Если мать отвечает на этот вопрос «Да», вы все же не знаете, кормила ли она его исключительно грудью, или она также искусственно подкармливала его.

Вас это может расстроить и вам может показаться, что мать не хочет говорить или она не говорит вам правды.

### Навык 3. Реагировать и жестикулировать, выражая тем самым интерес

👉 Напишите «**Реагировать и жестикулировать, проявляя тем самым интерес**» в списке навыков «Слушать и узнавать».

Объясните навык:



---

■ Если вы хотите, чтобы мать продолжила разговор, вы должны показать, что вы слушаете ее и что вас интересует то, что она говорит.

■ Чтобы показать, что вы слушаете и заинтересованы, существуют следующие важные способы:

— жесты, например, взгляд, кивок и улыбка.

— обычные эмоциональные возгласы, например, вы говорите «ага», «мм», «моя хорошая!»

#### **Навык 4. Отражать слова матери**

👉 Напишите «**Отражать слова матери**» в списке навыков “Слушать и узнавать”.

Объясните навык:

■ Желая помочь матери, мы иногда задаем ей много фактических вопросов. Однако ответы на эти вопросы не всегда полезны. Отвечая на каждый вопрос, мать может говорить все меньше и меньше.

Например, мать говорит: «Мой ребенок в прошлую ночь много плакал», Вы можете спросить: «Сколько раз он будил вас?», но ответ на этот вопрос не будет представлять интереса.

■ В этом случае желательно повторить слова матери. Это свидетельствует о том, что вы понимаете ее и она, вероятней всего, скажет вам все, что важно для нее. Лучше повторить ее слова, слегка изменив предложение, то есть так, чтобы это не прозвучало, как подражание.

Например, если мать говорит: «Мой ребенок прошлую ночь много плакал», вы можете сказать: «Ваш ребенок будил вас своим плачем всю ночь».

#### **Навык 5. Проникнуться — показать, что вам понятны чувства матери.**

👉 Напишите «**Проникнуться — показать, что вам понятны чувства матери**» в списке навыков “Слушать и узнавать”.

Объясните навык:

■ Когда мать говорит что-то, что выражает ее чувство, необходимо отреагировать на это таким образом, чтобы показать, что вы слышите ее и вам понятны ее чувства.

Например; если мать говорит:

«Мой ребенок хочет часто есть и это меня утомляет!»

Вы отреагируете на ее чувства следующим образом:

«Поэтому вы очень устаете?»

■ Проникновенность отличается от симпатии. Симпатизируя человеку, вы жалеете его и смотрите на все с ВАШЕЙ точки зрения.

Симпатизируя, вы можете сказать: «О, я знаю, как ты себя чувствуешь».

Мой ребенок тоже часто хотел есть и это меня утомляло». В этом случае внимание концентрируется на вас, и мать не чувствует вашего понимания ее проблемы.

---

■ Вы можете спросить так, чтобы побольше выяснить. Например, вы можете спросить: «Как часто вы его кормите? Что вы еще ему даете?» Но эти вопросы не помогут матери почувствовать вашего понимания.

■ Вы можете переспросить, что сказала мать о ребенке.

Например: Он часто хочет есть?

Но это вопрос о поведении ребенка, а не о самочувствии матери. Она чувствует себя уставшей.

Таким образом, проникновенность — это нечто большее, чем переспрашивание.

■ Необходимо отметить также хорошее самочувствие матери. Проникновенность — это не только умение показать ваше понимание её плохого самочувствия.

### **Навык 6. Избегать употребления оценивающих слов**

👉 Напишите: **«Избегать употребления оценивающих слов»** в списке навыков «Слушать и узнавать».

Объясните навык:

■ «Оценивающие слова» это такие слова как: правильно, неправильно, хорошо, плохо, отлично, достаточно, здорово. Если вы употребляете подобные слова при разговоре с матерью о грудном вскармливании, особенно, когда вы спрашиваете, ей может показаться, что она делает что-то неправильно или ее ребенок нездоров.

■ Например: Не говорите: «Ребенок спит хорошо?»

Вместо этого, скажите: «Как спит ребенок?»

Поясните следующие дополнительные положения:

■ Матери могут употреблять оценивающие слова. Вам иногда эти слова тоже могут пригодиться, особенно хвалебные слова (положительные), когда вы хотите поддержать мать. Но на практике надо стараться избегать употребления этих слов, если нет на то веской причины.

■ Вы могли заметить, что оценивающие вопросы часто «закрытые». Употребление «открытых» вопросов помогает избежать употребления оценивающих слов.

### **III. Ответы на вопросы слушателей**

Спросите слушателей, есть ли у них вопросы по теме «Навыки слушать и узнавать» и постарайтесь ответить на них.

### **IV. Резюме темы «Слушать и узнавать»**

Сейчас на плакате у вас есть список шести навыков. Повесьте этот список на стену.

Прочитайте список, напоминая тем самым шесть навыков.

## Навыки слушать и узнавать

- Использовать полезное несловесное общение.
- Задавать «открытые» вопросы.
- Реагировать и жестикулировать, выражая тем самым интерес.
- Отражать слова матери.
- Проникнуться — показать, что вам понятны ее чувства.
- Избегать употребления оценивающих слов.

## Занятие 5

## ПРАКТИКА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

### Цель

К концу занятия слушатели должны уметь:

- описать практические приемы, кратко изложенные в правилах «Десять шагов к успешному грудному вскармливанию»
- аргументировать «Десять шагов»;
- описать группу поддержки грудного вскармливания.

### Подготовка

Повесьте плакат «Десять шагов» на стенах классной комнаты.

Если Ваше учреждение носит звание «Больница, доброжелательная к ребенку», то используйте на занятии копию проводимой в учреждении политики грудного вскармливания, чтобы слушатели могли при желании с ней ознакомиться.

## I. Введение в тему

- Объясните, что на этом занятии они изучат «Десять шагов» и аргументы в их пользу.
- Сформулируйте такие вступительные пункты:

■ Практические занятия по охране здоровья могут оказать огромное влияние на грудное вскармливание.

Плохая практика здравоохранения мешает грудному вскармливанию и способствует распространению искусственного вскармливания.

Хорошая практика здравоохранения поддерживает грудное вскармливание и делает более вероятным тот факт, что матери будут кормить грудью успешно и в течение длительного периода.

■ Службы охраны материнства и детства помогают матерям подготовиться, чтобы начать кормление грудью сразу же после родов; они помогают матерям наладить кормление грудью в родильном доме и как можно дольше продолжить его после выписки.

■ Детские поликлиники могут играть очень важную роль в оказании помощи продолжать кормление грудью до исполнения ребенку одного года и более.

---

■ В 1989 году ВОЗ и ЮНИСЕФ опубликовали Совместную Декларацию под названием «Защита, содействие и поддержка грудного вскармливания: Особая роль родовспомогательных служб». В нем описывается, как службы охраны материнства могут поддержать грудное вскармливание.

■ «Десять шагов» представляют собой краткое изложение основных рекомендаций Совместной Декларации. Они служат основой для «Больницы, доброжелательной к ребенку». Если какая-либо из служб охраны материнства и детства хочет получить звание «доброжелательная к ребенку», то она должна соблюдать все «Десять шагов».

□ Прочитайте материал

### **ДЕСЯТЬ ШАГОВ К УСПЕШНОМУ ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ.**

☉ Попросите слушателей по очереди зачитать «Десять шагов».

Объясните, что вы будете подробно останавливаться на каждом из «Десяти шагов» по мере показа слайдов.

Объясните, что политика первого шага и обучение по второму шагу связаны с политикой остальных восьми шагов.

Если у вас есть пример политики грудного вскармливания, принятой в каком-либо медицинском учреждении, то скажите слушателям, что вы дадите им его для изучения после занятия.

## **ДЕСЯТЬ ШАГОВ К УСПЕШНОМУ ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ**

Каждому родильному дому и больнице по уходу за новорожденными детьми, следует:

1. Строго придерживаться установленных правил грудного вскармливания и регулярно доводить эти правила до сведения медицинского персонала и рожениц.
2. Обучать медицинский персонал необходимым навыкам для осуществления практики грудного вскармливания.
3. Информировать всех беременных женщин о преимуществах и технике грудного вскармливания
4. Помогать матерям начинать грудное вскармливание в течение первого получаса после родов.
5. Показывать матерям, как кормить грудью и как сохранить лактацию, даже если они временно отделены от своих детей.
6. Не давать новорожденным детям никакой другой пищи или питья, кроме грудного молока, за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями.
7. Практиковать круглосуточное нахождение матери и новорожденного рядом в одной палате.

- 
8. Поощрять кормление грудью по первому требованию ребенка, а не по расписанию.
  9. Не давать новорожденным, находящимся на грудном вскармливании никаких успокаивающих средств и устройств, имитирующих материнскую грудь (соски и др.)
  10. Поощрять организацию групп поддержки грудного вскармливания и направлять матерей в эти группы после выписки из родильного дома или больницы.

## **1. Подготовка беременных женщин**

■ Шаг 3 «Информировать всех беременных женщин о преимуществах и технике грудного вскармливания».

Важно провести беседу о кормлении грудью со всеми женщинами, посещающими женскую консультацию.

Особенно важно проводить беседы с молодыми матерями, рожаящими первого ребенка. Они, вероятно, больше всего нуждаются в помощи.

Есть вещи, которые можно обсуждать сразу с группами матерей при прохождении ими курса обучения. И есть вещи, которые лучше обсудить с каждой матерью индивидуально.

Основные положения, которые надо помнить при беседе с группой матерей:

● *Объясните преимущества грудного вскармливания и опасность искусственного.*  
Большинство матерей решают, как они будут кормить своих детей еще задолго до родов, а часто и до наступления беременности. Если мать решила вскармливать ребенка искусственно, то она может и не изменить своего решения. Но вы можете помочь тем матерям, которые еще не приняли решения, и придать уверенности матерям, которые намереваются кормить грудью. Вы можете поощрить мать кормить исключительно грудью вместо смешанного вскармливания.

● *Дайте простую уместную информацию о том, как кормить грудью.*  
Информация, которую полезно включить, зависит от местных обычаев кормления грудью и от общих трудностей. Например, она может помочь объяснить, как частота кормления способствует увеличению количества молока.

● *Объясните, что происходит после родов.*  
Расскажите матерям о первом кормлении грудью и практике, принятой в родильном доме, чтобы они знали, чего им ожидать. Это особенно важно в случае, если принятая в родильном доме практика была изменена в соответствии с 10 шагами.

● *Обсудите задаваемые матерями вопросы.*  
Пусть матери сами решают, о чем бы им хотелось побольше узнать. Например, некоторые из них могут тревожиться по поводу того, как кормление грудью отразится на их фигурах. Вопросы могут помочь им обсудить эти тревоги вместе.

---

Если вы проводите индивидуальные беседы с матерями, то убедитесь, что каждая из них слышала обо всех положениях, которые обсуждались в группах.

Кроме того, беседуя индивидуально с матерью, не забудьте:

- *Расспросить ее об опыте предыдущего кормления грудью, если у нее уже есть дети.* Если предыдущее кормление грудью было успешным, то, скорее всего, она снова будет кормить грудью.

Если у нее были трудности при кормлении грудью или если она кормила из бутылочки, то объясните, что она должна делать в этот раз для успешного кормления грудью. Переубедите ее, что вы ей поможете.

- *Спросить, есть ли у нее вопросы или какие-либо тревоги.*

Поощрите ее рассказать вам, есть ли у нее какие-либо тревоги и сомнения по поводу кормления грудью, и постараться рассеять их.

Осмотреть ее молочные железы, если есть беспокойство на этот счет.

Она может тревожиться по поводу размера молочных желез или формы сосков. Совсем не обязательно проводить рутинный осмотр, если у женщины нет на этот счет сомнений.

- *Придайте матери уверенности.*

Почти в каждом случае вы должны быть в состоянии переубедить мать, что молочные железы у нее в полном порядке и ее ребенок сможет сосать.

### **Дополнительная информация**

Не стоит подвергать рутинному осмотру молочные железы женщин, потому что это часто не приносит пользы, а заставит женщину волноваться, хотя раньше она была совершенно спокойна на этот счет. Однако этот осмотр может оказаться политикой, проводимой местными органами здравоохранения. Если так, то это дает вам возможность поговорить с матерью о кормлении грудью.

Почти всегда вы сможете убедить, что ее молочные железы вполне пригодны для кормления грудью.

Физическая подготовка желез к кормлению грудью не является необходимой.

Традиционные методы подготовки молочных желез к кормлению, которые важны с точки зрения гигиены, могут придать матери уверенности. Если вы считаете, что это помогает матерям психологически, то нет необходимости отговаривать их от их выполнения.

Если у матери плоские или втянутые внутрь соски, то никакие упражнения по их вытягиванию или ношение сосковых вкладышей не помогают. Большинство сосков исправляются к концу беременности и в первую неделю после родов. Сосок, казавшийся неудобным для кормления грудью во время беременности, может не быть проблемой после рождения ребенка. Самым подходящим временем для оказания помощи матери является время сразу после родов.

Если мать тревожится по поводу втянутых сосков, объясните, что они исправятся. Объясните, что ребенок сосет, захватывая грудь за соском, а не сам сосок.

## ПОДГОТОВКА БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН К КОРМЛЕНИЮ ГРУДЬЮ

С группами матерей:

- Объяснить преимущества грудного вскармливания
- Дать простую уместную информацию о том, как кормить грудью
- Объяснить, что происходит после родов
- Обсудить вопросы матерей

С каждой матерью индивидуально:

- Расспросить о предыдущем опыте кормления грудью
- Спросить, есть ли у нее вопросы или какие-либо тревоги
- Осмотреть ее молочные железы, если она тревожится на их счет
- Вселить в нее уверенность и объяснить, что вы ей поможете

### 2. Ранний контакт

■ Шаг 4 «Помогать матери начинать кормление грудью в первые полчаса после родов».

*Ранний контакт* матери и ребенка осуществляется сразу после его рождения. При этом мать и новорожденный обнажены, что позволяет осуществлять контакт кожа-к-коже. Мать должна держать ребенка в таком положении как можно дольше в первые два часа после родов. Она должна позволить ему сосать, как только ребенок покажет, что готов к этому.

*Ранний контакт* помогает матери наладить связь с ребенком, т.е. завязать тесные нежные отношения. Кроме того, ранний контакт делает более вероятным то, что мать начнет кормить грудью и будет кормить в течение длительного периода.

Спросите: Что вы можно сделать, чтобы предохранить ребенка от переохлаждения?

Вытереть насухо и накрыть его и мать одним и тем же одеялом.

### Дополнительная информация

#### *Привязанность*

Слушатели, возможно, захотят подольше обсудить отношения мать-ребенок. Те из них, которые находились отдельно от своих собственных детей или которые не кормили грудью, могут ощутить, что именно поэтому они не так любят своих детей. Если потребуется, то выделите время для такой дискуссии.

Матери могут не знать о немедленно завязываемых отношениях мать-ребенок. Крепкие привязанности нарастают постепенно. Но ранний тесный контакт дает таким связям наилучший возможный старт. А удаление ребенка от матери затрудняет налаживание связи мать-ребенок, особенно в семьях высокого риска, например, в которых матери молодые и с плохой поддержкой. И тем не менее, последствия раздельного местонахождения могут быть преодолены и отношения мать-ребенок могут наладиться

---

позже, в частности в первые девять месяцев жизни ребенка. Если начало кормления грудью откладывается, например из-за болезни матери или ребенка или по гигиеническим соображениям, то оно все равно может быть успешно налажено. Его налаживанию помогает как можно более ранний кожа-к-коже контакт матери и ребенка и хорошая поддержка матери.

**Однако разделение матери и ребенка и задержка начала кормления грудью ставят отношения мать-ребенок под угрозу риска и их следует избегать.**

#### *Бактериальная колонизация*

Ранний контакт кожа-к-коже также способствует тому, что мать первая заселяет своего ребенка безвредными бактериями.

Эти безвредные бактерии помогают защитить ребенка от более вредных, таких как внутрибольничные и от медперсонала.

### **3. Первое кормление грудью**

Обычно дети бывают очень настороженными и легко на все реагирующими в первые час или два после родов. Они готовы сосать и легко и правильно берут грудь.

Большинство детей хотят есть через полчаса-час после рождения, но точно фиксированного времени не существует. Если первое кормление откладывается больше, чем на час, то менее вероятно, что кормление грудью будет успешным. И более вероятно, что мать раньше прекратит кормить ребенка грудью.

Лучше всего оставить ребенка с матерью позволить ему кормиться грудью, как только он проявит признаки готовности. Помогите матери распознать, когда он ищет грудь, и другие признаки готовности сосать. Обученный медицинский персонал помогает матери в первом прикладывании новорожденного к груди при появлении у него готовности к сосанию.

### **4. Кормление до начала лактации**

#### ■ Шаги 6 и 9.

Шаг 6 гласит: «Не давать новорожденным никакой другой пищи или питья, кроме грудного молока, за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями».

Шаг 9 гласит: «Не давать новорожденным, находящимся на грудном вскармливании, никаких успокаивающих средств и устройств, имитирующих материнскую грудь (соски и др.).»

Любая искусственная пища, которую дают до того, как наладится кормление грудью, называется предлактационным питанием.

Опасность предлактационного питания заключается в следующем:

- Оно заменяет молозиво — самую раннюю пищу ребенка.
- Больше вероятности того, что у ребенка могут развиваться инфекции, такие как диарея,



---

септицемия и менингит.

— Больше вероятности того, что у ребенка разовьется непереносимость протеинов искусственного питания, а также аллергии, как например экзема.

● Оно мешает налаживанию сосания.

— Голод ребенка удовлетворен, поэтому ему меньше хочется сосать.

— Если ребенка кормят искусственной пищей из бутылочки с соской, то ему труднее будет приладиться к груди.

— Ребенок меньше сосет и меньше стимулирует молочные железы.

— Требуется больше времени для «прибытия» молока и это также затрудняет налаживание кормления грудью.

Если даже ребенка только несколько раз покормили предлактационно, то более вероятно, что у его матери будут трудности с молочными железами, как, например, застой молока. И больше вероятности того, что кормить грудью прекратят раньше, чем если бы ребенка с самого рождения кормили исключительно грудью.

Дети, которым дают сосать пустышки, также могут рано отказаться от груди.

### **Дополнительная информация**

Доношенные дети с нормальным весом рождаются с запасом жидкости и гликогена. Все, что им нужно, это кормление грудью, дающее им сначала молозиво, затем зрелое молоко.

## **5. Размещение ребенка в детской палате**

■ Шаги 7 и 8.

Шаг 7 гласит: «Практиковать круглосуточное нахождение матери и новорожденного рядом в одной палате».

Шаг 8 гласит: «Поощрять кормление по требованию ребенка, а не по расписанию».

Когда дети находятся отдельно от своих матерей и лежат в кроватках в детской палате, они плачут больше. Больше вероятности того, что медицинские сестры, чтобы успокоить детей, накормят их из бутылочек. Матери ощущают меньше уверенности при кормлении грудью. И более вероятно то, что у них будут трудности при кормлении грудью, и они раньше прекратят его.

Такое разделение матери и ребенка может помешать как налаживанию отношений мать-ребенок, так и кормлению грудью. Разделения матери и ребенка допускать нельзя.

### **Дополнительная информация**

Существуют четыре наиболее распространенные причины, по которым мать и ребенок размещаются в больницах отдельно друг от друга. Скрывающиеся за ними намерения часто бывают хорошими, но сами причины необоснованные.

Рассмотрим причины поочередно:

1. Обеспечить возможность отдыха матери.

---

Сразу после родов как мать, так и ребенок бывают обычно возбуждены и нуждаются в тесном контакте. После того они могут вполне хорошо отдохнуть и вместе.

### *2. Для профилактики инфекции.*

Нет доказательств того, что размещение ребенка в детской палате снизит риск инфицирования. Наоборот, это может повысить риск перекрестного инфицирования среди детей, носителем которого может быть медперсонал.

### *3. Недостаток места в палатах для размещения детских кроваток.*

Чаще всего администрация родильного дома может разрешить проблему места, если она поймет, насколько важно совместное нахождение матери и ребенка.

### *4. Необходимость наблюдения за ребенком.*

Медперсонал может наблюдать за детьми, которые находятся с матерями, так же хорошо, как и в детских палатах. Матери очень внимательно наблюдают за своими детьми, и они часто могут заметить, что с детьми не все в порядке, раньше, чем ухаживающий за ними занятый медперсонал.

## **6. Совместное пребывание матери и ребенка**

Совместное пребывание означает, что ребенок находится в одной комнате с матерью днем и ночью с самого момента рождения.

В некоторых родильных домах детские кроватки устанавливают в ногах кроватей матерей. Но лучше, когда кроватка стоит рядом с кроватью матери. Надо сделать так, чтобы мать могла без усилий дотянуться до ребенка.

## **7. Преимущества совместного пребывания**

■ Совместное пребывание имеет следующие преимущества:

- Дает матери возможность реагировать на своего ребенка и кормить его в любое время, когда он голоден. Это помогает как налаживанию отношений «мать-ребенок», так и кормлению грудью.
- Дети меньше плачут, поэтому меньше соблазна покормить их из бутылочки.
- Матери больше уверены в успехе кормления грудью.
- Кормление грудью продолжается дольше после выписки матери из больницы.

## **8. Кормление по требованию**

■ Совместное пребывание дает матери возможность кормить своего ребенка по требованию. Кормить по требованию значит кормить ребенка так часто, как он хочет, как днем, так и ночью.

Матери не нужно ждать, пока ребенок потеряет терпение и начнет плакать, чтобы предложить ему грудь. Она учится реагировать на первые признаки, подаваемые ребенком как, например, поиск груди ротиком — это значит, что ребенок готов есть.

Именно потому некоторые больше предпочитают термин «неограниченное кормление грудью» или «кормление по инициативе ребенка», чем термин «кормление по требованию».

---

**Спросите:** Что бы вы сказали матери о том, сколько времени она должна позволить ребенку сосать?  
(Пусть слушатели выскажут свое мнение, чтобы убедиться, что ответ на вопрос ясен).

Давать ребенку сосать столько времени, сколько он хочет, при условии, что он хорошо приложен к груди.

Нет необходимости ограничивать продолжительность кормления грудью. Если ребенок хорошо приложен к груди, у матери не будут болеть соски.

Некоторые дети высасывают необходимое им количество молока за несколько минут, у других всасывание такого же количества молока занимает полчаса, особенно в первую неделю или две. Для тех и других это вполне нормальное явление. Если же мать оторвет ребенка от груди раньше, чем он окончит есть, то он может недополучить последнюю порцию молока. Обычно насытившийся ребенок сам отпускает грудь.

**Спросите:** Предложите ли вы матери давать ребенку в каждое кормление одну грудь или обе?  
(Пусть слушатели выскажут свое мнение, чтобы убедиться, что ответ на вопрос ясен).

Дать ребенку насытиться из одной груди, чтобы он мог получить богатую жирами последнюю порцию молока.  
Затем предложить вторую, которую он может захотеть, а может и нет.

Нет необходимости в каждое кормление давать обе груди. Если ребенок не берет вторую грудь, то в следующее кормление эту грудь мать должна предложить первой, чтобы обе груди одинаково стимулировались.

## 9. Преимущества кормления по требованию

■ Кормление по требованию имеет следующие преимущества:

- Грудное молоко быстрее «прибывает».
- Ребенок быстрее набирает вес.
- Меньше таких проблем с грудью, как застой молока.
- Легче наладить кормление грудью.

### **ПРЕИМУЩЕСТВА СОВМЕСТНОГО ПРЕБЫВАНИЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА И КОРМЛЕНИЯ ПО ТРЕБОВАНИЮ**

Совместное пребывание матери и ребенка и кормление по требованию помогают в формировании эмоциональных связей и грудному вскармливанию.

*Преимущества совместного пребывания:*

- Мать может реагировать на ребенка, что помогает установлению эмоциональных связей
- Ребенок меньше плачет, меньше причин дать ему бутылочку

- Матери больше верят в кормление грудью
- Кормление грудью продолжается дольше

*Преимущества кормления по требованию:*

- Грудное молоко быстрее прибывает
- Ребенок быстрее набирает вес
- Меньше проблем типа нагрубания грудных желез
- Легче приучать ребенка к кормлению грудью

## **10. Необходимость оказания помощи на раннем этапе кормления грудью**

Искусная опытная акушерка или медицинская сестра должны помочь матери на раннем этапе кормления грудью. Это может быть самое первое кормление вскоре после родов, или последующие кормления грудью, когда ребенок готов есть; в общем, это может быть в любые первые 24 часа после родов. Лучше, чтобы это произошло как можно раньше, потому что в этом случае будет легче наладить кормление грудью.

Многим матерям помощь не нужна или нужна очень небольшая помощь. Но мать может не знать, нужна ей помощь или нет. Было бы неплохо, если бы акушерка или медицинская сестра присутствовали на первых кормлениях грудью каждой матерью, чтобы удостовериться, что все идет хорошо. Надо, чтобы такая практика стала рутинной в материнских палатах до выписки из них матерей.

### **Дополнительная информация**

Дети очень отличаются друг от друга в том, как часто они хотят есть. Это вполне нормально.

— В первые день-два ребенку не потребуется много пищи. Некоторые дети после хорошего кормления спят по 8-12 часов. Если ребенку тепло, и он здоров и не маловесный, и хотя бы раз в день хорошо поел, то нет необходимости будить его в какое-то фиксированное время для другого кормления.

— В последующие 3 — 7 дней ребенок может хотеть есть очень часто, так как установилось количество молока. После этого периода дети обычно едят менее часто, но их привычки продолжают часто меняться. Другой ребенок может хотеть есть в некоторые дни и ночи больше, чем в другие.

## **11. Матери, которые находятся отдельно от своих детей**

■ Иногда ребенка необходимо отделить от матери, потому что он болен или он родился с низким весом и нуждается в специальном уходе.

Из-за того, что мать разлучили с ребенком, она очень нуждается в поддержке. Ей нужна помощь при сцеживании молока. Это нужно как для установления и поддержки лактации, так и для обеспечения молоком своего ребенка. Ей может понадобиться помощь, чтобы поверить в то, что ее молоко очень важно для ребенка и что употребление ее грудного молока действительно ему поможет. Ей нужна помощь, чтобы научить ребенка сосать грудь, как только он сможет.

---

## 12. После кесарева сечения

После кесарева сечения мать обычно может кормить грудью в пределах приблизительно 4 часов — как только она придет в сознание. А точнее, как скоро она может кормить, зависит частично от того, насколько больна мать, а частично от того, какой тип обезболивания применялся. Часто после местного обезболивания мать может кормить ребенка грудью уже через полчаса-час.

Спросите: Нужна ли ребенку пища, пока он ждет, когда мать его покормит?

Здоровые доношенные дети обычно не нуждаются в пище до того, как матери смогут покормить их. Они могут подождать несколько часов, пока мать будет готова.

Ребенок может находиться в одной палате с матерью, как обычно, и она может кормить его, как только он проголодается. Большинству матерей нужна помощь, чтобы найти удобное положение в первые несколько дней.

Часто мать находит самым легким кормление грудью лежа вскоре после операции.

— Она может лежать на спине, ребенок сверху.

— Ей может быть легче лежать на боку, ребенок рядом, лицом к ней. В таком положении ребенок не будет давить на рану. Матери может понадобиться помощь, чтобы перевернуться на другой бок и переложить на другую сторону ребенка.

— Позже ей может понравиться кормить сидя и держать ребенка поперек живота выше операционной раны или кормить из-под руки.

Какое бы положение ни заняла мать, необходимо, чтобы ребенку было удобно лежать повернутым к груди, и он мог хорошо приладиться к ней.

### Дополнительная информация

Пример кормления грудью после кесарева сечения:

— первые 24 часа, лежа на спине;

— следующие 24 часа, поворачиваясь с боку на бок;

— начиная с третьих суток, сидя, облокотившись на подушки и держа ребенка перед собой.

## III. Ответы на вопросы слушателей

Спросите, есть ли у слушателей вопросы и постарайтесь ответить на них.

## IV. Группы материнской поддержки

Введите в тему с помощью следующих пунктов:

■ Шаг 10 «Десяти шагов к успешному грудному вскармливанию» гласит:

«Поощрять организацию групп поддержки грудного вскармливания и направлять в эти группы матерей после выписки из родильного дома или больницы».

■ Многие матери отказываются кормить грудью или начинают вводить прикорм в первые недели жизни ребенка.

---

Чаще всего в это время и возникают трудности. Тем не менее, многих матерей выписывают через день или два после родов, когда у них еще не успевает «прибыть» молоко и наладиться кормление грудью.

■ Даже хорошо поставленная в родильном доме практика не может исключить все трудности.

Они не могут верить в том, что матери будут кормить исключительно грудью. Поэтому важно предусмотреть, что может случиться, когда матери окажутся дома.

*Спросите:* Какие трудности могут возникнуть у матери дома?  
(Пусть слушатели выскажут свои предположения.  
К их предположениям добавьте следующие,  
если какое-либо из них они не выскажут).

У матери могут быть трудности с кормлением грудью.

Она вынуждена будет противостоять требованиям остальных членов семьи.

Она может быть вынуждена выслушивать множество различных советов о том, как кормить ребенка.

Она может оказаться в изоляции, без помощи.

Она может быть вынуждена вернуться на работу.

Если матери нужно будет продолжать успешно кормить грудью, то ей по-прежнему нужна будет помощь и поддержка.

*Спросите:* Где мать по-прежнему сможет получать помощь и поддержку в налаживании кормления грудью?  
(Пусть слушатели сами выскажут некоторые предположения).

□ Обсудите предположения слушателей.

Воспользуйтесь понятиями, изложенными в приведенных ниже заметках, но привяжите их к местной ситуации.

Какие из перечисленных источников поддержки доступны уже сейчас?

Какие неосуществимы и по какой причине?

Какие из источников поддержки могут поощрить и укрепить работники здравоохранения?

Возможные источники помощи кормящим грудью матерям включают:

● *Поддержка семьи и друзей.*

Часто это самый главный источник поддержки. Общественная поддержка часто может быть хорошей там, где крепки традиции грудного вскармливания и где члены семьи живут недалеко друг от друга. Однако некоторые традиционные понятия могут быть ошибочны. Многие женщины, особенно в городах, не имеют особой поддержки. Или у них могут найтись друзья или родственники, поощряющие кормить из бутылочки.

● *Осуществление раннего послеродового патронажа медицинскими работниками в течение недели после выписки из родильного дома.*

Этот контроль должен включать наблюдение за кормлением грудью и обсуждение того,

---

как оно протекает.

● *Регулярный контроль и продолжение оказания помощи со стороны служб здравоохранения.*

Этот контроль также должен включать наблюдение за кормлением грудью. Всегда во время контактов медсестры с матерью и ребенком до исполнения ему 2 лет, она должна выступать в поддержку кормления грудью.

● *Группы поддержки грудного вскармливания.*

(Для дальнейшего обсуждения групп поддержки матерей используйте положения, приведенные в рамке ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ).

Обсудите роль групп поддержки грудного вскармливания.

Обсудите каждый пункт в соответствии с местной ситуацией и опытом.

## **ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ**

— Группа может быть организована медработниками, группой женщин, которые считают кормление грудью очень важным, или матерями, которые встречались в женской консультации до родов или в роддоме, и хотели бы продолжать эти встречи и помочь друг другу.

— Группа кормящих матерей встречается раз в 1-4 недели, часто в квартире одной из них, или в каком-то общественном месте. У них может быть определенная тема типа «Преимущества кормления грудью» или «Преодоление трудностей».

— Они обмениваются опытом, поддерживают друг друга, помогают преодолеть возникшие трудности. Они больше узнают о своем организме.

— В группе должна быть участница, которая много знает о кормлении грудью, и обучает других. Должна быть участница, которая сможет исправить ошибочные взгляды и предложить способ решения возникших затруднений. Это поможет группе иметь положительную направленность и не останавливаться только на жалобах. Это может быть медработник или любая женщина, глубоко изучившая проблему.

— Группе нужен консультант, к которому можно было бы обратиться в случае необходимости. Это может быть медработник, специализирующийся на кормлении грудью, с которым они время от времени встречаются. Группе также нужны самые свежие материалы по грудному вскармливанию. Медработник может помочь им в этом.

— Матери могут помогать друг другу не только во время собраний. Они могут посещать друг друга, когда чем-то обеспокоены или не знают, что делать. Группы поддержки грудного вскармливания могут стать важным фактором в жизни одиноких матерей.

— Матери могут стать фактором, который формирует доверие к кормлению грудью и снижает обеспокоенность. Они могут оказывать друг другу и другую помощь, в которой нуждаются, и которой нельзя получить от медработников.

## ПОЛОЖЕНИЕ РЕБЕНКА У ГРУДИ

### **Цель**

*В конце этого занятия слушатели должны уметь:*

- *помочь матери расположить ребенка у груди;*
- *продемонстрировать альтернативные положения матери и ребенка в случае особой необходимости.*

### **Подготовка**

За день до демонстрации:

Попросите слушательницу помочь вам с показом. Объясните, что вы хотите, чтобы она сыграла роль матери, которой нужна помощь в приложении ребенка к груди.

Попросите ее выбрать имя для себя и ребенка. Если хочет, она может назваться своим настоящим именем.

Объясните, что вы хотите действовать следующим образом:

1. Вы будете показывать, как помочь матери, которая сидит.

Она будет сидеть как обычно, держа куклу перед собой.

Вы поздороваетесь с ней и спросите, как идет кормление грудью, она ответит, что оно причиняет ей боль и у нее воспалены соски.

Попросите ее «покормить грудью» куклу, а вы понаблюдаете. Куклу она должна держать неправильно:

свободно, поддерживая только голову, тело находится на расстоянии от груди и поэтому она должна наклоняться, чтобы ребенок мог захватить грудь. Слушательница должна притвориться, что ей очень больно.

Тогда вы помогаете ей сесть удобнее и поправляете положение куклы.

После того, как положение куклы будет исправлено, слушательница должна сказать: «О, это совсем другое дело» и сделать более счастливый вид. Она может потирать другую грудь, чтобы показать, что сработал рефлекс изгнания молока.

2. Вы будете показывать другие возможные позиции ребенка у груди в положении матери «сидя» — позиция «из-под руки», использование руки, противоположной той груди, которой кормят.

3. Вы будете показывать, как помочь матери в положении «лежа».

Слушательница ложится, опершись на руку, кукла находится на расстоянии от нее, свободно лежит на кровати.

Попрактикуйте демонстрацию со слушательницей, чтобы знать, как выполнять все этапы.

Определите «удобное» положение, которое вы можете ей принять.

Попросите слушательницу одеться в длинную блузку и брюки, чтобы удобнее чувствовать себя при демонстрации.

Найдите скатерть на стол и покрывало, чтобы укрыть ноги «матери». Раздобудьте несколько подушек если они традиционны в данной местности.

В день показа заранее:

Обеспечьте наличие стульев, табуретки под ноги, кровати или стола, который может послужить кроватью при демонстрации кормления грудью в положении «лежа».



---

## I. Введение в тему

Объясните, в чем сущность занятия:

■ На этом занятии вы узнаете, как помочь матери приложить ребенка к груди так, чтобы он мог хорошо к ней приладиться и эффективно сосать.

- Имеется три основных вида матерей, которые могут нуждаться в помощи:
- женщины, ставшие матерями впервые и первый раз кормящие грудью;
- матери, испытывающие некоторые трудности при кормлении грудью;
- матери, которые раньше кормили из бутылочки, а теперь хотят кормить грудью.

Сформулируйте следующие пункты:

■ Всегда наблюдайте за кормлением грудью, прежде чем оказать помощь матери. Наблюдайте некоторое время за тем, что она делает, чтобы лучше уяснить ситуацию, не спешите заставлять ее делать по-другому.

■ Оказывайте помощь только тогда, когда у матери возникли затруднения. Некоторых матерей и детей вполне удовлетворяет положение при кормлении грудью, которое для других матерей оказалось бы затруднительным. Это особенно относится к детям старше двухмесячного возраста. Нет оснований для попытки изменить положение ребенка, если он эффективно сосет, а его мать чувствует себя комфортно.

■ Позволяйте матери как можно больше действовать самой. Старайтесь «не переусердствовать». Объясните, что вы от нее хотите. Если можно, покажите на себе, что вы имеете в виду.

■ Убедитесь, что мать понимает то, что вы делаете, и дальше она сможет делать это сама. Ваша цель — помочь матери самой приложить своего ребенка к груди. Ей не поможет, если вы сможете приложить ребенка, чтобы он сосал, а мать не сможет этого сделать сама.

## II. Демонстрация оказания помощи матери в приложении ребенка к груди

Покажите четыре описанные ниже приема.

Выполняя каждый этап:

● Покажите, как разговаривать с матерью.

Будьте любезными. Объясняйте, что вы делаете так, чтобы ей было понятно, и разговаривайте так, чтобы вселить в нее уверенность.

(Хотя слушатели и не приступали еще к следующему занятию «Формирование уверенности и оказание поддержки», важно продемонстрировать хорошие правила с самого начала).

● Объясняйте слушателям, что вы делаете.

Периодически вам надо выключаться из роли оказывающего помощь матери, чтобы убедиться, что слушатели понимают то, что вы им демонстрируете.

---

## 1. Покажите, как помочь матери, которая сидит

☉ Попросите помогающую вам слушательницу сесть на принесенный стул или кровать. Она должна держать на руках куклу самым обычным образом, но неправильно, как вы практиковались раньше: свободно, поддерживая только за голову, отстранив от себя туловище так, чтобы слушательнице приходилось наклоняться вперед, чтобы дать грудь ребенку.

Сообщите ей, что вы хотите расспросить ее, как продвигается кормление грудью, а она должна ответить, что сосание причиняет ей боль.

☐ Придерживайтесь следующих этапов:

● Поздоровайтесь с «матерью», представьтесь и спросите, как зовут ее и ребенка. Спросите, как она себя чувствует, и задайте один-два открытых вопроса о том, как идет кормление грудью.

Слушательница отвечает, что кормление грудью причиняет боль.

● Оцените процесс кормления грудью.

Спросите у нее, можно ли вам понаблюдать, как (имя ребенка) сосет грудь, и попросите приложить ребенка к груди так, как она это обычно делает. В течение нескольких минут понаблюдайте за кормлением.

● Объясните, что ей может помочь, и спросите, хочет ли она, чтобы вы ей показали.

Скажите что-нибудь ободряющее, например:

«Ребенку очень нужно ваше молоко, не правда ли?»

*Затем скажите:*

«Кормление грудью может быть менее болезненным, если (имя ребенка) при сосании будет захватывать в рот больший участок груди. Хотите, чтобы я показала, как?»

Если мать согласна, можете начать помогать ей.

● Проверьте, чтобы «мать» сидела в удобном расслабленном положении (которое вы определили, предварительно попрактиковавшись).

*Объясните слушателям:*

Обычно низкое сиденье лучше, особенно если имеется опора для спины «матери». Если сиденье достаточно высокое, то найдите стульчик, чтобы подставить под ноги. Но следите, чтобы колени не были подняты слишком высоко, и ребенок может оказаться слишком высоко над грудью матери. Если мать сидит в кровати, то может помочь подушка.

● Сядьте сами так, чтобы вам также было удобно, и расслабьтесь в положении, удобном для оказания помощи.

*Объясните слушателям:*

Вы не сможете помочь матери, если сами занимаете неудобное неловкое положение.

● Объясните матери, как держать ребенка. Если надо, покажите ей, что делать.

---

Убедитесь, что вы хорошо разъяснили следующие **четыре ключевых пункта**:

1. Голова ребенка и его туловище должны находиться на одной прямой линии.
2. Его лицо должно быть обращено к груди матери, нос напротив соска.
3. Мать должна близко прижать к себе туловище ребенка.
4. Если ребенок новорожденный, то мать должна поддерживать снизу всего ребенка, а не только плечи и голову.

*Объясните слушателям:*

Эти **четыре ключевых пункта** — те же самые, которые вы научились наблюдать согласно разделу «положение тела» формы **НАБЛЮДЕНИЕ ЗА КОРМЛЕНИЕМ ГРУДЬЮ**.

*По пункту 1:* Ребенок не сможет легко сосать или проглатывать молоко, если его головка искривлена или согнута.

*По пункту 2:* Всё туловище ребенка почти целиком должно быть приложено к телу матери. Он должен быть отодвинут от матери лишь настолько, чтобы мог смотреть в ее лицо.

Это наилучшая позиция ребенка, чтобы хорошо взять грудь, так как у большинства женщин соски немного обращены вниз. (Если ребенок обращен лицом к матери полностью, он может выпустить грудь).

*По пункту 4:* Такое положение важно для новорожденных. Детей постарше достаточно поддерживать за верхнюю часть туловища.

Иногда лучше всего использовать подушку, если она доступна.

Некоторые матери держат детей на коленях. Или они пользуются другой рукой.

Матери нужно быть очень осторожной при поддержании ребенка снизу кистью той же руки, которой она поддерживает его плечи. Результатом такой позиции может быть то, что голова ребенка отклоняется далеко в сторону и ему трудно сосать.

● Покажите матери, как поддерживать грудь рукой, предлагая ее ребенку:

— Пальцы ее должны свободно лежать на грудной клетке под грудью так, чтобы указательный палец ее руки служил опорой для основания груди.

— Большим пальцем она может нажимать слегка на верхушку груди. Это может улучшить форму груди и ребенку будет легче хорошо к ней приладиться. Не нужно придерживать грудь слишком близко к соску.

*Объясните слушателям:*

Если у матери большая низко висящая грудь, то поддержка может способствовать вытеканию молока, так как ребенок может захватить в рот большой участок груди с млечными синусами.

Если у матери небольшая высокая грудь, то ее необязательно поддерживать.

● Объясните, как она должна коснуться соском губ ребенка, чтобы он открыл рот.

● Объясните, что следует подождать, пока ребенок широко откроет рот, а затем придвинуть его к груди. Надо, чтобы его рот был открыт широко, чтобы он мог захватить большой участок груди.

*Объясните слушателям:*

Важно использовать рефлексы ребенка так, чтобы он пошире открыл рот, чтобы самому взять грудь. Вы не можете силой заставить ребенка сосать.

---

● Объясните или покажите матери, как надо быстро придвинуть ребенка к груди, когда рот его широко открыт.

— Она должна поднести к груди ребенка, а не грудь к ребенку и не самой придвигаться к ребенку.

— Она должна нацелить нижнюю губу ребенка снизу соска так, чтобы его подбородок коснулся груди.

*Объясните слушателям:*

Старайтесь, по возможности, не касаться ни матери, ни ребенка. Но если все же вы вынуждены их коснуться, чтобы показать матери как надо делать, то:

— Положите руку на руку матери, чтобы вы держали ребенка через руку матери.

— Поддерживайте ребенка снизу за плечи, а не за голову. Будьте осторожны и не толкайте вперед голову ребенка.

● Обратите внимание на реакцию матери.

(Слушательница, играющая роль матери, должна сказать: «О, теперь лучше!»).

*Объясните слушателям:*

Если вы исправляете неправильное положение ребенка при сосании, то мать иногда сразу может сказать, что стало лучше.

(К сожалению, иногда мать может сказать «О, это неудобно, я не могу кормить грудью в таком положении», даже если ее ребенок теперь хорошо устроен у груди. Она возвращается к своим старым привычкам. В этом случае убедитесь, что она проинформирована, как надо поступать, но оставьте ее в покое и пусть она кормит, как умеет. Ее позиция может улучшиться, особенно если ребенок сам поймет, как надо делать).

● Если мать ничего не говорит, спросите у нее, что она чувствует, когда ребенок сосет грудь.

*Объясните слушателям:*

Если мать ощущает комфорт от сосательных движений ребенка и выглядит счастливой, то, возможно, ее ребенок хорошо устроен у груди.

Если сосательные движения ребенка причиняют ей неудобство или боль, то, возможно, ее ребенок приложен к груди плохо.

● Проверьте, все ли признаки хорошего прикладывания ребенка к груди налицо (этого вы не увидите при демонстрации с куклой). Если он приложен плохо, попробуйте еще раз.

*Объясните слушателям:*

Чтобы хорошо приложить ребенка к груди иногда требуется несколько попыток. Может быть, вам придется поработать с матерью еще раз через некоторое время или на следующий день, пока не наладится кормление грудью.

Убедитесь, что мать знает, что ребенок должен захватывать достаточно большой участок груди.

Если мать испытывает затруднения в одном положении, постарайтесь помочь ей найти другое более удобное положение (например, одно из описанных ниже положений).

---

## 2. Продемонстрируйте другие возможные позиции ребенка у груди в положении матери «сидя»

Этот показ вы можете провести быстрее, чем предыдущий. Нет необходимости детально повторять каждый этап.

Придерживайтесь следующих этапов:

- Помогите «матери» держать ребенка в положении «из-под руки». Имеют значение все те же четыре ключевых пункта. Возможно, матери потребуется держать ребенка с подушкой под боком.

*Объясните слушателям:*

Голова ребенка покоится на кисти руки матери, но мать не должна подталкивать ее к груди.

Положение «из-под руки» полезно:

- при кормлении грудью близнецов;
- если мать испытывает затруднения при прикладывании ребенка к груди спереди;
- для лечения закупорки млечного протока (см. Занятие 8 «Состояние молочных желез»);
- если для матери такая позиция предпочтительнее.

- Покажите матери, как держать ребенка рукой, противоположной груди, которой она кормит.

Имеют значение все те же **четыре ключевых пункта**.

Если матери необходимо поддерживать грудь, то она может делать это той рукой, со стороны которой кормит грудью.

*Объясните слушателям:*

Туловище ребенка лежит на предплечье матери.

Кистью руки она поддерживает голову ребенка на уровне ушей или ниже, но не подталкивает ее к груди снизу.

Такой способ держать ребенка полезен:

- если дети очень маленькие;
- если дети ослаблены или с врожденными пороками;
- если матери это предпочтительнее.

## 3. Продемонстрируйте, как помочь матери, находящейся в положении «лежа»

☉ Попросите помогающую вам продемонстрировать кормление в положении «лежа» слушательницу принять отработанную предварительно позицию.

Она должна лечь соответствующим образом, опираясь на локоть, с куклой на расстоянии от нее, свободно лежащей на кровати.

Придерживайтесь следующих этапов:

- Помогите «матери» лечь в удобном расслабленном положении.

*Объясните слушателям:*

Чтобы расслабиться, ей надо лечь на бок в положении, в котором она может спать. Для

---

большинства матерей расслабление невозможно, если они лежат, опираясь на локоть. Если есть подушки, то подушка под головой и другая под грудной клеткой помогут ей расслабиться.

● Покажите матери, как держать ребенка.

Имеют значения все те же четыре ключевых пункта.

Она может поддерживать ребенка рукой, которая находится снизу. Она может, при необходимости, поддерживать грудь рукой, которая находится сверху.

Если мать не поддерживает грудь, то она может держать ребенка рукой, которая находится сверху.

*Объясните слушателям:*

Одной из частых причин того, почему ребенка трудно хорошо приложить к груди в положении «лежа», является то, что ребенок находится слишком «высоко» и его головке приходится наклоняться вперед, чтобы дотянуться до соска.

Кормление грудью в положении «лежа» полезно в случаях:

— если матери хочется спать, она может кормить, не вставая;

— сразу после кесарева сечения, когда кормление, лежа на спине или на боку, может быть для нее более удобным

— швы на промежности (эпизиотомия).

□ Укажите следующее:

■ Существует много других положений, в которых мать может кормить грудью. В любом положении самым важным является то, чтобы ребенок захватывал достаточно много груди, чтобы можно было эффективнее сосать.

■ Например:

— мать может кормить грудью, стоя;

— если ребенку трудно приладиться к груди, то иногда может помочь такое положение: мать ложится на живот, опираясь на локти, ребенок под ней;

— если у матери слишком много молока (ребенок заглатывает слишком много молока и оно поступает слишком быстро), то иногда помогает положение, когда мать лежит на спине, а ребенок сверху.

#### **4. Продемонстрируйте некоторые общие ошибки**

Этот показ можно провести совсем быстро, самостоятельно манипулируя с куклой и моделью груди.

□ Укажите следующее:

■ Есть несколько положений, в которых мать держит ребенка, когда ему трудно хорошо приладиться к груди и эффективно сосать.

□ Продемонстрируйте:

● Используйте куклу при демонстрации всех этих способов держать ребенка:

— слишком высокое положение (например, сидеть, высоко подняв колени);

---

— слишком низкое положение (например, не поддерживая ребенка, так что приходится наклоняться вперед);

— слишком далеко отнеся ребенка в сторону (например, положив маленького ребенка слишком высоко на изгиб руки, а не на предплечье. Это происходит тогда, когда мать поддерживает ребенка снизу кистью руки, которая находится со стороны груди, которой она кормит).

*Объясните слушателям:*

Если мать держит ребенка подобным образом, то его рот не будет находиться напротив соска матери. Ему трудно будет захватить грудь.

● Не раздеваясь, на себе или на модели груди продемонстрируйте следующие способы поддерживать грудь:

— большим и указательным пальцами ближе к около сосковому кружку;

— зажав сосок или около сосковый кружок между большим и указательным пальцами и попытайтесь затолкать его в рот ребенку;

— зажав грудь как «ножницами» или как будто вы держите сигарету (указательный палец выше, а средний ниже соска).

*Объясните слушателям:*

Такая поддержка груди затрудняет прикладывание к ней ребенка и мешает ему эффективно сосать. Поддержка «ножницами» может заблокировать поток молока.

● Продемонстрируйте поддержку груди пальцем, чтобы не закрывать нос ребенку.



*Объясните слушателям:*

В этом нет необходимости. Кроме того, такой поддержкой можно вырвать грудь изо рта ребенка. Без груди во рту ребенок может наглотаться воздуха.



Укажите следующее:

■ Существуют общие ошибки, допускаемые при оказании помощи матерям в кормлении грудью.

Продемонстрируйте:

Попросите слушательницу снова помочь вам. Она должна держать куклу в том же положении, что и при первой демонстрации. Она должна также держать модель груди так, как если бы кукла пыталась сосать.

● Ухватитесь за модель груди одной рукой, а за куклу другой и соедините их вместе.

*Объясните слушателям:*

Вы демонстрируете то, что делает медицинский работник или другое помогающее лицо в ряде случаев при оказании помощи матери в прикладывании ребенка к груди.

Они сами пытаются приложить ребенка к груди вместо того, чтобы помочь матери самой сделать это.

Если вы будете делать это за мать, то она не научится сама прикладывать ребенка к груди и не обретет уверенность.

- 
- Держите куклу сзади за голову и демонстрируйте попытку подтолкнуть ее к груди.

*Объясните слушателям:*

Если вы оказываете давление на голову ребенка сзади, то он может отреагировать на это тем, что отбросит голову назад.

Естественной реакцией медработника в этом случае будет желание сильнее подтолкнуть ребенка к груди. Ребенок может сопротивляться и это может стать причиной отказа от груди.

- Спросите слушателей, есть ли у них вопросы и постарайтесь на них ответить.

### **III. Оказание помощи слушателям в приобретении практических навыков приложения ребенка к груди**

- Разбейте слушателей на группы по 4-5 человек.

Дайте им для работы куклу.

Попросите их посмотреть на рамку **КАК ПОМОЧЬ МАТЕРИ ПРИЛОЖИТЬ РЕБЕНКА К ГРУДИ.**

Объясните, что это тезисное изложение основных положений показа.

- Объясните, что делать:

- Сейчас вы будете работать парами и практиковать оказание помощи матери в расположении ребенка у груди. Один из вас играет роль матери, а другой — помогающего лица. Другие слушатели группы наблюдают.

- Если вы играете роль матери:

Сидите и держите куклу обычным образом перед собой. Держите ее неправильно.

Когда помогающее лицо спросит вас, как идет кормление грудью, ответьте, что вам больно и у вас воспалены соски.

- Если вы играете роль помогающего лица:

Выполняйте все этапы, изложенные в рамке **КАК ПОМОЧЬ МАТЕРИ ПРИЛОЖИТЬ РЕБЕНКА К ГРУДИ.**

Постарайтесь использовать по одному-два показателя навыков слушать и узнавать, например, постарайтесь сказать что-нибудь в знак сочувствия матери.

- Если вы наблюдаете:

Следите по этапам в рамке, после чего прокомментируйте их практическое исполнение.

Похвалите то, что пара сделала хорошо, напомните о пропущенных этапах и исправьте любые ошибки.

- Убедитесь, что все слушатели по очереди сыграли роль лица, оказывающего помощь матери в расположении ребенка у груди.



## КАК ПОМОЧЬ МАТЕРИ ПРИЛОЖИТЬ РЕБЕНКА К ГРУДИ

- Поздороваться с матерью и спросить, как идет кормление грудью.
- Дать оценку кормлению грудью.
- Объяснить, что может ей помочь, и спросить, хочет ли мать, чтобы вы ей продемонстрировали это.
- Убедиться, что матери удобно, и она расслаблена.
- Сесть самому в удобное расслабленное положение.
- Объяснить, как держать ребенка и показать, если это нужно.

### **Четыре ключевых пункта:**

- голова и туловище ребенка находятся на одной прямой линии.
  - лицо ребенка обращено к груди матери, нос напротив соска;
  - туловище ребенка близко прижато к телу матери;
  - если ребенок новорожденный, мать поддерживает все тело ребенка снизу, а не только его плечи и голову.
- Показать матери, как поддерживать грудь:
    - пальцами снизу возле стенки грудной клетки;
    - поддерживая грудь указательным пальцем;
    - большой палец находится сверху груди.Пальцы не должны находиться близко к соску.
  - Объяснить или показать ей, как помочь ребенку хорошо приладиться к груди:
    - коснуться соском губ ребенка;
    - подождать, пока ребенок широко откроет рот;
    - быстро придвинуть ребенка к груди, направив его нижнюю губу ниже соска.
  - Обратит внимание на реакцию матери и спросить у нее об ощущениях от сосательных движений ребенка.
  - Проверить, налицо ли признаки хорошего прикладывания ребенка к груди. Если он приложен плохо, попытаться еще раз.

## ФОРМИРОВАНИЕ УВЕРЕННОСТИ И ОКАЗАНИЕ ПОДДЕРЖКИ

### Цель

К концу занятия слушатели смогут формировать у матери уверенность и оказывать ей поддержку следующим образом:

- \* Принимая все, о чем думает и что чувствует мать
- \* Распознавая и хваля все, что мать и ребенок делают правильно
- \* Оказывая практическую помощь
- \* Дать немного уместной информации
- \* Пользуясь простым языком
- \* Внося предложения, а, не отдавая команды

### I. Введение в тему

Сформулируйте такие вводные пункты:

■ Кормящая грудью мать легко теряет уверенность в себе. Это может вынудить ее прибегнуть к использованию искусственной пищи, в которой нет необходимости или отреагировать на давление со стороны членов семьи и друзей и начать кормить искусственно.

Вам нужны навыки, чтобы помочь ей почувствовать себя хорошо и уверенно.

Уверенность может помочь матери успешно кормить грудью. Также уверенность помогает ей противостоять давлению со стороны других людей.

■ Важно не дать матери почувствовать, что она сделала что-то неправильно.

Она легко верит в то, что с ней или с ее молоком что-то не в порядке, или что она поступает не так, как надо. Все это снижает ее уверенность в себе.

■ Важно избегать давать советы кормящей грудью матери, как поступать в том или другом случае.

Помогите каждой матери самой для себя решить, что лучше для нее и ее ребенка. Это повышает ее уверенность.

### II. Представление карты физического развития ребенка

Дайте каждому слушателю копию используемой в данном лечебном учреждении карты физического развития.

Объясните, что прежде чем вы начнете обсуждать навыки формирования уверенности и оказания поддержки, необходимо убедиться, что слушатели знают о картах физического развития.

Попросите слушателей посмотреть в карту физического развития, когда вы указываете на следующее:

■ Строчка цифр внизу указывает возраст ребенка. Каждая колонка — это возраст ребенка в месяцах.

- 
- Строчка цифр сбоку и сверху указывает вес ребенка.
  - При взвешивании ребенка вы ставите точку в колонке соответственно его возрасту против цифры, соответствующей его весу.
  - Взвесив ребенка несколько раз, вы можете соединить точки линией, которая и будет считаться линией физического развития ребенка.
  - Две кривые на карте являются эталонными кривыми, указывающими диапазон физического развития здоровых детей. На карте они идут вверх, указывая, как по мере роста ребенок крепнет.
  - Приблизительно: в первые шесть месяцев ребенок должен прибавлять в весе не менее 500 г в месяц.
  - Покажите подготовленные вами карты с линиями, изображающими хорошее и плохое физическое развитие ребенка.
  - Сравните линию физического развития ребенка с эталонными кривыми на карте.
    - Если линия физического развития ребенка идет вверх параллельно эталонным, ребенок физически развивается хорошо.
    - Если линия физического развития ребенка идет прямо или вниз, — он физически развивается плохо.
    - Если линия физического развития ребенка идет вверх, но не так резко, как эталонные, то он физически развивается недостаточно хорошо.
  - Если ребенок физически развивается плохо, то он может быть болен или недоедает. Ребенку, которого кормят грудью, может не хватать молока.

### **III. Демонстрация шести навыков умения формировать уверенность и оказывать поддержку**

Сообщите слушателям, что сейчас вы будете объяснять и демонстрировать шесть навыков умения формировать у матери уверенность и оказывать ей поддержку.

👉 Напишите «**Навыки формирования уверенности и оказания поддержки**». По мере демонстрации каждого навыка пишите их на доске или плакате.

#### **Навык 1. Принимать то, что думает и чувствует мать**

👉 Напишите «**Принимать то, что думает и чувствует мать**» в перечне навыков формирования уверенности и оказания поддержки.

Поясните навык:

■ Иногда мать думает что-то, с чем вы не согласны, т.е. она ошибается.

■ Иногда мать очень расстраивается из-за чего-то, что, как вы знаете, не является серьезной проблемой.

---

**Спросите:** *Как будет чувствовать себя мать, если вы не соглашаетесь с ней, или критикуете, или говорите, что ей не из-за чего расстраиваться или тревожиться?*  
(Подождите 2-3 ответов и продолжайте).

Вы можете дать ей почувствовать, что она не права.  
Это ослабит ее уверенность. Она, возможно, не захочет больше с вами разговаривать.

■ Поэтому важно не показать несогласия с матерью.

■ Важно также не согласиться с ошибочным представлением матери. Может быть вы захотите предложить что-нибудь совсем другое. Но сделать это будет трудно, если вы уже согласились с ошибочным мнением матери.

■ Вместо согласия или несогласия вы просто принимаете то, что думает или чувствует мать. Принятие означает реагирование нейтральным образом, не выражая ни согласия, ни несогласия.

□ Приведите пример принятия того, что **ДУМАЕТ** мать:

Прочитайте следующий пример. Прочитайте ошибочное представление, соответствующую и несоответствующую реакции, а также положения, объясняющие, что они собой представляют.

---

### **Демонстрация А: Принятие того, что **ДУМАЕТ** мать**

**Прочитайте объяснения, представление и ответные реакции:**

Ошибочное представление:

*«Мое молоко тощее и синеватого цвета, поэтому я должна кормить искусственно».*

Реакция не соответствующая, потому что выражает несогласие:

*«Ну нет! Молоко не может быть тощим и синеватым на цвет.*

*Оно просто кажется вам таким».*

Реакция не соответствующая, потому что выражает согласие:

*«Да, тощее и синеватого цвета молоко может быть проблемой».*

Реакция соответствующая, потому что выражает принятие:

*«Вижу. Вы тревожитесь по поводу молока».*

Альтернативная соответствующая реакция может быть такой:

*«Ну-ну» (Понимаю).*

---

□ Укажите также следующее:

■ Обратите внимание, что как “отражение” слов матери, так и простые ответы

---

являются полезными способами выражения принятия, так же как и хороших навыков умения слушать и узнавать.

■ Вам, возможно, захочется дать какую-нибудь информацию, чтобы изменить ошибочное представление.

■ В этом примере вам бы хотелось объяснить матери, что грудное молоко всегда кажется нежирным в начале кормления, но в нем много питательных веществ.

■ Вы можете сообщить эту информацию позже. Сделайте это тактично, чтобы она не прозвучала критически. Однако сначала вы должны дать ей почувствовать, что принимаете то, что она думает. Мы еще вернемся к этому пункту при разборе навыка 4.

□ Дайте пример принятия того, что мать ЧУВСТВУЕТ:

☉ Попросите слушательницу, которая будет вам помогать, держать куклу и играть роль матери при демонстрации С.

Она читает слова, которые вы написали и дали ей, она играет роль очень расстроенной и плачущей матери.

Вы зачитываете ответы, сопровождая их соответствующими жестами. Например, вы можете положить руку ей на плечо, чтобы успокоить. Попросите слушателей сказать, какой из ответов принимает то, что мать чувствует. (Реакция принятия помечена знаком «?»).

---

### **Демонстрация Б: Принятие того, что мать ЧУВСТВУЕТ:**

**«Мать»(в слезах) читает:**

*«Ужас! (имя ребенка) простудился и его нос полностью заложен, он не может сосать грудь — он только кричит, а я не знаю, что делать!»*

**Прочитайте следующие ответы (с соответствующими жестами):**

Спросите: Какой из ответов принимает то, что мать чувствует?

Ответ 1: «Не беспокойтесь — у вашего ребенка все получается очень хорошо»

Ответ 2: «Вы расстраиваетесь из-за (имя ребенка), не так ли?» ?

Ответ 3: «Не плачьте — это несерьезно — (имя ребенка) скоро станет лучше!»

---

□ Объясните пример следующим образом:

■ Ответы 1 и 3 не принимают того, что чувствует мать. Если вы скажете что-нибудь наподобие: «Не тревожьтесь, здесь не о чем тревожиться», то вы можете дать матери почувствовать, что она не права в своем огорчении. Это ослабляет ее уверенность. (Однако это как раз то, что делают многие из нас).

---

■ Ответ 2 принимает то, что мать чувствует. Это позволяет ей думать, что она не зря расстраивается, и поэтому ее уверенность не ослабевает.

■ Обратите внимание, как в этом примере было выражено сочувствие матери, чтобы показать принятие того, что она чувствует. Итак, это второй пример использования навыков слушать и узнавать, чтобы показать принятие.

## **Навык 2. Распознавать и одобрять всё то, что мать и ребенок делают правильно**

👉 Напишите в перечне навыков формирования уверенности и оказания поддержки **«Распознавать и одобрять все то, что мать и ребенок делают правильно»**.

Поясните навык:

■ Часто мы видим только то, что по нашему мнению люди делают неправильно и пытаемся их исправить.

*Спросите: Как будет чувствовать себя мать, если вы скажете, что она или ребенок что-то делают не так?  
(Подождите двух-трех ответов и продолжайте).*

Вы заставите ее почувствовать себя плохо, и это ослабит ее уверенность.

■ Оказывая помощь матери, мы должны искать то, что мать и ребенок делают хорошо. Мы должны сначала распознать то, что они делают правильно, затем похвалить их или выразить одобрение их хорошей практике.

■ Одобрение хорошей практики дает следующие преимущества:

- придает уверенность матери;
- поощряет ее продолжать эту хорошую практику;
- заставляет ее легче принять дальнейшие предложения.

■ Может оказаться трудным распознать то, что мать делает правильно — мы должны научиться распознавать хорошую практику. Но любая мать должна хоть что-то делать правильно, какими бы ни были ее социально-экономический статус или образование.

■ Всегда помогает, если вы распознаете и похвалите то, что ребенок делает правильно. Например, что он хорошо прибавляет в весе или что он хорошо сосет.

## **Навык 3. Оказывать практическую помощь**

👉 Напишите в перечне навыков формирования уверенности и оказания поддержки **«Оказывать практическую помощь»**.

Поясните навык:

■ Иногда оказать практическую помощь бывает лучше, чем сказать что-нибудь.

Например:

- если мать чувствует себя усталой или неопытной, или ей дискомфортно;

- 
- если она голодна или хочет пить;
  - если она уже получила множество советов;
  - если вы хотите выразить поддержку и принятие;
  - если у нее четкая проблема, требующая практического действия.

Спросите: Какую практическую помощь вы можете оказать?  
(Подождите 2-3 предложений слушателей, затем продолжайте).

Вот несколько способов оказания практической помощи:

- Помогите ей почувствовать себя в чистоте и комфорте.
- Помогите ей удобнее расположить ребенка с помощью подушек или с помощью более низкого и более удобного сиденья.
- Дайте ей теплое питье или что-нибудь поесть.
- Поддержите ребенка, пока она устроится поудобнее, или умоется, или сходит в туалет.

■ Практическая помощь также включает практическую помощь, связанную с кормлением грудью, как, например, расположение ребенка у груди или освобождение закупоренного млечного протока. Это мы будем разбирать отдельно немного позже.

#### **Навык 4. Дать немного уместной информации**

👉 Напишите в перечне навыков формирования уверенности и оказания поддержки **«Дать немного уместной информации»**.

Объясните навык:

■ Матерям часто нужна информация о кормлении грудью. Важно поделиться с ними вашими знаниями. Также может быть необходимо исправить ошибочные представления.

■ К тому же очень важно:

— Дать информацию, уместную в данной ситуации, именно сейчас. Сообщайте то, что матери может пригодиться сегодня, а не через несколько недель.

— Старайтесь дать только одну-две небольших информации за один раз, особенно если мать устала и получила уже множество советов.

— Давайте информацию благожелательно, чтобы она не прозвучала как критика и не заставила мать подумать, что она делала что-то неправильно. Это особенно важно, если вы хотите исправить ее ошибочное представление.

— Подождите, пока вы придадите уверенность матери, принимая все, что она говорит, и, одобряя все, что она делает хорошо. Не обязательно сразу же давать новую информацию или исправлять ошибочное представление.

---

### **Демонстрация Г (1): Сообщение уместной информации**

Коле 2 месяца, кормят его исключительно грудью, и он хорошо набирает вес. Сейчас он вдруг стал постоянно казаться голодным и требует есть чаще. Мать думает, что у нее недостаточно молока.

#### **Прочитайте следующие ответы:**

Спросите: *Какой из ответов дает наиболее уместную информацию?*

Ответ 1. «Ну, Коля растет хорошо. Не беспокойтесь о количестве молока. Лучше всего кормить исключительно грудью до 6 месяцев, а затем можно начать прикармливать».

Ответ 2. «Коля быстро растет. У здоровых детей случаются такие голодные времена, когда они быстро растут. Карта физического развития?

✓ Коли показывает, что он получает все необходимое ему количество молока. Через несколько дней все придет в норму».

(Соответствующий ответ помечен знаком «✓»).

---

Дайте следующее объяснение:

■ Ответ 2 объясняет настоящее поведение Коли и тревогу матери, поэтому информация уместна именно теперь. Информация в ответе 1 не объясняет поведение Коли и в данный момент неуместна. Сообщение, что ей не о чем беспокоиться, не поможет матери.

Приведите другой пример:

Затем зачитайте два ответа.

Спросите слушателей, который из них более положительный и потому более подходящий.

---

### **Демонстрация Д (2): Подача информации положительным образом**

Ребенку три месяца. Его мать в последнее время начала прикармливать из бутылочки. У ребенка развилась диарея.

#### **Прочитайте эти ответы:**

Спросите: *Какой из ответов дает положительную информацию?*

Ответ 1. «Очень хорошо, что перед тем, как решить вопрос, вы спросили совета.

✓ Диарея очень скоро прекратится, если вы будете продолжать кормить грудью».

Ответ 2. «О нет, не прекращайте кормить грудью. Состояние ребенка может ухудшиться, если вы прекратите кормить грудью».



---

Дайте такое пояснение:

■ Ответ 2 несет в себе критику и может дать матери почувствовать свою неправоту, что, в свою очередь, поколеблет ее уверенность. Ответ 1 является положительным и не даст матери почувствовать свою неправоту, мать не потеряет уверенности.

---

### **Навык 5. Пользоваться простым языком**

👉 Запишите в перечне навыков формирования уверенности и оказания поддержки **«Пользоваться простым языком»**.

Поясните навык:

■ Важно использовать простые привычные термины, объясняя состояние вещей матерям.

---

### **Демонстрация Е: Использование простого языка**

**Прочитайте эти утверждения:**

Спросите: *Какое из утверждений легче понять матери?*

Утверждение 1. «Вашему ребенку надо захватывать в рот млечные синусы, чтобы он мог эффективнее сосать».

✓ Утверждение 2. «Вашему ребенку будет легче сосать молоко, если он захватит в рот большой участок груди».

---

Дайте такое пояснение:

■ Утверждение 2 понять легче. В утверждении 1 присутствуют термины «млечные синусы» и «эффективнее», которые многие матери не поймут.

### **Навык 6. Сделать одно-два предложения, но не команды**

👉 Запишите в перечне навыков формирования уверенности и оказания поддержки **«Сделать одно-два предложения, но не команды»**.

Поясните навык:

■ Вы можете решить, что матери помогло бы что-нибудь, что изменило бы ее рутинное поведение, например, кормить ребенка чаще или держать его по-другому. Но вы должны быть осторожны, чтобы не сделать это категорично, в виде команды. Это не поможет ей почувствовать себя увереннее.

■ Оказывая помощь матери, предложите ей, что она могла бы сделать. Она сама должна решить впоследствии, поступать ей так или нет. Это оставит ее эмоции под контролем и поможет ей почувствовать себя увереннее.

---

---

Дайте пример:

Зачитайте два ответа и попросите слушателей ответить, какой из них команда, а какой предложение. (Предложение помечено знаком «?»)

---

### **Демонстрация Ж: Внесение одного или двух предложений**

Машу кормят грудью только четыре раза в день. Мать считает, что у нее мало молока.

**Зачитайте эти ответы:**

*Спросите:* Какой из этих ответов команда, а какой предложение?

Ответ 1: «Вы должны кормить Машу грудью не менее 10 раз в день»

Ответ 2: ✓ «Вам помогло бы, если бы вы кормили Машу грудью чаще» ?

---

Дайте такое объяснение:

■ Ответ 1 — команда. Он указывает матери Саши, что делать. Она будет чувствовать себя плохо и потеряет уверенность, если не сможет так поступать.

■ Второй ответ — предложение. Он позволяет матери Маши самой решить, кормить ей грудью чаще или нет.

■ Другой способ сделать предложение — задать вопрос, например: «А вы не задумывались над тем, чтобы кормить грудью чаще? Иногда это помогает».

### **IV. Ответы на вопросы слушателей**

Спросите слушателей, есть ли у них вопросы, касающиеся шести навыков формирования уверенности и оказания поддержки, и постарайтесь на них ответить.

### **V. Резюме темы «Формирование уверенности и оказание поддержки»**

Теперь у вас на плакате перечислены шесть навыков формирования уверенности и оказания поддержки. Прикрепите его к стене.

Прочитайте весь перечень, чтобы напомнить слушателям о каждом навыке.

### **НАВЫКИ ФОРМИРОВАНИЯ УВЕРЕННОСТИ И ОКАЗАНИЯ ПОДДЕРЖКИ**

- \* Принимать то, что думает и чувствует мать.
- \* Распознавать и одобрять все, что мать и ребенок делают правильно.
- \* Оказывать практическую помощь.
- \* Дать немного уместной информации.
- \* Пользоваться простым языком.
- \* Сделать одно-два предложения, но не команды.

## СОСТОЯНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

### **Цель**

К концу занятия слушатели должны уметь поставить диагноз и контролировать следующие общие состояния молочных желез:

- плоские, втянутые и длинные соски;
- нагрубание;
- закупорка млечного протока и мастит;
- воспаленные соски и трещины сосков.

### **Подготовка**

Для демонстрации Ш «Метод лечения втянутых сосков с помощью шприца» подготовьте 10 мл или 20 мл одноразовый шприц.

## **I. Введение в тему**

Сформулируйте следующие положения:

■ Имеется несколько общих состояний молочных желез, вызывающих иногда трудности в кормлении грудью:

- плоские или втянутые соски и длинные или большие соски;
- нагрубание;
- закупорка млечного протока и мастит;
- воспаленные соски и трещины сосков.

■ Диагностика этих состояний и контроль за ними очень важны как для облегчения страданий матери, так и для того, чтобы дать возможность продолжать кормление грудью.

## **II. Молочные железы и соски**

### **1. Различные формы молочных желез**

■ Молочные железы имеют различные формы и размеры. В большинстве случаев молочные железы могут вырабатывать много молока — для одного, двух и даже троих детей.

Многих матерей тревожит размер их груди. Женщины с маленькой грудью часто беспокоятся, что они не смогут вырабатывать достаточное количество молока. Но разница в размерах молочных желез обусловлена, главным образом, наличием в них жировой ткани, а не количеством железистой ткани. Очень важно переубедить женщин, что они могут вырабатывать достаточно молока, какого бы размера ни были их молочные железы.

Соски и околососковые кружки (ареолы) бывают также различной формы и размера.

---

Спросите: *Влияет ли форма соска на кормление грудью?*

Иногда форма затрудняет хорошее прикладывание ребенка к груди. Матери может потребоваться на первых порах помощь со стороны, чтобы убедить ее в том, что ребенок сможет сосать эффективно.

Тем не менее, дети могут хорошо кормиться из груди любого размера и с почти любой формой сосков у матери. Но также помните, что ребенок может быть плохо приложен к груди, какой бы формы ни были соски у матери, если его кормили из бутылочки или если рядом с матерью не окажется никого, кто бы мог помочь ей усовершенствовать технику кормления.

## **2. Плоские соски и способность вытягиваться**

В ряде случаев соски могут выглядеть плоскими и это может вызывать беспокойство матери, что ребенок не сможет сосать из таких сосков.

Однако вы помните из Занятия 2, что ребенок сосет не из соска. Для образования так называемой «соски» он захватывает сосок и ткань молочной железы, лежащую под околососковым кружком. Сам сосок — это только одна треть «соски» из ткани молочной железы во рту ребенка.

Грудь способна вытягиваться и в большинстве случаев мать может легко растянуть ткань железы под соском. Ребенку легко вытягивать такую грудь, чтобы образовать во рту «соску» и он сможет без труда сосать.

**Ключевой пункт:** Способность груди вытягиваться важнее, чем форма соска.

Способность груди вытягиваться повышается во время беременности и в первую неделю после родов или сразу после рождения ребенка. Поэтому, даже если соски матери выглядят плоскими на ранней стадии беременности, ее ребенок сможет без труда сосать такую грудь.

Покажите транспарант 2/5.

Напомните слушателям, как ребенок образует во рту «соску» из ткани молочной железы.

### 3. Втянутые соски

■ При втянутых сосках, если эта женщина проверит свою грудь на способность вытягиваться, то ее сосок втянется внутрь вместо того, чтобы вытянуться наружу.

К счастью, втянутые соски встречаются редко.

#### ВЕДЕНИЕ ПЛОСКИХ И ВТЯНУТЫХ СОСКОВ

*Подготовка сосков во время беременности*

Возможно не даст эффекта

*Вскоре после родов*

Придайте уверенности матери — грудь исправится  
Объясните, что ребенок сосет из ГРУДИ, а не из соска.  
Дайте ребенку обследовать грудь, организуйте контакт кожа-к-коже.  
Помогите матери рано приложить ребенка к груди  
Испробуйте различные позиции, например, из-под руки.  
Помогите матери сделать так, чтобы сосок больше стоял.  
Пользуйтесь молокоотсосом, шприцем

*При необходимости, в течение недели или двух*

Сцеживать молоко и кормить из чашки  
Сцеживать молоко прямо в рот ребенку

### 4. Ведение плоских и втянутых сосков

● *Подготовка сосков во время беременности, возможно, не будет эффективным.*

Например, не помогает вытягивание сосков или ношение специальных сосковых накладок. Соски у большинства женщин улучшают свою форму приблизительно к моменту родов без всякого лечения.

Очень важно оказать помощь сразу после родов, когда ребенка начинают кормить грудью:

● *Придайте уверенность матери.*

Объясните, что сначала может быть трудно, но, проявив упорство и терпение, можно достичь успеха. Объясните, что через неделю или две после родов грудь улучшит свою форму и станет мягче.

● *Объясните, что ребенок сосет из груди, а не из соска.*

Ребенку такой женщины надо захватить в рот большой участок груди. Объясните также, что в процессе кормления ребенок будет вытягивать грудь и сосок.

● *Поощрите мать обеспечивать ребенку большой контакт кожа-к-коже и позволить ребенку самому обследовать грудь.*

Дайте ребенку возможность приладиться к груди по-своему, когда он проявляет интерес. Некоторые дети лучше научатся прилаживаться к груди сами.

---

● *Помогите матери расположить ребенка у груди.*

Если ребенок сам не может хорошо приладиться к груди, то помогите матери расположить его так, чтобы ему было удобнее. Окажите ей такую помощь пораньше, в первый день, до того, как у нее «прибудет» молоко и грудь станет полной.

● *Помогите ей попробовать держать ребенка у груди в разных положениях.*

Иногда расположение ребенка у груди в разных положениях облегчает ему прикладывание к ней. Например, некоторые матери считают, что помогает положение «из-под руки».

● *Помогите матери сделать так, чтобы перед кормлением ее соски выступали больше.*

Иногда стимуляция сосков перед кормлением, чтобы они больше выступали, помогает ребенку лучше приладиться. Возможно, стимуляция сосков — это все, что матери необходимо. Для вытягивания сосков она может использовать молокоотсос или шприц.

Иногда придание груди формы облегчает ребенку прикладывание к ней.

Для придания груди формы мать поддерживает ее пальцами снизу, а сверху слегка прижимает ее большим пальцем. Но надо быть осторожной и не поддерживать грудь слишком близко у соска (См. Занятие 6, «Положение ребенка у груди»).

Если ребенок не может эффективно сосать в первую неделю или две, то помогите матери:

● *Сцеживать молоко и кормить ребенка из чашки.*

Сцеживание молока способствует тому, что грудь становится мягкой, поэтому ребенку легче приладиться к ней; сцеживание способствует также поддержанию необходимого количества молока.

● *Сцедить немного молока непосредственно в рот ребенка.*

Некоторые матери считают, что это помогает. Ребенок легко получает порцию молока, он меньше расстраивается. Ему, возможно, больше захочется попробовать сосать еще раз.

● *Позволять ребенку чаще обследовать грудь.*

Мать должна продолжать контактировать с ним кожа-к-коже и позволять ему самому прикладываться к груди.

## **Дополнительная информация**

### *Накладка на грудь*

Это стеклянная или пластиковая полусфера с отверстием в основании, которую надевают через сосок под одежду. Отверстие сжимает сосок, чтобы он лучше выступал. Доказательств того, что наклейки помогают, не имеется. Более того, они могут вызвать отек. Но если мать тревожится по поводу втянутых сосков, слышала о существовании накладок и хочет испробовать их, то дайте ей такую возможность. Сознание того, что она как-то пытается исправить положение, может помочь стать уверенней.

### *Гимнастика по методу Гофмана*

Некоторые женщины слышаны об упражнениях для вытягивания сосков. Не установлено, что эти упражнения давали реальный результат. Непохоже, чтобы они

---

могли хоть как-то исправить сильно втянутые соски. Упражнения для сосков могут иногда травмировать грудь, поэтому не рекомендуем их. И тем не менее, если женщина слышала об упражнениях и хочет попробовать, то дайте ей такую возможность.

#### *Накладка на сосок*

Она представляет собой соску с широким пластиковым или стеклянным основанием, которую накладывают на сосок и через которую ребенок сосет. Иногда матери пользуются ею при таких состояниях, как втянутые или воспаленные соски. Накладки на сосок теперь не рекомендуются, потому что они могут стать причиной некоторых проблем и потому, что не устраняют причину болезненного состояния груди. Они могут снизить приток молока; они могут вызвать инфекции молочных желез, включая *Candida*; они могут стать причиной «путаницы сосков», и в результате ребенку будет трудно научиться сосать непосредственно из груди. Некоторым матерям трудно отвыкнуть пользоваться ими. Накладки на сосок бесполезны, за исключением редких случаев в течение короткого времени и при тщательном наблюдении.

Продемонстрируйте метод шприца для лечения втянутых сосков.

---

#### **Демонстрация: Метод лечения втянутых сосков с использованием шприца**

Объясните, что такой метод лечения втянутых сосков применяется после рождения ребенка, цель его — помочь ребенку приладиться к груди. Нет уверенности в том, что он эффективен при использовании для вытягивания сосков во время беременности.

- Покажите слушателям шприц, который вы подготовили, и объясните, как вы обрезали дистальный его конец (место надевания иглы).
- Вставьте поршень через обрезанный конец цилиндра (т.е., с конца, противоположного тому, в который он обычно вставляется).
- При демонстрации пользуйтесь моделью груди. Наложите гладкий конец цилиндра на сосок. Потяните поршень, чтобы создать на соске всасывающий эффект. (Объясните, что когда шприц используется для натуральной груди, то создается плотная воздушная изоляция и сосок втягивается в шприц).
- Объясните, что мать должна сама пользоваться шприцем. Объясните, что вы научите ее:
  - \* Приставлять гладкий конец шприца к соску, как вы сейчас показали.
  - \* Слегка потягивать конец шприца, чтобы поддерживать постоянное, но небольшое давление.
  - \* Прodelьвать это в течение 30 секунд — одной минуты по несколько раз в день.
  - \* Толкнуть поршень обратно при возникновении боли, чтобы снизить давление. (Это защитит кожу соска и околососкового кружка от повреждения).
  - \* Толкнуть поршень обратно, чтобы ослабить всасывающий эффект при отнимании шприца от груди.
  - \* Пользоваться шприцем для вытягивания сосков непосредственно перед кормлением ребенка.

## **Рис. 5 Подготовка и пользование шприцем для лечения втянутых сосков**

### **5. Длинные соски**

■ Вы можете подумать, что длинные соски — преимущество и ребенку легко через них сосать. Но из этого слайда видно, что длинные соски тоже могут создать трудности. Похоже, что ребенок вынужден сосать только сосок и он может не захватить в рот участок груди с млечными синусами.

Важно быть готовыми помочь такой матери с техникой кормления грудью. Помогите ей заставить ребенка захватить ртом участок груди, а не только сосок.

---

### **КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ РАЗЛИЧИЙ МЕЖДУ НАПОЛНЕНИЕМ И НАГРУБАНИЕМ ГРУДИ**

#### **НАПОЛНЕНИЕ ГРУДИ**

Горячая  
Тугая  
Твердая

Молоко вытекает

Температуры нет

#### **НАГРУБАНИЕ ГРУДИ**

Болезненная  
Отечная  
Плотная, особенно соски  
Блестящая  
Может быть покрасневшей

Молоко НЕ вытекает

Температура может держаться сутки

---

### **6. Наполнение и нагрубание груди**

■ Через несколько дней после родов у матерей «прибывает» молоко. Молочные железы становятся горячими, тугими и твердыми. Но молоко течет хорошо. Можно видеть, как оно капает из груди.

Это нормальная полнота. Иногда полные молочные железы выглядят бугристыми.

Единственное лечение, которое нужно женщине, это кормить ребенка чаще, чтобы он хорошо опорожнял грудь. Тяжесть молочной железы, твердость и бугристость уменьшаются после кормления ребенка, грудь становится мягче и женщина чувствует себя комфортабельнее. Через несколько дней грудь приспособится к потребностям ребенка и будет меньше наполняться.

■ Нагрубание — это когда молочные железы переполнены частично молоком, а частично повышенным содержанием тканевой жидкости и крови, которые препятствуют току молока.

Грудь при нагрубании выглядит лоснящейся, потому что отечна. Грудь болезненна, а молоко течет плохо. Сосок выглядит плоским, потому что кожа груди и соска туго натянута.

Когда сосок натянут и плоский, то ребенку трудно к нему приладиться и высосать молоко.



---

Иногда при застое молока в груди кожа выглядит красной, и у женщины может быть высокая температура. Из-за этого вы можете подумать, что у нее мастит. Но обычно через сутки температура падает.

Очень важно видеть различие между наполнением и нагрубанием груди. Нагрубание требует специального наблюдения со стороны медицинского работника.

## ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА НАГРУБАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

### ПРИЧИНЫ

- Много молока
- Задержка с началом кормления грудью
- Плохое прикладывание ребенка к груди
- Редкое опорожнение груди от молока
- Ограничение продолжительности кормления грудью

### ПРОФИЛАКТИКА

- Начинать кормление грудью вскоре после родов
- Обеспечить хорошее прикладывание ребенка к груди
- Поощрять неограниченное кормление грудью

## 7. Причины и профилактика нагрубания молочных желез

Причины нагрубания следующие:

- большое количество молока;
- задержка начала кормления грудью;
- плохое прикладывание ребенка к груди;
- редкое опорожнение груди от молока;
- ограничение продолжительности кормления.

Наиболее существенные пути профилактики нагрубания. Это:

- начинать кормить ребенка грудью вскоре после родов;
- убедиться, что ребенок хорошо приложен к груди;
- поощрять неограниченное кормление грудью.

Вы можете видеть, что профилактика тесно связана с причинами нагрубания. Ребенок должен эффективно сосать уже вскоре после родов, продолжительность кормления и частоту не следует ограничивать. В этих случаях не возникает давления молока в молочных железах. И больше шансов того, что застоя не будет.

---

## ЛЕЧЕНИЕ НАГРУБАНИЯ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

### Не давайте груди «отдыхать»

<i>Если ребенок в состоянии сосать:</i>	Кормить часто, оказывать помощь в прикладывании к груди
<i>Если ребенок не в состоянии сосать:</i>	Сцеживать молоко вручную или молокоотсосом
<i>Перед кормлением для стимуляции эффекта окситоцина:</i>	Теплый компресс или теплый душ Массаж шеи и спины Легкий массаж молочных желез Стимуляция кожи сосков Оказание помощи матери в расслаблении
<i>После кормления для уменьшения отечности:</i>	Холодный компресс на молочные железы

## 8. Лечение нагрубания молочных желез

■ При лечении нагрубания очень важно удалить молоко из груди. Если молоко не удалить, то может развиваться мастит, сформироваться абсцесс и снизится выработка молока. Поэтому не советуйте матери давать груди «отдыхать».

● *Если ребенок в состоянии сосать, то его надо кормить часто.*

Это лучший способ удалить молоко. Помогите матери расположить ребенка у груди так, чтобы он мог лучше к ней приладиться. Тогда он будет сосать эффективно и не повредит сосков.

● *Если ребенок сосать не в состоянии, то помогите матери сцедить молоко.*

Она, возможно, сможет сцеживать руками или воспользоваться молокоотсосом, а может сцеживать с помощью теплой бутылки (См. Занятие 12, «Сцеживание грудного молока»).

Иногда достаточно сцедить только небольшое количество молока, чтобы грудь стала мягче и ребенок смог сосать.

● *Перед кормлением или сцеживанием стимулируйте у матери рефлекс окситоцина.*

Вот то, что вы можете сделать, чтобы помочь ей, или что она может сделать сама:

- положить теплый компресс на молочные железы или принять теплый душ;
- сделать массаж шеи и спины;
- слегка помассировать молочные железы;
- стимулировать кожу груди и сосков;
- помочь матери расслабиться.

Иногда теплый душ или теплая ванна способствуют вытеканию грудного молока и грудь становится достаточно мягкой, чтобы ребенок мог сосать.

● *После кормления положите холодный компресс на молочные железы.*

Это может уменьшить отечность.

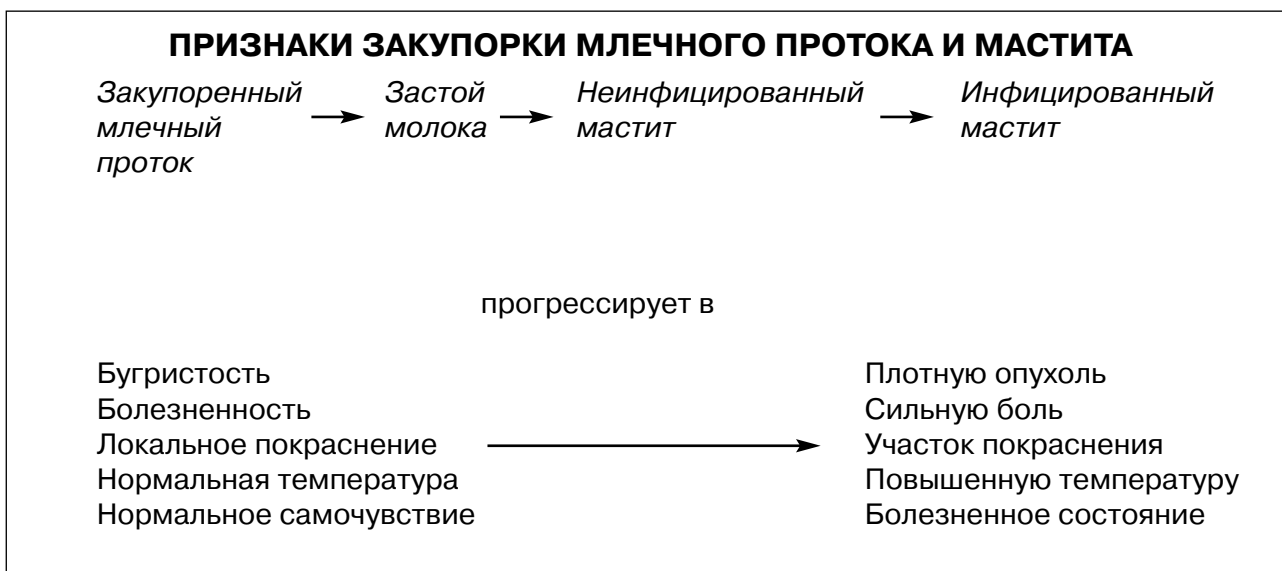
● *Придайте уверенность матери.*

Объясните, что вскоре ей будет легче и удобнее кормить грудью.

## 9. Мастит

■ При мастите — воспалении ткани молочной железы, женщина испытывает сильную боль, у нее температура, она больна. Часть груди твердая и опухшая, кожа в этом месте покрасневшая.

Мастит часто можно перепутать с нагрубанием. Однако нагрубание охватывает всю грудь, а часто и обе сразу. Мастит же поражает часть груди и обычно только одной. Но если нагрубание не лечить, оно может привести к маститу.



## 10. Признаки закупорки млечного протока и мастита

■ Мастит может развиваться при нагрубании груди или после состояния, называемого *закупоркой млечного протока*.

Закупорка млечного протока бывает тогда, когда молоко из части груди не удаляется. Иногда это случается потому, что проток в этой части груди блокируется сгустком молока. Признаком закупорки является болезненная бугристость и часто покраснение кожи над бугром. У женщины повышения температуры нет и самочувствие нормальное.

Состояние, когда молоко остается в части груди из-за закупорки млечного протока или нагрубания, называется лактостазом. Если молоко не удалить, то может возникнуть воспаление ткани молочной железы, называемое неинфицированным маститом. Иногда молочная железа инфицируется бактериями и тогда это носит название инфицированный мастит.

Мастит требует обращения в медицинское учреждение. В ряде случаев требуется проведения курса лечения антибиотиками или хирургическое вмешательство.

---

## ПРИЧИНЫ ЗАКУПОРКИ МЛЕЧНОГО ПРОТОКА И МАСТИТА

---

- Редкие или короткие кормления грудью из-за:
    - занятости матери
  - Плохой дренаж части или всей груди
    - ребенок спит ночью
    - смена обстановки
    - стресс матери
    - неэффективное сосание
    - давление одежды
  - Повреждение тканей грудной железы
    - нажима пальцами на грудь во время кормления
  - Проникновение бактерий
    - плохое опорожнение большой груди
    - травма грудных желез
- трещины соска
- 

### 11. Причины закупорки млечного протока и мастита

■ Основной причиной закупорки млечного протока и мастита является плохой дренаж всей или части груди.

Плохой дренаж всей груди может быть из-за:

— *Нечастого кормления ребенка грудью.*

Например:

- если мать очень занята;
- если ребенок начинает есть реже из-за того, что спит всю ночь или ест нерегулярно;
- изменение режима кормления по любой другой причине, например из-за поездки.
- Неэффективного сосания, если ребенок плохо приложен к груди.

Плохой дренаж части груди может быть обусловлен следующим:

- Неэффективным сосанием, потому что плохо приложенный к груди ребенок может опорожнить только часть груди.
- Давлением на молочные железы тесной одежды, обычно бюстгалтера, особенно если женщина носит его и ночью. Если женщина спит на животе, то такое положение также может способствовать закупорке молочного протока.
- Нажимом материнских пальцев во время кормления, в результате чего поток молока в груди может заблокироваться.
- Плохим дренажем нижней части груди при большой груди и ее провисании.

Другим важным фактором плохого дренажа является стресс у матери и чрезмерная физическая нагрузка. Возможно, это происходит потому, что стресс и чрезмерная физическая нагрузка вынуждают мать реже или менее продолжительно кормить грудью.

Травма молочной железы с повреждением ткани также иногда может вызвать мастит, например, резкий удар или случайный толчок старшего ребенка.

При наличии трещин сосков открывается путь бактериям в ткань молочной железы. Это еще один путь, который при плохом положении ребенка у груди может привести к маститу.

---

## 12. Трещины сосков

■ Неправильное прикладывание к груди может стать причиной как появления трещины соска, так и нагрубания молочной железы.

Напомните информацию из Занятия 2 о том, что наиболее частой причиной болезненности сосков является плохое прикладывание ребенка к груди. Если ребенок приложен плохо, то в процессе сосания он втягивает и выталкивает сосок и ртом натирает кожу груди. Матери это причиняет сильную боль. Сначала трещины не появляются. Сосок может выглядеть нормальным или, когда ребенок отпускает грудь, он может казаться расплюснутым с полосой на кончике. Если ребенок продолжает сосать подобным образом, то кожа соска повреждается и появляется трещина.

□ Покажите еще раз транспарант 2/5, чтобы напомнить слушателям о плохом прикладывании ребенка к груди.

## 13. Исправление плохого прикладывания ребенка у груди

■ Если у матери болят соски, помогите ей улучшить позицию ребенка так, чтобы он был хорошо приложен.

Часто, как только ребенок будет хорошо приложен, боль уменьшается. Ребенок продолжает кормиться грудью в нормальном положении, поэтому нет необходимости оставлять грудь в покое, чтобы вылечить соски.

Когда мать поймет, что делать, дайте ей немного попрактиковаться в расположении ребенка. Затем вернитесь и посмотрите, нужна ли ей еще помощь. Если за многократные кормления грудью ребенок уже привык к положению “сосания соска”, то потребуется немало времени, чтобы все исправить.

## 14. Укороченная уздечка языка (анкилоглоссия)

■ Укороченная уздечка языка — анкилоглоссия, хотя и не является состоянием молочной железы, но иногда может стать причиной воспаления сосков.

Многие матери волнуются по поводу того, что у их детей “приросший” язычок. В большинстве случаев язык у ребенка оказывается нормальным, но немного укороченным. Большинство детей с укороченной уздечкой языка могут без труда сосать грудь. Такому ребенку нужна помощь, чтобы хорошо приладиться к груди, но он скоро научится. Однако иногда ребенок не может высунуть язык достаточно далеко над нижней десной и не может дотянуться до молочных синусов. Поэтому ему трудно эффективно сосать. Он может получать недостаточно грудного молока и соски могут воспалиться.

Если ребенку трудно сосать грудь, а вы или его мать считаете, что причиной может быть укороченная уздечка, попытайтесь сделать так, чтобы он захватил ртом больше груди. В большинстве случаев этого достаточно. Но если уздечка языка слишком короткая или если ему все-таки трудно сосать, то матери необходимо обратиться к врачу за консультацией по поводу хирургического разрезания уздечки языка.

---

## ПРОФИЛАКТИКА ВОСПАЛЕНИЯ СОСКОВ

- Оценить правильность прикладывания ребенка к груди.

*Посоветуйте матери:*

- Мыть грудь только раз в день и избегать пользоваться мылом.
- Избегать содержащих лекарства лосьонов и мазей.
- После кормления протирать околососковый кружок поздним молоком.

### 15. Профилактика воспаления сосков

- Понаблюдайте за кормлением ребенка и проверьте наличие признаков плохого прикладывания к груди.
- Помогите матери исправить плохое прикладывание ребенка к груди.
- Посоветуйте матери мыть грудь не более одного раза в день и не пользоваться мылом, не растирать сильно грудь полотенцем.  
Грудь не нужно мыть перед или после кормления: все, что нужно — это обычное купание. Мытье груди удаляет с кожи естественные масла и делает воспаление более вероятным.
- Посоветуйте матери не пользоваться содержащими лекарства лосьонами и мазями, потому что они могут вызвать раздражение кожи, а вероятность того, что они помогут, отсутствует.
- Предложите ей втирать немного сцеженного молока в сосок и околососковый кружок. Это помогает лечению.

### Дополнительная информация

*Мази для лечения трещин сосков*

Иногда простые кремы, такие как, например, ланолиновый, могут помочь при трещинах сосков после того, как исправили позицию при кормлении. Однако простых кремов иногда не бывает в продаже, и они не часто бывают нужны.

*Одежда*

В теплую погоду хлопчатобумажный бюстгальтер для потрескавшихся сосков может быть лучше, чем нейлоновый. Однако хлопок не играет особой роли и не стоит рекомендовать его матери, которая не в состоянии его купить. В случае необходимости посоветуйте ей день или два вообще не носить бюстгальтер.

*Накладки на сосок*

Они больше не рекомендуются для лечения потрескавшихся сосков.

### III. Ответы на вопросы слушателей

- Спросите слушателей, есть ли у них вопросы, и постарайтесь ответить на них.

## ОТКАЗ ОТ ГРУДИ

### **Цель**

В конце этого занятия слушатели должны уметь:

- поставить диагноз, почему ребенок отказывается от груди;
- помочь матери и ребенку снова наладить кормление грудью.

### **I. Введение в тему**

□ Объясните суть занятия:

■ Это занятие посвящено проблеме отказа ребенка от груди или его нежелания сосать.

Спросите: *Слышали ли вы о детях, отказывающихся от груди?*  
(Дайте возможность слушателям в течение двух-трех минут рассказать о своем опыте. Поблагодарите их и продолжайте.)

■ Отказ ребенка от груди является обычной причиной прекращения кормления грудью. Тем не менее, нельзя полностью отказываться от кормления грудью, часто отказ ребенка брать грудь можно преодолеть.

■ Отказ ребенка брать грудь может стать причиной глубокого расстройства матери. Она может почувствовать себя отвергнутой и впасть в отчаяние.

■ Существует несколько видов отказа.

- Иногда ребенок берет грудь, но не сосет и не глотает или сосет очень вяло.
- Иногда ребенок кричит и сопротивляется, в то время как мать пытается накормить его грудью.
- Иногда ребенок минуту сосет, затем отрывается от груди, давясь и плача. За одно кормление он может проделывать это несколько раз.
- Иногда ребенок берет одну грудь, но отказывается от другой.

■ Вам надо знать, как определить, почему ребенок отказывается от груди и как помочь матери и ребенку снова получить удовольствие от кормления грудью.

### **II. Обсуждение причин отказа ребенка от груди**

👉 Напишите заглавие «**Почему дети отказываются от груди**» на плакате или доске.

Попросите слушателей высказать свои предположения, почему ребенок отказывается от груди.

👉 Напишите высказанные ими предположения на доске под заголовком.

👉 На другой доске или плакате составьте следующий список:

**Ребенок нездоров, у него что-то болит или он находится под действием седативных средств (заторможен).**

---

Ребенок испытывает трудности при кормлении грудью.

**Изменения, которые могут расстроить ребенка.  
Кажущийся, не реальный отказ.**

Объясните, что большинство отказов от груди выпадают на долю причин какой-либо из этих групп.

Обсудите четыре группы причин.

Пользуйтесь примечаниями таблицы **ПОЧЕМУ РЕБЕНОК МОЖЕТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ГРУДИ.**

Обсудите, к какой из групп относится каждое предположение слушателей.

Добавьте в список предположений слушателей те, которые они не вспомнили.

Старайтесь не повторять те предположения, которые высказали слушатели.

---

## **ПОЧЕМУ РЕБЕНОК МОЖЕТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ГРУДИ**

### **1. Ребенок нездоров, у него что-то болит или он находится под действием седативных средств?**

*Болезнь:*

Ребенок может взять грудь, но сосать меньше, чем сосал раньше.

*Боль:*

Давление на место травмы, полученной от накладывания щипцов или в результате вакуум-экстракции.

— Ребенок кричит и сопротивляется, когда мать хочет накормить его грудью.

Заложенный нос. Воспаление во рту (инфекция *Candida* (молочница), прорезывание зубов у старших детей):

— Ребенок сосет несколько минут, затем прекращает и плачет.

**Действие седативных средств:**

Ребенок может быть сонным из-за:

— лекарств, которые получала мать во время родов;

— лекарств, которые она принимает по назначению врача.

### **2. Имеются ли трудности в технике кормления грудью?**

Иногда кормление грудью для ребенка становится неприятным или непривлекательным.

*Возможные причины:*

— Кормление из бутылочки или сосание пустышки.

— Получение недостаточного количества молока из-за плохого прикладывания к груди или из-за нагрубания груди.

— Давление на голову ребенка сзади матерью или помогающим ей лицом при грубом прикладывании к груди. Это давление заставляет ребенка «бороться».

— Мать держит грудь или делает движения ею, и это мешает ребенку хорошо приложиться.



---

— Ограниченное кормление грудью, например, кормление строго в определенное время.

— В груди слишком много молока и оно поступает слишком быстро из-за большого его запаса. Ребенок может минуту-другую сосать, затем бросает, захлебываясь и плача, когда срабатывает рефлекс извержения молока. Это может случаться несколько раз за одно кормление. Мать может заметить вытекающее струей молоко, когда ребенок отпускает грудь.

— Ранние трудности координации техники сосания (некоторые дети учатся эффективно сосать дольше, чем другие).

Отказ только от одной груди:

Иногда ребенок отказывается брать только одну грудь и берет другую. Это происходит потому, что проблема заключается в поражении одной стороны больше, чем другой.

### **3. Расстраивают ли ребенка изменения?**

У маленьких детей сильные ощущения и, если их что-нибудь расстраивает, они могут отказаться от груди. Они могут не плакать, а просто не брать грудь.

Это чаще всего случается в возрасте 3 — 12 месяцев. Вдруг ребенок отказывается брать грудь несколько кормлений подряд. Его поведение иногда называют «забастовка против кормления грудью».

*Возможные причины:*

— Разлука с матерью, например, когда она выходит на работу.

— Новое ухаживающее лицо или слишком много ухаживающих лиц.

— Перемены в домашней рутине, например, переезд в другой дом, приезд родственников.

— Болезнь матери или инфицирование груди.

— Менструация у матери.

— Изменение запаха матери, например, другое мыло, другие продукты.

### **4. «Кажущийся» и «не реальный» отказ?**

Иногда ребенок ведет себя так, что вынуждает мать подумать, что он отказывается от груди. Однако на самом деле он не отказывается.

— Когда ребенок «прицеливается» на грудь, он вертит головой из стороны в сторону, как будто говорит «нет». Однако это нормальное поведение ребенка.

— Между 4 и 8 месяцами дети легко отвлекаются, например, когда услышат шум. Они могут вдруг перестать сосать. Это признак того, что они встревожены.

— После года ребенок может сам отказаться от груди. Это обычно происходит постепенно.

---

## ПРИЧИНЫ ОТКАЗА ОТ ГРУДИ

<i>Болезнь, боль или действие седативных средств</i>	Инфекция Черепномозговая травма Давление на место травмы (вакуум, щипцы) Заложенный нос Воспаление во рту (молочница, прорезывание зубов)
<i>Затруднения с техникой кормления грудью</i>	Кормление из бутылочки, использование успокоителей Получение недостаточного количества молока (плохое прикладывание, нагрубание груди) Давление на голову сзади при прикладывании к груди Мать делает движения грудью Ограниченное кормление грудью Слишком большой запас грудного молока Трудности с координацией сосания
<i>Перемены, расстраивающие ребенка (особенно в возрасте 3-12 месяцев)</i>	Разлука с матерью Новое ухаживающее лицо, слишком много ухаживающих лиц Перемены в семейной рутине Мать больна или у нее мастит У матери менструация Изменения запаха матери
<i>Кажущийся отказ</i>	Новорожденный — «прицеливание» Возраст 4 — 8 месяцев — отвлекается Старше 1 года — отлучается от груди

---

### III. Обсуждение материала «Ведение при отказе от груди»

Попросите слушателей прочитать по одному предложению по очереди.

---

#### ВЕДЕНИЕ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ ГРУДИ

Если ребенок отказывается брать грудь:

1. Если возможно, устраните причину.
2. Помогите матери и ребенку снова получать удовольствие от кормления грудью.

#### 1. Лечите или устраните причину, если возможно

*Болезнь:*

Следует обратиться к врачу.

Если ребенок не может сосать, то, возможно, ему нужно специальное лечение в больнице.

Помогите матери сцеживать молоко и кормить ребенка из чашки, пока он снова не сможет сосать грудь (см. Занятие 12. Сцеживание грудного молока).

---

---

### *Боль:*

При кровоподтеке (вакуум, щипцы): помогите матери найти такой способ держать ребенка, чтобы не давить на больное место.

При прорезывании зубов: убедите мать быть терпеливой и продолжать предлагать грудь ребенку.

При заложенном носе: объясните, как мать должна его чистить.

Предложите в течение нескольких дней кормить ребенка меньше по времени, но чаще.

### *Техника кормления грудью:*

Обсудите причину трудностей с матерью. При очередном кормлении ребенка грудью помогите ей еще раз в овладении техникой кормления.

### *Слишком большой запас молока в груди:*

Обычная причина быстрого поступления большого объема молока — это то, что его слишком много.

Большой запас может быть результатом плохого прикладывания к груди. Если ребенок сосет неэффективно, он может кормиться чаще или дольше и это так стимулирует грудь, что она вырабатывает больше молока, чем нужно ребенку.

Большой запас может быть также результатом того, что мать пытается заставить ребенка есть из обеих молочных желез в каждое кормление, хотя он в этом и не нуждается.

Для уменьшения запаса молока:

— Помогите матери улучшить положение ребенка.

— Предложите ей кормить ребенка в одно кормление только из одной груди.

Пусть он сосет из этой груди, пока не кончит есть сам, в этом случае он получит много богатого жиром позднего молока.

В следующее кормление дайте ребенку другую грудь.

Иногда мать находит, что ей помогает, когда она:

— сцеживает немного молока перед кормлением;

— для кормления грудью ложится на спину (если молоко поступает снизу вверх, то оно течет медленнее);

— для замедления потока молока держит грудь пальцами, как ножницами (см. Занятие 6 «Положение ребенка у груди»).

Однако такая техника кормления не устраняет причину проблемы.

### *Перемены, расстраивающие ребенка:*

— Обсудите необходимость сократить разлуку и перемены, если возможно.

— Предложите матери перестать пользоваться другим мылом, духами или употреблять другие продукты.

### *Кажущийся отказ:*

Если ребенок «прицеливается»:

Объясните, что это нормально. Помогите ей держать ребенка ближе, чтобы ему было легче пристроиться.

Если ребенок отвлекается:

Предложите некоторое время кормить ребенка в более спокойном месте. Проблема обычно разрешается быстро.

---

Если ребенок отказывается сам:

Предложите матери:

- убедиться, что домашней пищи ребенку достаточно;
  - уделять ребенку максимум внимания другим каким-либо образом;
  - продолжать спать с ним, потому что ночные кормления грудью могут продолжаться.
- Это ценно, по крайней мере, до двухлетнего возраста.

## **2. Помогите матери и ребенку снова получать удовольствие от кормления грудью.**

Это трудная работа. Вы не можете заставить ребенка брать грудь. Матери необходимо помочь почувствовать себя счастливой рядом с ребенком и наслаждаться кормлением грудью. Они должны научиться снова получать удовольствие от тесного контакта. Мать нуждается в том, чтобы вы сформировали в ней уверенность и оказали поддержку.

Помогите матери сделать следующее:

### ● *Все время держать ребенка близко к себе.*

- Она должна сама ухаживать за своим ребенком как можно больше времени.
- Попросите бабушку и других помогающих ей лиц помогать в выполнении других обязанностей, как, например, помощь по хозяйству и забота о старших детях.
- Мать должна часто держать своего ребенка на руках и обеспечивать контакт кожа-к-коже не только тогда, когда она кормит. Она должна спать с ребенком.
- Если мать работает, то она должна взять отпуск, возможно бюллетень.
- Может помочь, если вы обсудите факт с отцом ребенка, бабушками и другими помогающими лицами.

### ● *Давать ребенку грудь, когда бы он ни захотел.*

- Мать не должна торопиться опять кормить грудью, но предлагать грудь всякий раз, как только ребенок проявит интерес.
- Ребенок может больше захотеть сосать грудь, когда он сонный или после кормления из чашки, чем тогда, когда он очень голоден. Она должна предлагать грудь в различных позициях.
- Если мать чувствует, что начинает срабатывать рефлекс высвобождения молока, то она должна предложить грудь ребенку.

### ● *Помочь ребенку взять грудь следующим образом:*

- выжать небольшое количество молока ребенку в рот;
- хорошо расположить ребенка у груди, чтобы ему легко было взять грудь;
- избегать надавливания на головку ребенка сзади или двигать грудь.

### ● *Кормить ребенка из чашки между кормлениями грудью.*

- Мать может сцедить молоко и покормить ребенка из чашки (или из чашки и ложки).
- При необходимости можно дать молочные смеси также из чашки.
- Следует избегать кормления из бутылочки, использования каких бы то ни было успокоителей, сосок (пустышек).

---

## ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ МАТЕРИ И РЕБЕНКУ С НОВА НАЛАДИТЬ КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

Помогите матери сделать следующее:

● *Постоянно находиться рядом с ребенком — никаких других лиц по уходу за ребенком.*

В любое время, а не только во время кормления грудью, обеспечивать тесный контакт кожа-к-коже.

Спать с ребенком.

Попросить других лиц помогать в выполнении других обязанностей.

● *Предлагать грудь ребенку, когда бы он ни захотел.*

Сонному ребенку или после кормления из чашки.

В различных позициях.

При срабатывании рефлекса высвобождения молока.

● *Помочь ребенку взять грудь.*

Сцедить молоко в рот ребенку.

Приложить к груди так, чтобы он мог легко взять грудь.

Избегать давления на головку ребенка сзади и движения грудью.

● *Кормить ребенка из чашки.*

Давать ребенку, если возможно, собственное сцеженное молоко, если нет — давать искусственную пищу.

Избегать использования бутылочек, сосок, пустышек.

## СОСТАВЛЕНИЕ ИСТОРИИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

### **Цель**

К концу этого занятия слушатели должны уметь составить историю грудного вскармливания, которая поможет им диагностировать трудности при кормлении грудью.

### **I. Введение в тему**

□ Объясните, почему необходимо составление истории грудного вскармливания:

■ Если мать обращается к вам за помощью, вы должны выяснить ее ситуацию. Вы не можете знать все, что необходимо, наблюдая, слушая и узнавая. Вам надо задавать некоторые вопросы.

*Спросите:* *Что вы можете узнать только, СПРАШИВАЯ мать?*  
(Позвольте слушателям сделать 5-6 предположений, затем продолжите.)

Примеры включают:

- когда родился ребенок;
- что произошло в момент родов;
- чем еще мать кормит своего ребенка.

□ Объясните следующие пункты по сбору анамнеза:

■ Составлять историю грудного вскармливания означает задавать вопросы по определенной системе. Вы будете пользоваться специальной формой **ИСТОРИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ**, которая поможет вам помнить, какие задавать вопросы.

■ Как только вы в первый раз научитесь пользоваться формой, вы будете вынуждены задавать все вопросы подряд. По мере накопления опыта вы поймете, какие вопросы уместны для той или иной матери. Тогда вам не надо будет задавать каждый раз все вопросы подряд.

### **II. Объяснение, как составлять историю грудного вскармливания**

© Попросите слушателей прочитать вслух текст в рамке по очереди. Обсудите каждый пункт, чтобы убедиться, что все понятно.

## КАК СОСТАВЛЯТЬ ИСТОРИЮ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

- Называйте по имени мать и ребенка (если у него уже есть имя).

Приветливо и дружелюбно поздоровайтесь с матерью. Представьтесь и спросите, как зовут ее и ребенка. Запомните и обращайтесь по имени или по-другому, но культурно.

- Попросите мать рассказать о себе и о ребенке, как она сама хочет.

Сначала предоставьте возможность ей самой сообщить вам то, что она считает важным. Все другое, что вам необходимо, вы можете узнать позже. Чтобы поощрить ее рассказать вам как можно больше, используйте свое умение слушать и узнавать.

- Загляните в карту физического развития ребенка.

Она может сообщить вам некоторые важные факты и сократить количество задаваемых вопросов.

- Задавайте вопросы, которые сообщат вам наиболее важные факты.

Вам понадобится задавать вопросы, включая и некоторые закрытые, но попытайтесь задавать их не слишком много.

Форма ИСТОРИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ представляет собой руководство по фактам, о которых вам, возможно, потребуется узнать. Определите, что вам необходимо знать из каждого из шести разделов.

- Будьте осторожны, чтобы не прозвучало критики.

Задавайте вопросы вежливо. Например:

Не спрашивайте: «Почему вы кормите из бутылочки?»

Лучше спросить: «Что вынудило вас решиться кормить (имя) из бутылочки?»

Используйте ваши навыки формирования уверенности и оказания поддержки.

Принимайте все, что говорит мать, и хвалите все, что она делает правильно.

- Постарайтесь не повторять вопросов.

Постарайтесь не задавать вопросов о фактах, о которых вам уже известно от матери, или из карты физического развития ребенка.

Если вы все-таки вынуждены повторить вопрос, то сначала скажите: «Могу ли я убедиться, что правильно понял?», а затем, например, «Вы сказали, что (имя) в прошлом месяце болел и диареей, и пневмонией?»

- Уделите время, чтобы узнать о более трудных чувствительных вещах.

Вопросы о некоторых вещах задавать труднее, но они могут рассказать вам о чувствах женщины и о том, действительно ли она хочет кормить грудью.

— Что рассказали ей другие люди о кормлении грудью?

— Должна ли она придерживаться специальных правил?

— Что говорит отец ребенка? А ее мать? А свекровь?

— Желанна ли ее теперешняя беременность?

— Счастлива ли она, имея этого ребенка сейчас? А как насчет пола ребенка?

Некоторые матери рассказывают вам о таких вещах спонтанно. Другие расскажут, если вы выразите им сочувствие и покажете, что понимаете их состояние. Некоторым потребуется для этого больше времени. Если мать не говорит легко о своем положении дел, то подождите, и спросите ее об этом позже или на другой день, возможно, где-нибудь в более укромном месте.

---

### III. Объяснение формы “ИСТОРИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ”

Попросите слушателей посмотреть на форму **ИСТОРИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ**.

Объясните содержание формы следующими положениями:

■ Это руководство, помогающее вам организовать ваши мысли так, чтобы не было упущений при разговоре с матерью.

В нем перечислены основные пункты, которые вам, возможно, потребуются, когда будете задавать вопросы о матери и ребенке.

Вам, возможно, понадобится после некоторых вопросов задавать более детальные дополнительные вопросы.

■ Вопросы сгруппированы в шесть разделов, чтобы помочь вам лучше запомнить, о чем спрашивать.

— Первые два раздела о ребенке и о том, как он теперь кормится.

— Третий раздел о беременности матери и о родах.

— Четвертый раздел о матери, ее здоровье и о планировании семьи.

— Пятый раздел о предыдущем опыте кормления детей грудью.

— Шестой раздел о семье женщины и ее социальном положении.

■ Часто вопросы по пунктам первых двух разделов дают вам ответы по состоянию проблемы. Иногда вам необходимо узнать больше о матери, ее беременности и родах, ее предыдущих детях или о положении в семье, прежде чем вы сможете понять ее трудности.

**Ключевой пункт:** Начните с первых двух разделов. Они самые важные. Затем продолжайте задавать вопросы других разделов, пока вы не уясните проблему. Как только вы уясните, по всем остальным пунктам вопросов больше задавать не нужно.

■ Однако возможен хороший вариант задавать каждой матери по несколько вопросов из каждого раздела. Поэтому быстро продумайте вопросы всех шести разделов и спросите себя, какой из них может быть важным для данной семьи.

■ Но если иногда мать захочет сообщить вам о чем-то для нее важном, то позвольте ей сначала сделать это. Об остальных вещах вы спросите ее потом.

Попросите слушателей ознакомиться с формой:

■ Изучите форму и постарайтесь запомнить эти шесть разделов. Если вы будете знать разделы, то вам будет легче запомнить в каждом из них отдельные пункты.

■ При первом пользовании формой заполните ее всю. Это поможет вам узнать, как составлять историю грудного вскармливания. По мере накопления опыта вы обнаружите, что вам легче выбрать, какой вопрос задать.



## ФОРМА: ИСТОРИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

ФИО матери ..... Имя ребенка ..... Дата родов .....

Причина для консультации .....

1. Кормление ребенка в настоящее время (задайте вопросы по всем этим пунктам)	<p>Грудное вскармливание Как часто Продолжительность кормления грудью Максимальный промежуток между кормлениями (время, когда мать находится не с ребенком) Кормление из одной груди или обеих</p> <p>Прикорм (и питье воды) Какой прикорм Когда начали давать Какое количество Как дается (из бутылочки, чашки и т.п.)</p>	<p>Днем    Ночью</p> <p>Успокоители (соски) Да/нет</p>
2. Состояние и поведение ребенка (задайте вопросы по всем этим пунктам)	<p>Вес при рождении Доношенность Сколько раз в день мочится (больше/меньше 6 раз в день) Стул (мягкий и желтый/коричневый; твердый или зеленый; как часто) Поведение во время кормления (аппетит, срыгивание) Как спит Заболевание</p>	<p>Вес в данный момент Физическое развитие Из близнецов</p> <p>Аномалии</p>
3. Беременность, роды, кормление на раннем этапе	<p>Наблюдение во время беременности (состояла на учете/не состояла; посещала/не посещала) Роды Совместное пребывание с матерью Кормление до установления лактации Что давали Образцы смесей, которые выдавали матери Оказание помощи по кормлению грудью после родов</p>	<p>Обсуждалось ли кормление грудью? Ранний контакт с матерью (в первые полчаса-час) Время первого кормления грудью Как давали</p>
4. Состояние матери и планирование семьи	<p>Возраст Здоровье Метод планирования семьи</p>	<p>Состояние молочных желез Стимулы для кормления грудью Курение, употребление алкоголя, кофе, лекарств,</p>
5. Опыт предыдущего кормления грудью	<p>Количество предыдущих детей Сколько из них кормились грудью Использование бутылочек</p>	<p>Плохой или хороший опыт Причины</p>
6. Семья и социальное положение	<p>Положение с работой Экономическое положение Отношение отца к кормлению грудью Отношение к кормлению грудью остальных членов семьи Помощь по уходу за ребенком Что другие лица говорят о кормлении грудью.</p>	<p>Образовательный уровень</p>

---

## **IV. Демонстрация, как пользоваться формой ИСТОРИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ**

Объясните, что вы хотите продемонстрировать, как пользоваться формой ИСТОРИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ.

Попросите слушателей в процессе демонстрации следить за вами, имея перед собой форму истории грудного вскармливания.

Попросите их указать, если вы допустите ошибку, например, если вы употребите слово, выражающее ваше частное мнение, или зададите много «закрытых» вопросов.

Приступите к демонстрации.

Разыграйте историю госпожи Ивановой и ее ребенка Люси, приведенную ниже. Преподаватель играет роль мамы Ивановой, а одна из слушательниц — роль более опытной мамы Елены.

Елена здороваается с матерью, спрашивает, как ее зовут и как у нее обстоят дела. Мама Иванова высказывает ей свою «жалобу», затем Елена составляет историю грудного вскармливания. Она может попросить показать карту физического развития ребенка. Попытайтесь продемонстрировать некоторые из навыков слушать, узнавать и формировать уверенность.

Задайте вопросы по всей форме **ИСТОРИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ**, от 1-го до 6-го разделов.

Мама Иванова отвечает на вопросы по форме, построенные соответственно указанным шести разделам. Если мама Иванова сообщает дополнительную информацию, то она должна вписываться в историю.

---

### **ДЕМОНСТРАЦИЯ Ц: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФОРМЫ “ИСТОРИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ”**

**Жалоба мамы Ивановой:** *«Люсю слишком часто приходится кормить»*

#### **История грудного вскармливания:**

**1.** Люсе около трех месяцев и ее кормят грудью 10-12 раз в день, иногда через каждые 1-2 часа, иногда после 5-6 часового перерыва. Ночью ее кормят грудью почти два раза. Вы (Госпожа Иванова) не даете ей никакого молочного прикорма, но иногда даете ей из ложечки воды.

**2.** Люся хорошо набирает вес и здорова. Мочится она 6-8 раз в день. Карта физического развития показывает, что вес она набирает.

**3.** Люся родилась в родильном доме, и ее начали кормить грудью вскоре после родов. Она находилась в одной палате с вами и до установления лактации не получала никакого питания. Акушерка помогла вам наладить кормление грудью, и у вас не было никаких трудностей.

**4.** Вам 25 лет и вы здоровы. Вы не пользуетесь никакими методами планирования семьи. Вы считаете, что кормить грудью очень хорошо для здоровья, и вы хотите

---

продолжать кормить грудью.

**5.** Люся ваш первый ребенок.

**6.** Вы не выходите на работу и остаетесь дома. Отец Люси служащий. Он считает, что пора прекратить ночные кормления грудью.

---

Обсудите демонстрацию

Группа может заинтересоваться историей мамы Ивановой, и они могут захотеть обсудить ее. Позвольте им кратко обсудить эту историю. Спросите у них:

— Как вы думаете, какая причина трудностей мамы Ивановой?

(Ее муж хочет, чтобы она прекратила кормить грудью).

— Мнение мамы Ивановой о ее проблеме верное?

(Не совсем, по крайней мере не то, что она говорит.)

— Какой ложный вывод мама Иванова может сделать на основании этого?

(Иногда ребенок хочет есть слишком часто. Но это нормально.)

Теперь спросите группу о технике составления истории грудного вскармливания.

Задайте им следующие вопросы:

— Задала Елена вопросы по всем 6 разделам формы **ИСТОРИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ?**

— Учла ли она все основные вопросы?

— Помогли ли ей вопросы каждого раздела формы понять проблему?

Подчеркните, что продолжение вопросов до шестого раздела помогло Елене вспомнить, что надо спросить об отношении отца к кормлению. Ясно, что именно отношение отца к кормлению Люси заставило маму Иванову волноваться по поводу частоты кормления грудью.

## **V. Резюме темы «Составление истории грудного вскармливания»**

Прочитайте весь перечень резюме и попросите слушателей постараться выучить его.

### **РЕЗЮМЕ: КАК СОСТАВЛЯТЬ ИСТОРИЮ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ**

Называйте мать и ребенка по именам (если у ребенка оно уже есть)

Попросите мать рассказать о себе и о ребенке по-своему

Посмотрите карту физического развития ребенка

Задавайте самые основные вопросы

Будьте осторожны, чтобы не сделать критических замечаний

Старайтесь не повторять вопросов

Уделите время, чтобы узнать о трудных, деликатных вещах

## ОБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

### **Цель**

К концу занятия слушатели должны уметь

- правильно и осторожно обследовать грудь женщины;
- рассказать ей о том, что они обнаружили.

### **Подготовка**

Подготовьте несколько моделей молочной железы.

*Перед началом занятия:*

Попросите слушательницу помочь вам при демонстрации.

Объясните, что она будет сидеть на стуле и играть роль женщины, которую вы осматриваете. (Заверьте ее, что ей не надо будет раздеваться). Если хочет, она может надеть старую рубашку с типа футболки, чтобы иметь лучший доступ к груди.

### **I. Введение в тему**

Объясните, что вы будете демонстрировать обследование молочных желез, а затем они могут попрактиковаться на модели молочной железы. Вы также будете обсуждать сообщение женщине результатов обследования.

Объясните следующие пункты:

■ Не обязательно каждый раз обследовать молочные железы во время беременности или после рождения ребенка.

■ Обследовать молочные железы во время беременности или после рождения ребенка необходимо, если женщина испытывает какие-либо проблемы или тревожится по поводу своих молочных желез.

### **II. Демонстрация, как обследовать молочные железы**

Обсудите технику обследования:

■ Важно уметь обследовать молочные железы осторожно и сдержанно, потому что это очень чувствительная часть тела.

■ При обследовании молочных желез сначала надо взглянуть на них или осмотреть. После родов часто можно узнать все, что вам нужно просто осмотром, наблюдая за кормлением грудью, а также до или после кормления.

■ Иногда вам надо обследовать рукой молочные железы женщины. Это необходимо только тогда, когда есть подозрения на отклонение от нормы.

---

Спросите: *Что вы можете узнать при осмотре молочных желез?*

(Пусть слушатели выскажут свои предположения.  
Затем упомяните некоторые из следующих пунктов,  
если слушатели их опустят).

— Размер и форму молочных желез.

(У матери может не хватать уверенности из-за  
размера или формы молочных желез).

— Размер и форму соска и околососкового кружка.

(Женщины могут тревожиться по этому поводу.

У некоторых форма сосков может быть причиной больших трудностей  
при прикладывании к груди.)

— Капает ли молоко из той или другой груди.

(Признак рефлекса окситоцина).

— Выглядят ли молочные железы мягкими, полными или нагрубевшими.

— Трещины вокруг основания соска или на кончике соска.

— Покраснение, свидетельствующее о воспалении и  
возможной инфекции.

— Шрамы от хирургического вмешательства на груди, например,  
если был абсцесс.

(Это подскажет вам, что у женщины были проблемы раньше).

Спросите: *Что вы можете увидеть после того, как ребенок закончил сосать?*

— После того, как ребенок выпустил грудь, вы можете увидеть сосок,  
вытянутый подлиннее, что указывает на способность вытягиваться.

— Вы можете увидеть, что сосок кажется сплюснутым или на его кончике  
или внизу сбоку видна полоска. Это предполагает  
плохое прикладывание ребенка к груди.

Спросите: *Что вы можете узнать, обследуя рукой молочные железы?*

(Пусть слушатели выскажут свои предположения.

Затем добавьте любой из следующих пунктов, если они что-то упустили).

— Наполненная ли грудь или она твердая и имеет место нагрубание.

— Есть ли в ней бугорки, затверделости, горячие участки  
или болезненные места.

— Способны ли соски вытягиваться.

Проведите демонстрацию:

По мере выполнения каждого этапа:

● Показывайте, как разговаривать с матерью и касаться ее.

Объясните, что вы хотите сделать, попросив перед этим ее разрешения.

Будьте мягкими и разговаривайте так, чтобы завоевать ее доверие.

Будьте осторожны, чтобы не высказать критических замечаний.

(Не говорите ничего такого, например «О, у вас довольно плоские соски!»)

● Объясняйте слушателям, что вы делаете.

---

☉ Попросите помогающую вам слушательницу сесть на стул лицом к классу. Она должна «кормить грудью» куклу и держать модель молочной железы. После того, как вы поздороваетесь с ней и спросите, как дела, она говорит: «У меня в молочной железе припухлость».

☐ Придерживайтесь следующих этапов:

● Поскольку это постнатальное обследование, подождите, пока ребенок закончит сосать. Не прерывайте кормление. Найдите возможность понаблюдать за кормлением.

● Объясните матери, что вы хотели бы взглянуть на ее грудь и спросите у нее разрешения.

● Осмотрите грудь, не прикасаясь.  
(Объясните слушателям, что вы ищете и что видите.)

● Спросите мать, какие у нее были симптомы, и ощущала ли она боль или болезненность груди. Попросите ее показать то место. (Она указывает на припухлость).

● Объясните, что теперь вы хотели бы потрогать ее грудь.  
Но прежде попросите разрешения.

● Покажите, как пальпировать (обследовать нажатием руки) на модели молочной железы.

Объясняйте, что вы делаете в процессе пальпации:

— руку держите плашмя, пальцы вместе и прямые;

— мягко прощупываете ладонью всю грудь;

— во время пальпации наблюдайте за лицом матери, чтобы увидеть реакцию на болезненное место.

● Покажите, чего НЕ СЛЕДУЕТ делать.

Ущипните и ткните модель молочной железы. Объясните, что это больно и такое обследование не позволит узнать то, что вам необходимо знать.

☐ Продемонстрируйте тестирование на способность вытягиваться:  
(Например, если мать тревожится по поводу формы сосков.)

● Объясните матери, что сейчас вы хотели бы посмотреть, насколько легко вытягиваются ее соски. Объясните, что вы хотели бы, чтобы это сделала она сама. Попросите ее взять указательным и большим пальцами околососковый кружок или сосок и мягко попытаться его вытянуть.

● Поблагодарите мать и расскажите ей о том, что вы обнаружили.

☉ Попросите слушателей попрактиковаться в пальпации молочной железы.

---

Они могут практиковаться или на модели молочной железы, или на мягком участке предплечья. Ладонь они должны держать плашмя и пальпировать все участки молочной железы.

### III. Обсуждение того, что сказать женщине

Укажите следующее:

■ После того, как вы осмотрели молочные железы матери, вы должны решить, что ей говорить.

■ Используйте свои навыки формирования уверенности и оказания поддержки.

☉ Попросите слушателей потренироваться, что они сказали бы женщине во время антенатального визита в следующих ситуациях:

1. Молочные железы у нее в полном порядке.
2. Есть что-то, что беспокоит мать, но что не создаст трудностей при кормлении грудью.
3. Вы кое-что обнаружили, что может создать трудности при кормлении грудью.

Спросите: *Что бы вы сказали, если молочные железы женщины в полном порядке?*  
(Попросите нескольких слушателей по очереди попрактиковаться, что бы они сказали).

Похвалите мать. Скажите что-нибудь наподобие:  
«У вас замечательная грудь для кормления ребенка».

Спросите: *Что бы вы сказали женщине, у которой очень маленькие околососковые кружки, и она считает, что это может затруднить процесс кормления грудью?*  
(Пусть слушатели попрактикуются в том, что они сказали бы.)

Чтобы придать ей уверенность, они должны сделать следующее:  
— Принять ее беспокойство.  
— Похвалить, например, за хорошую способность молочных желез растягиваться или за то, что они полны молока.  
— Дать уместную информацию:  
«Природа дает женщинам грудь различной формы и размера, но часть, находящаяся внутри, та, из которой поступает молоко, у всех женщин одинакова».  
«Если ребенок захватит ртом побольше самой ткани молочной железы, то он сможет получать достаточно молока».

Спросите: *Что бы вы сказали женщине, у которой втянутые соски?*  
(Пусть слушатели попрактикуются, что бы они сказали).

Они должны постараться придать матери уверенность следующим образом:

Если она не обеспокоена:

- Похвалите за желание кормить грудью.
- Может быть лучше, если ничего не говорить о ее сосках.
- Подождать и посмотреть, как пойдет процесс кормления грудью и быть готовыми помочь ей, если у нее возникнут трудности.

Если она беспокоится:

- Дать ей осторожную уместную информацию о ее состоянии.
- (Дети сосут не из сосков, а из груди; соски улучшают форму после родов; возможно ребенку придется чуть дольше учиться сосать).
- Быть настроенным положительно и поощрить ее поверить в то, что кормление грудью возможно.
- (Многие дети успешно сосут из груди такой формы).
- Предложить ей что-нибудь, что может помочь ей кормить ребенка грудью.
- (Разрешить ребенку исследовать грудь и попытаться сосать сразу же после родов. Помочь ему захватить ртом побольше груди. При необходимости — сцеживать молоко и кормить из чашки, пока он учится сосать.)

## КАК ОБСЛЕДОВАТЬ МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

Нет необходимости делать это каждый раз, а только если женщина чем-то обеспокоена. Если женщина обратилась после родов, обследуйте ее до кормления или подождите, пока ребенок кончит сосать.

Проводите обследование осторожно и сдержанно.

- Объясните, что вы хотите сделать. Попросите у матери разрешения.
- Осмотрите грудь, не касаясь её, на предмет:
  - размера и формы молочных желез (могут поколебать уверенность матери);
  - размера и формы соска (могут затруднить прикладывание ребенка к груди);
  - капания молока (признак активности рефлекса окситоцина);
  - наполненной, мягкой груди; или нагрубания
  - трещин вокруг основания соска или на его кончике;
  - покраснения (воспаление или инфекция);
  - в конце кормления — вытянутые или сплюснутые соски;
  - шрамы (операции на груди, имевший место абсцесс).
- Спросите, заметила ли мать что-нибудь ненормальное. Если «да», попросите ее показать то место.
- Если появится необходимость пальпировать грудь, спросите разрешения.
- Осторожно пальпируйте все участки молочной железы. Пальпируйте ладонью (пальцы вместе и прямые). Не щипайте и не тыкайте в грудь. Наблюдайте за лицом матери на предмет реакции на боль или напряжение.



Пальпируйте грудь на предмет:

- наполнения, уплотнения, нагрубания
- локального уплотнения, горячих участков, бугристости

● Попросите мать показать, легко ли у нее вытягиваются соски (способность вытягиваться). (Большим и указательным пальцами она захватывает околососковый кружок или сосок и пытается вытянуть его).

● Поговорите с матерью о том, что вы обнаружили.  
Используйте ваши навыки формирования уверенности и оказания поддержки.

Не говорите, без необходимости, ничего критического и того, что может обеспокоить мать.

## Занятие 12

### СЦЕЖИВАНИЕ ГРУДНОГО МОЛОКА

#### **Цель**

*К концу занятия слушатели должны уметь:*

- объяснить, в каких случаях матери полезно сцеживать молоко;
- помочь матери стимулировать рефлекс окситоцина;
- обучить мать эффективной технике сцеживания молока руками.

#### **Подготовка**

Перед началом курса:

Получите несколько образцов пригодных для сбора сцеженного молока емкостей, которые могут быть доступны всем матерям (например, чашки или баночки).

Если можно, попросите мать, регулярно сцеживающую грудное молоко, прийти и продемонстрировать слушателям (например, мать, которая работает вне дома, или мать ребенка, родившегося с низкой массой тела).

Для демонстрации видов молокоотсосов:

Соберите образцы любых молокоотсосов, которые можно достать.

Для демонстрации метода “теплой бутылки”:

Демонстрируйте этот метод только тогда, если у вас есть опыт и вы знаете, какие из доступных в местности бутылочек подходят для этого метода.

Отыщите подходящую стеклянную (не пластмассовую) бутылочку с широким горлышком, которую можно легко приобрести. Бутылка должна быть большой (годится 1-3-литровая, не меньше 700 мл), с широким горлом (не менее 2 см, если можно, то и 4 см в диаметре).

Тщательно вымойте бутылку.

Запаситесь кастрюлей с горячей водой. (В доме матери можно попросить кого-либо из семьи нагреть немного воды).

Перед занятием:

Попросите слушательницу помочь вам продемонстрировать массаж спины для стимуляции рефлекса окситоцина. Объясните, что вы от нее хотите.

---

## I. Введение в тему

□ Объясните цель занятия:

■ сцеживание молока помогает во многих ситуациях. Трудности могут быть, но чаще всего они возникают из-за плохой техники.

□ Обсудите, когда сцеживание молока является полезным.

*Спросите:* В каких ситуациях сцеживание грудного молока будет полезным для матери?

(Пусть слушатели выскажут свои предположения).

(Напомните им, что об этом уже упоминалось на занятии 8

«Состояние молочных желез» и на занятии 9 «Отказ от груди».

Другие ситуации будут еще обсуждаться на занятии 15

«Дети с низкой массой тела и больные дети» и на занятии 18

«Женщина и работа»).

👉 Запишите предположения слушателей на доске.

Постарайтесь развить в списке большинство из приведенных ниже мнений.

Через несколько минут, если слушатели больше ничего не смогут предложить, дополните список.

Сцеживание молока полезно, чтобы:

- облегчить состояние при нагрубании груди;
- облегчить состояние при закупорке млечного протока или лактостазе;
- кормить ребенка, пока он учится сосать при втянутых сосках у матери;
- кормить ребенка, у которого затруднения в координации сосания;
- кормить ребенка, который отказывается «брать грудь», пока он учится получать удовольствие от кормления грудью;
- кормить ребенка, родившегося с низким весом, который не может сосать;
- кормить больного ребенка, который не может высосать достаточное количество молока;
- поддерживать лактацию, пока мать или ребенок болеет;
- оставлять грудное молоко ребенку, когда мать вынуждена отлучиться или на работе;
- предотвратить потерю молока при разлуке с ребенком;
- помочь ребенку лучше приладиться к наполненной груди;
- сцеживать молоко непосредственно в рот ребенка;
- предотвратить сухость и воспаление сосков и околососковых кружков.

■ Итак, существует множество ситуаций, при которых сцеживание грудного молока полезно и важно для облегчения состояния матери, для начала или продолжения кормления.

■ Эксперты считают, что все матери без исключения должны научиться сцеживать грудное молоко, чтобы знать, что делать, когда в этом возникнет необходимость. Конечно же, все медработники, наблюдающие кормящую грудью мать, или более опытные матери должны уметь научить мать сцеживать грудное молоко.

---

## II. Демонстрация, как стимулировать рефлекс окситоцина

□ Обсудите, почему стимуляция рефлекса окситоцина помогает.

*Спросите:* Почему полезно стимулировать рефлекс окситоцина у матери перед тем, как сцеживать молоко?

(Попросите слушателей вспомнить, что они узнали о процессе выработки грудного молока и кормлении грудью. Дайте им минуту подумать и сделать несколько предположений, затем продолжите).

Важно знать, что рефлекс окситоцина способствует вытеканию молока из молочных желез.

■ При сцеживании молока рефлекс окситоцина может быть не таким выраженным, как при сосании ребенка. Матери необходимо знать, как стимулировать рефлекс окситоцина, иначе у нее будут трудности со сцеживанием.

*Спросите:* Какими методами, по вашему мнению, можно стимулировать рефлекс окситоцина?

(Попросите слушателей вспомнить, что они знают о рефлексе окситоцина и что его стимулирует. Позвольте им сделать свои предположения, а затем продолжите).

### □ КАК СТИМУЛИРОВАТЬ РЕФЛЕКС ОКСИТОЦИНА.

Прочитайте пункты в рамке, объясняя непонятные положения.

Продемонстрируйте на модели молочной железы, как мать может стимулировать соски и массировать молочные железы или похлопывать их.

Спросите: Какие методы, стимулирующие вытекание молока из молочных желез, вам известны?

(Пусть слушатели опишут любые методы, о которых они слышали. Будет полезным их вспомнить).

### КАК СТИМУЛИРОВАТЬ РЕФЛЕКС ОКСИТОЦИНА

Помогите матери *психологически*:

- Придайте ей уверенность
- Постарайтесь устранить или ослабить любые источники боли или тревоги
- Помогите ей набраться хороших мыслей и ощущений по поводу ребенка

Помогите матери *практически*. Помогите или посоветуйте ей:

- Сидеть спокойно и отдельно или в компании с поддерживающей ее подругой. Некоторые матери могут легче сцеживать молоко в компании других матерей, которые тоже сцеживают молоко для своих детей

---

● *Если возможно, поддерживать с ребенком контакт кожа-к-коже.*

Сцеживая молоко, мать может держать ребенка на коленях.

Если это невозможно, она может смотреть на ребенка. А если и это невозможно, то иногда помогает даже фотография ребенка перед глазами

● *Выпить что-нибудь теплое, успокаивающее.*

Но этим напитком не должен быть кофе

● *Согреть грудь.*

Например, мать может положить на грудь теплый компресс или принять теплый душ

● *Стимулировать соски.*

Она может слегка покатывать или потягивать соски пальцами

● *Массировать грудь или слегка похлопывать по ней.*

Некоторым женщинам помогает, если они мягко похлопывают по молочной железе кончиками пальцев или расческой

Некоторым женщинам помогает, если они мягко проводят по молочной железе по направлению к соску сжатыми в кулак пальцами.

● *Попросить помощницу матери помассировать ей спину.*

Мать садится, наклоняется вперед, складывает руки на столе перед собой и кладет на них голову. Ее раскрытая грудь свисает свободно. Помощница потирает спину по обе стороны от позвоночника сверху вниз. Делает она это сжатым кулаком с вытянутыми вперед большими пальцами. Она потирает обе стороны одновременно сверху вниз, начиная от шеи до лопаток в течение двух — трех минут.

Продемонстрируйте, как массировать спину матери:

☉ Попросите слушательницу, которая будет вам помогать, сесть за стол, положив голову на руки, и как можно больше расслабиться.

Слушательница останется одетой, но объясните, что при работе с пациенткой важно, чтобы ее спина и грудь были голыми.

Убедитесь, что стул стоит на достаточном расстоянии от стола, таком, чтобы молочные железы могли свободно свисать. Объясните, что вы будете делать, и попросите на это разрешения.

Массируйте спину матери по обе стороны от позвоночника большими пальцами, небольшими круговыми движениями, от шеи до лопаток. Спросите, как она себя чувствует, и дает ли ей эта процедура чувство расслабления.

Слушатели упражняются в умении массировать спину матери.

☉ Попросите слушателей поработать парами и немного поупражняться в технике массажа спины матери.

---

### III. Демонстрация, как сцеживать молоко руками

Укажите следующее:

■ Сцеживание молока руками — это наиболее продуктивный метод. При этом методе не требуется никаких приспособлений, поэтому женщина может сцеживать молоко в любом месте и в любое время.

■ Легко сцеживать молоко руками, когда грудь мягкая. Труднее, если грудь застойная и тугая. Поэтому обучите мать сцеживать грудное молоко в первый или на второй день после родов. Не ждите до третьего дня, когда ее грудь станет полной.

■ **Ключевой пункт:** *Женщина должна сама сцеживать свое грудное молоко.* Грудь можно легко повредить, если другое лицо попытается сделать это. Если вы показываете женщине, как сцеживать, то как можно больше показывайте на себе, а она должна вас копировать. Если вам надо точно показать, в каком месте она должна нажимать на грудь, делайте это очень мягко.

Объясните как приготовить сосуд для сцеженного грудного молока.  
(Показывайте быстро. Постарайтесь не терять время во время демонстрации)

Покажите слушателям несколько видов различных емкостей для сцеженного грудного молока. Объясните следующие положения:

---

#### КАК ПРИГОТОВИТЬ ЕМКОСТЬ ДЛЯ СЦЕЖЕННОГО ГРУДНОГО МОЛОКА

- Выберите чашку, стакан, кувшин или банку с широким горлом.
- Вымойте водой с мылом. (Мать может сделать это накануне).
- Залейте чашку кипящей водой и оставьте на несколько минут. Кипящая вода убьет большинство микробов.
- Как только надо будет сцеживать молоко, воду выливают.

---

Продемонстрируйте, как сцеживать молоко руками:

Как можно больше показывайте на себе. Если вы предпочитаете не показывать на себе, пользуйтесь моделью молочной железы или на мягкой ткани руки. Сосок и околососковый кружок можно нарисовать на руке.

Следуйте приведенным в рамке этапам темы **КАК СЦЕЖИВАТЬ ГРУДНОЕ МОЛОКО РУКАМИ**, объясняя попутно, что вы делаете.

## КАК СЦЕЖИВАТЬ ГРУДНОЕ МОЛОКО РУКАМИ

*Научите мать как делать это самой. Не сцеживайте молоко за нее. Учите ее, только показывая, что делать, и будьте корректными.*

*Научите ее:*

- Тщательно вымыть руки.
- Сесть или стать удобно и держать сосуд близко от груди.
- Положить большой палец СВЕРХУ соска и околососкового кружка, а указательный НИЖЕ соска и околососкового кружка напротив большого пальца. Остальными пальцами поддерживать грудь.
- Слегка надавливать большим и указательным пальцами на грудь по направлению к грудной стенке. Избегать слишком глубокого надавливания, иначе можно закупорить млечные протоки.
- Большим и указательным пальцами сжимать участок груди за соском и околососковым кружком. Мать должна надавливать на млечные синусы под околососковым кружком (см. Транспарант 2/1).

Иногда во время лактации синусы можно прощупать. Они похожи на горошины или фасолинки. Если женщина их прощупает, то она может нажимать на них.

- Нажимать и отпустить, нажимать и отпустить.

Процедура не должна причинять боль. Если все-таки процедура болезненная, значит техника сцеживания неправильная.

Сначала молоко может не появиться, но после нескольких нажатий оно начинает капать. Оно может течь струей, если рефлекс окситоцина активный.

- Подобным же образом нажимать на околососковый кружок с боков, чтобы убедиться, что молоко сцежено из всех сегментов молочной железы.
- Избегать трения кожи пальцами или скольжения пальцев по коже. Движения пальцев должны быть больше похожи на катание.
- Избегать сжимания самих сосков. Надавливанием на соски или толканием их молока не сцедить. Это то же самое, как если бы ребенок сосал один только сосок.
- Сцеживать одну грудь не менее 5-6 минут, пока не замедлится поток молока; затем сцеживать вторую; затем обе повторно. Можно каждую грудь сцеживать одной рукой или менять их, если устали.

Объясните, что сцеживание молока надлежащим образом занимает 20 — 30 минут, особенно в первые несколько дней, когда еще может вырабатываться мало молока. Важно не пытаться сцеживать молоко за меньшее время.

### **Как сцеживать молоко**

- а) Расположить большой и указательный пальцы с обеих сторон околососкового кружка и нажать внутрь по направлению к стенке груди.
- б) Большим и указательным пальцами нажимать на участок за соском и околососковым кружком.
- в) Нажать с боков, чтобы опорожнить все сегменты.

---

□ Обсудите, как часто сцеживать молоко:

**Спросите:** *Как часто мать должна сцеживать грудное молоко?*

(Пусть слушатели выскажут свои идеи.

Похвалите их за правильные и убедитесь, что понятны следующие пункты).

Все зависит от показания для сцеживания молока,  
но обычно сцеживают так часто, как часто ребенок хочет есть.

■ Для установления лактации, кормления ослабленного новорожденного ребенка или с низкой массой тела:

— Мать должна, если возможно, начать сцеживать молоко в первый день в течение шести часов после родов. Сначала она может выжать только несколько капелек молозива, но это помогает началу выработки молока, так же, как и ребенок, начав сосать вскоре после родов, помогает началу выработки молока.

— Она должна сцеживать как можно больше и так часто, как часто хотел бы есть ее ребенок. Самое малое, она должна сцеживать молоко каждые три часа, включая и сцеживание ночью. Если мать сцеживает молоко только несколько раз или с большими интервалами между сцеживаниями, у нее может не выработаться достаточное количество молока.

■ Для поддержания количества молока, чтобы кормить ослабленного ребенка:

Сцеживать, самое меньшее, через каждые три часа.

■ Для увеличения количества молока, если оказалось, что через несколько недель его стало меньше:

В течение нескольких дней сцеживать очень часто (каждые полчаса — час) и не реже, чем через каждые три часа ночью.

■ Чтобы оставить молоко ребенку, когда она на работе:

Перед уходом на работу сцедить для ребенка столько молока, сколько сможет. Также очень важно сцеживать молоко, находясь на работе, чтобы поддерживать на достаточном уровне количество молока (см. Занятие 18 «Женщина и работа»).

■ Для уменьшения симптомов, как, например, нагрубание или вытекание молока на работе:

Сцеживать столько, сколько нужно.

■ Чтобы была здорова кожа сосков:

Сцедить каплю для втирания в соски после ванны или душа.

☉ Попросите слушателей поупражняться в технике сцеживания.

Попросите их поупражняться в перекатывающем действии пальцев на модели молочной железы или на своих руках. Попросите их убедиться, что они не допускают щипковых движений.

Попросите их поупражняться на собственном теле позже наедине.

---

#### **IV. Демонстрация матерью сцеживания грудного молока**

Если вы отыскивали мать, которая соглашается продемонстрировать сцеживание молока группе, попросите ее сейчас сделать это.

Усадите ее поудобнее, где она может чувствовать себя просто, уединенно. Если можно, дайте ей теплое питье.

Попросите ее сцедить молоко и объясните ее технику сцеживания слушателям.

Обсудите технику сцеживания этой матери.

Обсуждение проведите после того, как мать окончит сцеживать молоко и там, где она не будет слышать вас. Она может делать это не точно по описанной в инструкциях технике сцеживания. И, тем не менее, если ей удалось сцедить достаточное количество молока, то ее техника для нее достаточно хороша.

#### **V. Демонстрация молокоотсосов**

Продемонстрируйте доступные молокоотсосы:

Передавайте их по кругу, чтобы слушатели могли их рассмотреть.

Спросите, видели ли они такие молокоотсосы и каким опытом по этой части располагают.

— Находят ли они молокоотсосы полезными?

— Считают ли их полезными матери?

— С какими проблемами они столкнулись?

— Считают ли они сцеживание с помощью молокоотсосов более или менее удовлетворительным, чем сцеживание руками?

Объясните необходимость в молокоотсосах.

■ При нагрубании и болезненности груди иногда бывает очень трудно сцеживать молоко руками. Помогает сцеживание молокоотсосом. Молокоотсосом легче пользоваться, когда грудь наполненная. И им не очень легко пользоваться при мягкой груди.

Продемонстрируйте, как пользоваться молокоотсосом с резиновой грушей:

Укажите на резиновую грушу, создающую эффект всасывания. Укажите на стеклянную трубку с широким отверстием, накладываемую на сосок, и выпуклость с одной стороны для сбора молока.

На модели молочной железы покажите, как мать должна пользоваться молокоотсосом. Придерживайтесь ниже перечисленных этапов и объясняйте, что вы делаете:

● Сжимаете резиновую грушу, чтобы вытеснить воздух.

● Накладываете широкий конец трубки на сосок.

● Убедитесь, что стекло везде плотно прилегает к коже, чтобы создать герметичность.

● Отпускаете грушу. Сосок и околососковый кружок всасываются внутрь.



---

● Сожмите и отпустите грушу снова, проделайте это несколько раз.

После нескольких раз сжимания и отпускания груши молоко начинает течь. Молоко собирается в выпуклости на стороне трубки.

● Нарушите герметичность, чтобы вылить молоко, и повторите все снова.

Объясните неудобства пользования молокоотсосом с резиновой грушей:

■ Они не удобные для сбора молока с целью кормления ребенка.

Их трудно промыть надлежащим образом. Молоко может собираться в резиновой груше и ее трудно очищать. Собранное молоко часто бывает грязным.

■ Они не очень эффективны, особенно если молочные железы мягкие.

Они полезны, главным образом, при облегчении состояний, обусловленных нагрубанием, когда трудно сцеживать руками.

Вот почему их часто называют «облегчителями состояния молочных желез».

Продемонстрируйте, как пользоваться молокоотсосом-шприцем:

Укажите на широкий воронкообразный конец шприца, накладываемый на сосок. Воронка приделана к внутреннему поршню шприца, вставленному внутрь наружного цилиндра. Молоко собирается в большем наружном цилиндре.

Покажите на модели молочной железы, как мать должна пользоваться молокоотсосом:

● Убедитесь, что поршень находится внутри наружного цилиндра.

● Убедитесь, что резиновая прокладка находится в хорошем упругом состоянии.

● Наложите воронку на сосок.

● Убедитесь, что она плотно прилегает к коже по кругу и обеспечивает воздушную герметичность.

● Потяните наружный цилиндр вниз. Сосок всосется в воронку.

● Отпустите наружный цилиндр, затем снова потяните.

Через минуту или две молоко начнет течь и собираться в наружном цилиндре.

● Как только молоко перестанет течь, нарушите герметичность, вылейте молоко и повторите процедуру.

Объясните преимущества отсоса-шприца:

■ Отсос-шприц более производителен, чем отсос с резиновой грушей, его легче чистить и стерилизовать.

Кратко обсудите электрические молокоотсосы:

■ Электрическими молокоотсосами можно пользоваться в стационарах.

Однако они непрактичны для рутинного использования или использования в домашних условиях. Ими можно легко внести инфекцию, что еще более опасно, если одним и тем же отсосом пользуются несколько матерей.

---

#### **IV. Демонстрация сцеживания молока методом “теплой бутылки”**

Этот метод демонстрируйте только тогда, когда у вас есть опыт в его использовании.

Приготовьте широкогорлую стеклянную бутылку и кастрюлю с горячей водой.

Объясните причины для применения этого метода:

■ Это полезный метод для облегчения тяжелого нагрубления молочной железы, когда она очень твердая, а сосок такой тугий, что сцедить руками очень трудно.

Объясните, что вам нужно для реализации данного метода.

■ Вам нужна подходящая бутылка:

— стеклянная, а не пластмассовая;

— размером 1 — 3 литра, не меньше 700 мл;

— с широким горлышком — не менее 2 см в диаметре, а если можно — 4 см, чтобы в него мог легко войти сосок.

■ Вам также потребуются:

— кастрюля с горячей водой, чтобы нагреть бутылку,

— немного холодной воды, чтобы охладить горлышко бутылки;

— толстый материал, чтобы держать горячую бутылку.

Продемонстрируйте метод:

● Сначала влейте немного горячей воды в бутылку, чтобы начать ее нагревать. Затем долейте воды почти до верха бутылки. Не наполняйте бутылку горячей водой слишком быстро, иначе стекло лопнет.

● Оставьте бутылку на несколько минут, чтобы стекло нагрелось.

● Заверните бутылку в материал и вылейте горячую воду обратно в кастрюлю.

● **ОХЛАДИТЕ ГОРЛО БУТЫЛКИ** в холодной воде снутри и снаружи (Если не охладить горло бутылки, можно обжечь кожу соска).

● Наложите горло бутылки на сосок, прижав его вокруг плотно к коже, чтобы создать герметичность.

Для показа используйте мягкую ткань руки или предплечья.

● Крепко держите бутылку. Через несколько минут вся бутылка остынет и образуется легкий всасывающий эффект, благодаря которому сосок втянется в бутылку. Иногда, используя метод впервые, женщина пугается, ощутив всасывание, и отталкивает бутылку. Можно начать еще раз.

● Тепло способствует срабатыванию рефлекса окситоцина и молоко начинает течь и собираться в бутылке. Держите бутылку, пока течет молоко.

● Вылейте молоко и повторите, если необходимо, процедуру снова или проделайте то же самое с другой грудью.

Через некоторое время боль в молочных железах стихнет и станет возможным сцеживание руками или кормление ребенка

---

## VII. Резюме темы «Сцеживание грудного молока»

Укажите следующее:

■ Сцеживание руками — это наиболее полезный метод сцеживания грудного молока. При нем значительно меньше шансов внести инфекцию, чем при пользовании молокоотсосами, и он доступен каждой женщине и в любое время.

■ Для женщины важно научиться сцеживать молоко руками и не думать, что молокоотсос является предметом необходимости.

■ Эффективному сцеживанию молока может помочь стимуляция рефлекса окситоцина, а также хорошее владение техникой сцеживания.

**Занятие 13**

### «НЕДОСТАТОЧНО МОЛОКА»

#### **Цель**

*К концу занятия слушатели должны уметь:*

- определить, достаточно ли ребенок получает молока или нет;
- помочь матерям, дети которых получают недостаточно молока;
- помочь матерям, которые считают, что у них мало молока.

#### **Подготовка**

Подготовьте доску или плакаты, чтобы записывать на них перечни мнений.

Вам понадобится или большая доска или два плаката.

Доска должна быть достаточно большой, чтобы вместились схема ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ РЕБЕНОК МОЖЕТ ПОЛУЧАТЬ НЕДОСТАТОЧНО МОЛОКА. Если большой доски не найдется, воспользуйтесь двумя плакатами, один для перечня «часто встречающиеся причины» и второй для перечня «причины, встречающиеся редко».

Убедитесь, что комната оборудована таким образом, что слушатели смогут увидеть плакаты со своих мест.

## I. Введение в тему

Начните занятие сказав:

■ Одной из самых распространенных причин, из-за которых матери начинают переходить на кормление из бутылочек или прекращают кормить грудью, является то, что они считают, что у них «недостаточно молока».

Пусть слушатели вспомнят, сталкивались ли они с заявлением «недостаточно молока» как обычным явлением в своей практике.

Продолжите занятие следующими пунктами:

---

■ Обычно, даже если мать и думает, что у нее недостаточно молока, ее ребенок фактически получает все для него необходимое. Почти все матери могут вырабатывать достаточное для одного ребенка и даже для двоих детей количество молока. Почти все они могут вырабатывать молока больше, чем нужно их ребенку.

■ Иногда ребенку не хватает молока. Но обычно это происходит потому, что он мало сосет или сосет неэффективно. И очень редко потому, что его мать не может выработать достаточное количество молока.

■ Поэтому важно думать не о том, сколько молока может выработать мать, а о том, сколько молока получает ее ребенок.

## II. Обсуждение вопроса, как определить, получает ли ребенок достаточно молока или нет?

Разработайте список признаков, которые заставляют мать думать, что у нее недостаточно молока?

Спросите: Что заставляет мать считать, что у нее мало молока?

👉 Запишите высказанные слушателями мнения на турникете или на доске.

Продолжайте писать, пока список не составит хотя бы 10 признаков и, возможно, пока кто-нибудь из слушателей не скажет «ребенок плохо набирает вес».

Объясните, какие из признаков **достоверны**:

■ Есть только два признака, которые в действительности показывают, что ребенок получает недостаточно молока. Это:

— плохая прибавка в весе

— небольшое количество выделяемой концентрированной мочи.

👉 Если хоть один из этих признаков окажется в списке, составленном слушателями, подчеркните его и похвалите слушателей за то, что они его упомянули.

👉 Запишите заголовок «**Достоверные Признаки**» на другом турникете или доске. Под заголовком запишите эти два признака.

### ДОСТОВЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ

Плохая прибавка в весе

Небольшое количество концентрированной мочи

Объясните, вероятные признаки

👉 Пометьте в списке, составленном слушателями, знаком «✓» любой из следующих признаков:

✓ Ребенок не удовлетворен после кормления грудью

✓ Ребенок часто плачет

- 
- ✓ Очень частые кормления грудью
  - ✓ Кормится продолжительные кормления грудью
  - ✓ Ребенок отказывается от груди
  - ✓ У ребенка плотный, сухой или зеленый стул
  - ✓ У ребенка редкий стул и в небольшом объеме
  - ✓ При сцеживании нет молока
  - ✓ Молочные железы не увеличились (во время беременности)
  - ✓ Молоко не «прибыло» (после родов)

■ Это вероятные признаки.

Они могут означать, что ребенок не получает достаточно молока.

Однако вы не можете быть в этом уверены и вам надо поискать достоверные признаки.

Похвалите слушателей за признаки, которые они упомянули.

■ Все другие признаки недостоверны.

Они могут беспокоить мать, но они не означают, что ребенок получает недостаточное количество молока.

## **Дополнительная информация**

### *Частота стула*

Частота стула у детей бывает различной. Один ребенок может не иметь стула в течение нескольких дней и это вполне нормальное явление. Но стул у такого ребенка бывает обильным и полужидким. Если стул небольшого объема и сухой, то это может быть признаком того, что ребенок получает недостаточно молока.

Также считается нормальным, если ребенок имеет полужидкий стул раз восемь, а то и более в день. Если у ребенка диарея, то стул у него водянистый.

### *Памперсы*

Памперсы поглощают мочу и затрудняют определение ее количества. Если мать тревожится по поводу количества грудного молока, то лучше пользоваться марлевыми подгузниками.

### *Недостоверные признаки состояния — “недостаточно молока»*

Слушатели могут предположить некоторые из следующих признаков, заставляющих мать думать, что у нее недостаточно молока. Они все недостоверны и не говорят о том, что ее ребенок получает не достаточно молока:

Ребенок сосет пальцы

Ребенок спит дольше после того, как его покормили из бутылочки.

После кормления живот у ребенка не округлился

Молочные железы не стали полными сразу после родов

Молочные железы стали мягче, чем были раньше

Грудное молоко не капает

Мать не ощущает рефлекса окситоцина

Члены семьи спрашивают, хватает ли у нее молока

Медработник говорит, что у нее мало молока

Разговор, о том, что мать слишком молода или слишком стара, чтобы кормить грудью

Разговор о том, что ребенок слишком маленький или слишком большой

Плохой предыдущий опыт кормления грудью

Грудное молоко выглядит тощим

---

## ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО РЕБЕНОК МОЖЕТ ПОЛУЧАТЬ НЕДОСТАТОЧНО ГРУДНОГО МОЛОКА

---

### ДОСТОВЕРНЫЕ

- Плохая прибавка в весе (Меньше 500 г в месяц)  
(через две недели вес стал меньше, чем был при рождении)
  - Выделение небольшого количества концентрированной мочи (Ребенок мочится меньше, чем — 6 раз в день, моча желтая с резким запахом)
- 

### ВЕРОЯТНЫЕ

Ребенок не удовлетворен после кормления грудью  
Ребенок часто плачет  
Очень частые кормления грудью  
Очень продолжительные кормления грудью  
Ребенок отказывается от груди  
У ребенка плотный, сухой или зеленый стул  
У ребенка редкий стул и в небольшом объеме  
При сцеживании нет молока  
Молочные железы не увеличились (во время беременности)  
Молоко «не прибыло» (после родов)

---

Объясните, как узнать, получает ли ребенок достаточно молока или нет.

● **Проверьте, как ребенок прибавляет в весе.** Это наиболее надежный признак.

В первые 6 месяцев жизни ребенок должен прибавлять в весе не менее, чем 500 г в месяц или 125 г в неделю. (Прибавлять по килограмму в месяц совсем не обязательно и это не распространенное явление). Если ребенок прибавляет меньше 500 г в месяц, то он плохо прибавляет в весе.

Если можно, загляните в карту физического развития ребенка или на любую другую запись предыдущего взвешивания. Если такой записи нет, то взвесьте ребенка, а через неделю организуйте повторное взвешивание.

Если ребенок набирает вес недостаточно, то он получает недостаточное количество молока.

Однако, если нет регистрации веса ребенка, то вы не можете получить немедленный ответ.

● **Проверьте количество выделяемой ребенком мочи.** Это полезный и быстрый метод контроля.

---

---

Вскармливаемый исключительно грудью и получающий достаточное количество молока ребенок обычно мочится 6-8 раз в сутки и моча у него неконцентрированная.

Ребенок, который не получает достаточного количества молока, мочится менее шести раз в сутки (иногда меньше четырех раз). Моча у него концентрированная и может иметь резкий запах и цвет от темно-желтого до оранжевого, особенно у детей, старше 4 недель.

Спросите у матери, как часто мочится ее ребенок. Спросите у нее, бывает ли его моча темно-желтой и с резким запахом.

— Если ребенок выделяет много неконцентрированной мочи, то он получает достаточное количество молока.

— Если ребенок выделяет концентрированную мочу меньше, чем 6 раз в день, то он получает недостаточное количество молока.

По моче вы можете очень быстро определить, получает ли ребенок достаточное количество молока. Однако, если ребенок получает еще какое-либо дополнительное питье, то вы не можете быть твердо уверены в диагнозе.

### **Дополнительная информация**

#### *Изменения веса у новорожденных*

В первые несколько дней жизни новорожденный может потерять немного в весе. Он должен набрать свой первоначальный вес к двухнедельному возрасту. Если дети требуют есть с первого дня, то они начинают набирать вес быстрее, чем дети, которые с первого дня не требуют пищи. Ребенок, вес которого через две недели остается меньше, чем вес при рождении, плохо набирает вес.

### **III. Обсуждение причин, почему ребенок может получать недостаточно молока**

Попросите слушателей предположить возможные причины, почему ребенок может получать недостаточное количество молока.

☞ Запишите их предположения на доске.

Если можно, пусть они продолжают делать предположения до тех пор, пока не выскажут хотя бы один «связанный с кормлением грудью» фактор и хотя бы один «психологический» фактор.

☞ Запишите на доске или на двух турникетах четыре следующих заголовка.

---

**Факторы,  
связанные с  
кормлением  
грудью**

**Мать:  
психологические  
факторы**

**Мать:  
состояние**

**Ребенок:  
состояние**

---

Попытайтесь перечислить все высказанные слушателями правильные причины, относительно ребенка, получающего недостаточное количество молока, под одним из заголовков.

---

---

По мере упоминания каждой причины:

- кратко ее разъясните;
- приводите, по возможности, местные примеры.

Дополните перечень причин аналогично как на схеме ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ РЕБЕНОК МОЖЕТ ПОЛУЧАТЬ НЕДОСТАТОЧНО МОЛОКА, на следующей странице.

Внесите главные причины, которые не были упомянуты слушателями.

---

## ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ РЕБЕНОК МОЖЕТ ПОЛУЧАТЬ НЕДОСТАТОЧНО МОЛОКА

<b>Факторы, связанные с кормлением грудью</b>	<b>Мать: психологические факторы</b>	<b>Мать: состояние</b>	<b>Ребенок: состояние</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Задержка начала кормления грудью</li><li>● Редкие кормления грудью</li><li>● Короткие кормления грудью, или кормление “по часам”</li><li>● Отсутствие кормления ночью</li><li>● Плохое прикладывание к груди</li><li>● Бутылочки, пустышки</li><li>● Дача других продуктов питания и жидкостей</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Недостаток уверенности</li><li>● Беспокойство, стресс</li><li>● Неприязнь к кормлению грудью</li><li>● Неприятие ребенка</li><li>● Усталость</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Контрацептивные таблетки, диуретики</li><li>● Беременность</li><li>● Резкое истощение</li><li>● Алкоголь</li><li>● Курение</li><li>● Задержка кусочка плаценты в матке (редко)</li><li>● Плохо развитая грудь (очень редко)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Болезнь</li><li>● Аномалии развития</li></ul> <p>Это ЧАСТЫЕ причины</p> <p>Это РЕДКИЕ причины</p>

**Это ЧАСТЫЕ причины**

**Это РЕДКИЕ причины**

---

Объясните следующие положения:

■ Причины в первых двух колонках («Факторы, связанные с кормлением грудью» и «Мать: психологические факторы») являются частыми.

Психологические факторы часто вытекают из факторов, связанных с кормлением грудью, например, недостаток уверенности побуждает мать начать кормление из бутылочки.

Сначала ищите частые причины.

■ Причины в двух других колонках («Мать: состояние» и «Ребенок: состояние») не являются частыми.

Итак, для матери нехарактерно иметь физические трудности в выработке достаточного количества молока.

---



---

Подумайте об этих нехарактерных (редких) причинах только тогда, когда вы не находите ни одной из частых причин.

Попросите слушателей изучать перечень в течение 2-3 минут.

Спросите, все ли им понятно.

Для ответов на вопросы используйте нижеприведенный раздел **«Дополнительная информация»**. Однако не следует брать весь раздел целиком, потому что это будет дублированием и займет слишком много времени.

### **Дополнительная информация**

Нижеприведенные заметки могут помочь вам объяснить причины, почему ребенок получает недостаточное количество молока или привести пример из местной ситуации.

#### **Факторы, связанные с кормлением грудью**

##### *Задержка начала кормления грудью:*

Если ребенка не начали кормить грудью в первый день, то потребуется больше времени для выработки материнского молока и ребенок может поздно начать набирать вес.

##### *Редкие кормления грудью:*

Кормление грудью меньше 8 раз в день в первые 4 недели или меньше 5-6 раз в день в возрасте постарше является общей (распространенной) причиной, по которой ребенок получает недостаточное количество молока. Иногда мать не реагирует на плачущего ребенка или пропускает кормления из-за занятости или из-за работы. Некоторые дети довольствуются тем, что им дают, и не показывают, что они довольно часто бывают голодны. В этом случае мать не должна ждать, пока ее ребенок «потребуется», а будить его и кормить каждые 3-4 часа.

##### *Отсутствие кормлений ночью:*

Если мать прекратит кормление ночью до того, как это сделает сам ребенок, то количество молока у нее может уменьшиться.

##### *Короткие кормления грудью или кормление “по часам”:*

Кормление грудью может быть слишком коротким, второпях или “по часам”, поэтому ребенок недополучает богатого жирами последнего молока.

Иногда мать отрывает ребенка от груди через минуту или две. Это может быть потому, что ребенок делает паузу в кормлении, и мать решила, что он насытился. Или мать может куда-то спешить, или она может подумать, что ребенок перестал сосать, чтобы поесть из другой груди.

Иногда ребенок перестает сосать слишком быстро, например, если очень жарко, потому что он завернул в слишком большое количество пеленок.

##### *Плохое прикладывание к груди:*

Если ребенок сосет неэффективно, то он может получать недостаточное количество молока.

##### *Бутылочки и пустышки:*

Ребенок, которого кормят из бутылочки, или он сосет пустышку, может меньше сосать грудь, поэтому количество молока у матери уменьшается.

---

*Дача других продуктов питания и жидкостей:*

Ребенок, который стал получать прикорм (искусственные молочные смеси, твердую пищу или питье, включая простую воду) до 6 месячного возраста меньше сосет грудь, поэтому количество молока у матери уменьшается.

***Мать: психологические факторы***

*Недостаток уверенности:*

Очень молодые матери или матери, у которых нет поддержки со стороны семьи или друзей, часто теряют уверенность. Матери могут потерять уверенность из-за того, что поведение ребенка их беспокоит. Недостаток уверенности может привести к тому, что мать начнет давать ребенку прикорм, в котором нет необходимости.

*Беспокойство, стресс:*

Если мать что-то беспокоит или она в стрессовом состоянии, то рефлекс окситоцина может временно плохо срабатывать.

*Неприязнь к кормлению грудью, неприятие ребенка и усталость:*

В таких ситуациях у матери могут возникнуть трудности с реакцией на ребенка. Она может держать его не достаточно близко, чтобы он мог хорошо приладиться к груди; она может кормить грудью нерегулярно или недолго держать у груди. И, наконец, вместо того, чтобы накормить ребенка, когда он плачет, она может дать ему пустышку.

***Мать: состояние***

*Контрацептивные таблетки:*

Контрацептивные таблетки, содержащие эстрогены, могут снизить секрецию молока. Количество молока может уменьшиться также и от диуретиков (мочегонных препаратов).

*Беременность:*

Если мать снова забеременела, то она может заметить, что количество молока у нее уменьшилось.

*Резкое истощение:*

Очень истощенные матери могут вырабатывать мало молока. Однако, если у женщины истощение в легкой или средней форме, то она продолжает производить молоко за счет своих собственных тканей при условии, что ее ребенок сосет достаточно часто.

*Алкоголь и курение:*

Алкоголь и сигареты могут снизить количество получаемого ребенком молока.

*Задержка кусочка плаценты в матке:*

Это бывает редко. Небольшой кусочек плаценты остается в матке и вырабатывает гормоны, препятствующие выработке молока. После родов у женщины кровотечение обильнее, чем обычно, матка у нее не сокращается и молоко «не прибывает».

*Плохо развитая грудь:*

Это бывает очень редко. Иногда случается, что грудь женщины во время беременности не развивается и не увеличивается в размере и не вырабатывает много молока. Если мать замечает, что во время беременности грудь ее увеличилась в размере, то плохое развитие груди ей не грозит. Совсем необязательно проводить поэтому по поводу

---

рутинный опрос. Спросите только, есть ли проблема.

### **Состояние ребенка**

#### *Болезнь:*

Ребенок, если он болен и не может хорошо сосать, получает недостаточное количество молока. Если это будет продолжаться и дальше, то у матери уменьшится количество молока.

#### *Аномалии:*

Ребенок, у которого имеется врожденное отклонение от нормы, как, например, аномалия сердца, может не набирать вес. Это происходит частично потому, что он съедает меньше грудного молока, а частично потому, что его состояние оказывает и другие побочные действия. У детей с аномалиями, как, например, расщелина неба, или с неврологическими проблемами, или умственной отсталостью часто возникают трудности с эффективным сосанием, особенно в несколько первых недель.

Обсудите ложные представления о причинах недостатка молока.

Прочитайте перечень в рамке **ЭТО НЕ ВЛИЯЕТ НА КОЛИЧЕСТВО ГРУДНОГО МОЛОКА**.

Будьте готовы ответить на вопросы слушателей, если им будет трудно поверить в то, что это несущественные причины.

■ Часто считают, что некоторые факторы могут быть причиной недостаточного количества грудного молока. Однако, фактически они никак не влияют на количество молока.

### **ЭТО НЕ ВЛИЯЕТ НА КОЛИЧЕСТВО ГРУДНОГО МОЛОКА**

Возраст матери

Половая жизнь

Менструация

Неодобрение родственников и соседей

Возвращение на работу (если ребенок продолжает часто сосать)

Возраст ребенка

Кесарево сечение

Преждевременные роды

Многодетность

Простая, обычная диета

Кратко изложите причины состояния «недостаточно молока»:

Сделайте ударение на следующих пунктах:

■ Частыми причинами получения ребенком недостаточного количества молока являются:

- факторы, связанные непосредственно с кормлением;
- психологические факторы.

---

■ Физическая трудность в выработке грудного молока — достаточно редкая причина.

#### **IV. Обсуждение вопроса, как помочь матери, ребенок которой получает недостаточно молока**

□ Обсудите необходимость установить причину проблемы:

■ Если ребенок получает недостаточное количество молока, вам необходимо установить ПОЧЕМУ.

*Спросите:* Как вы можете установить причину получения ребенком недостаточного количества молока?

(Пусть слушатели немного подумают и сделают предположения. Предложите им применить знания, которые они получили во время предыдущих занятий. Затем продолжайте).

■ Чтобы найти причину, придерживайтесь следующих этапов.

- Слушать и узнавать (узнать о психологических факторах и о самочувствии матери)
- Составить историю (узнать о факторах, связанных непосредственно с кормлением грудью, и лекарствах, принимаемых матерью)
- Оценить кормление (узнать о том, как ребенок приложен к груди, как он сосет и о привязанности к ребенку или его неприятию)
- Осмотреть ребенка (на предмет болезни или аномалии и на предмет его роста)
- Обследовать мать и ее молочные железы (узнать о ее здоровье, ее питании и о состоянии молочных желез)

□ Обсудите, как помочь матери:

■ Если у вас появилось представление о причине получения недостаточного количества молока ребенком, то вы можете решить, как помочь ему и его матери.

*Спросите:* Как вы можете помочь матери, чей ребенок получает недостаточно молока?

(Пусть слушатели подумают и выскажут предположения. Предложите им вспомнить все, что они узнали за время занятий о том, как помочь матери. Затем продолжите).

■ Чтобы помочь матери, используйте ваши навыки формирования уверенности и оказания поддержки.

Помогите ей дать ребенку больше грудного молока и помочь ей поверить в то, что она может вырабатывать достаточное количество молока.

Спросите: *Как вы можете использовать каждый из шести навыков формирования уверенности и оказания поддержки, чтобы помочь матери?*  
(Пусть слушатели выскажут предположения по каждому навыку).

По некоторым предположениям о применении каждого из шести навыков можно пользоваться рамкой **КАК ПОМОЧЬ МАТЕРИ, РЕБЕНОК КОТОРОЙ ПОЛУЧАЕТ НЕДОСТАТОЧНО МОЛОКА.**

Предложите слушателям вспомнить примеры из собственной практики, до занятий на курсах или из практических занятий в клинике.

### **КАК ПОМОЧЬ МАТЕРИ, РЕБЕНОК КОТОРОЙ ПОЛУЧАЕТ НЕДОСТАТОЧНО МОЛОКА**

#### **● Найти причину**

Что необходимо предпринять

О чем вы можете узнать:

*Слушать и узнавать*

Психология и самочувствие матери

*Составить историю*

Детали кормления грудью, прием контрацептивных таблеток, диуретиков

*Оценить кормление грудью*

Позиция ребенка у груди, привязанность к ребенку или неприязнь

*Осмотреть ребенка*

Болезнь или аномалии, рост

*Осмотреть мать и ее*

Ее питание и здоровье

*молочные железы*

Есть ли проблемы с грудью

#### **● Формировать уверенность и оказывать поддержку**

Помогите матери в том, чтобы давать больше грудного молока ребенку и поверить в то, что она может вырабатывать молоко в достаточном количестве.

*Принимать*

Мнение матери о количестве грудного молока

*Хвалить*

Ее восприятие о кормлении грудью и о ребенке

*(если соответствует действительности)*

Что она все еще кормит грудью. Ее молочные железы вполне хорошие, чтобы вырабатывать молоко

*Оказать практическую помощь*

Улучшить прикладывание ребенка к груди

*Дать уместную информацию*

Объяснить, как сосание ребенка регулирует количество молока

Объяснить, как ребенок может получать больше молока

*Пользоваться простым языком*

«Молочные железы будут вырабатывать больше молока, если ребенок будет больше высасывать»

*Предложить (соответственно ситуации)*

Кормить грудью чаще, продолжительнее, ночью  
Перестать кормить из бутылочки или давать

пустышку (если необходимо, то кормить из чашки)  
Давать поменьше или совсем не давать другую пищу или питье (если ребенку нет еще 4-6 месяцев)  
Посоветовать, как ослабить стресс, беспокойство  
Предложить поговорить с членами семьи

### ● Помочь с менее общими причинами

*Состояние ребенка:*

Если болен или есть аномалии, то лечить или направить к специалисту

*Состояние матери:*

Если принимает содержащие эстроген таблетки или диуретики, то помочь подобрать другие  
Оказать соответствующую помощь при других состояниях

### ● Наблюдать в дальнейшем

Сначала ежедневно, затем раз в неделю, пока ребенок не наберет вес, а мать не станет уверенной. Чтобы набрать вес, ребенку может понадобиться 3-7 дней (см. Занятие 16).

## V. Обсуждение вопроса, как помочь матери, которая считает, что у нее недостаточно молока

Укажите следующее:

■ Многие матери тревожатся по поводу количества молока у них, но их дети получают все необходимое им количество молока.

■ У таких матерей нет уверенности в количестве молока. Очень важно помочь им, иначе они могут начать давать искусственную пищу.

Обсудите, как помочь матери:

*Спросите:* *Что бы вы сделали, чтобы помочь матери, считающей, что у нее недостаточно молока?*  
(Дайте слушателям подумать и сделать предположения).

Придерживайтесь тех же этапов, как и при оказании помощи матери, ребенок которой получает недостаточное количество молока.

■ Чтобы понять ситуацию:

— Слушайте и узнавайте (чтобы понять, почему матери недостает уверенности. Выразите сочувствие по поводу ее настроения).

— Составьте историю (чтобы узнать о давлении на мать со стороны других людей с целью введения искусственного кормления).

— Оцените кормление (чтобы увидеть, не является ли проблемой плохое прикладывание ребенка к груди. Если ребенок сосет очень часто и долго, то может быть он плохо

приложен к груди и поэтому сосет неэффективно. Он может получать достаточно молока).

— Осмотрите мать и ее (чтобы увидеть форму молочных желез, сосков и молочные железы околососковых кружков. Матери может не хватать уверенности, если они маленькие или плоские, или если они большие или необычной формы).

■ Чтобы помочь матери, используйте ваши навыки формирования уверенности и оказания поддержки.

*Спросите:* Как бы вы использовали каждый из шести навыков формирования уверенности и оказания поддержки, чтобы помочь матери, считающей, что у нее недостаточно молока?  
(Дайте слушателям попытаться вспомнить пример на каждый навык).

Предложите слушателям вспомнить примеры из их опыта или из практических занятий в клинике.

Используйте рамку **КАК ПОМОЧЬ МАТЕРИ, СЧИТАЮЩЕЙ, ЧТО У НЕЕ НЕДОСТАТОЧНО МОЛОКА**, для высказывания мнений.

### **КАК ПОМОЧЬ МАТЕРИ, СЧИТАЮЩЕЙ, ЧТО У НЕЕ НЕДОСТАТОЧНО МОЛОКА**

#### ● Понять ее ситуацию

Слушайте и узнавайте	Чтобы понять, почему матери не хватает уверенности, почувствовать ей
Составьте историю	Чтобы узнать о влиянии со стороны других людей
Оцените кормление грудью	Чтобы проверить прикладывание ребенка к груди
Осмотрите мать	Размер молочных желез может быть причиной недостатка уверенности

#### ● Формировать уверенность и оказывать поддержку

Примите	Мнения матери и ее ощущения по поводу грудного молока
Похвалите (если соответствует действительности)	Ребенок растет хорошо, количество молока у нее удовлетворяет потребности ребенка Хорошие моменты в технике кормления грудью Хорошие моменты в развитии ребенка
Окажите практическую помощь	Если необходимо, улучшите прикладывание ребенка к груди
Дайте уместную информацию	Исправьте неверные представления, но не в критической манере

---

	Объясните нормальное поведение ребенка Объясните, как идет процесс кормления грудью (о том, что ее беспокоит)
Пользуйтесь простым языком	«Некоторым детям нравится сосать много»
Предложите	Советы, помогающие справиться с усталостью Предложите побеседовать с членами семьи

## **VI. Резюме темы «Недостаточно молока»**

По итогам занятия слушатели в состоянии ответить на следующие вопросы:

Признаки того, что ребенок получает недостаточно молока

Причины, по которым ребенок может получать недостаточно молока

Это не влияет на количество грудного молока

Как помочь матери, ребенок которой получает недостаточно молока

Как помочь матери, считающей, что у нее недостаточно молока



## П Л А Ч

### Цель

К концу занятия слушатели должны уметь:

- перечислить всевозможные причины, по которым ребенок может плакать;
- помочь семьям, в которых ребенок много плачет, продолжать кормление исключительно грудью и не вводить необязательный прикорм.

### I. Введение в тему

Укажите следующее:

■ Наиболее частой причиной, почему мать может думать, что у нее недостаточно молока, это та, что ребенок «плачет слишком много».

■ Многие матери начинают вводить необязательный прикорм из-за крика ребенка. Прикорм часто не помогает, и ребенок продолжает плакать. Иногда ребенок плачет даже больше.

■ Ребенок, который много плачет, может расстроить отношения между ним и матерью и стать причиной напряженной атмосферы в семье.

■ Основным путем оказания помощи кормящей грудью матери является консультация на предмет выявления причины плача ребенка.

### II. Обсуждение причин, почему дети плачут

Приготовьте перечень причин, по которым дети могут много плакать:

Спросите: *Какие вы можете вспомнить причины, по которым дети могут много плакать?*  
(Дайте слушателям сделать 5-6 предположений, затем продолжите).

☞ Запишите предложения слушателей на доске или плакате.

Попытайтесь получить перечень, который может выглядеть наподобие этого:

#### ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ДЕТИ ПЛАЧУТ

Дискомфорт	(грязно, жарко, холодно)
Усталость	(слишком много посетителей)
Болезнь или боль	(изменение картины плача)
Голод	(получение недостаточного количества молока, быстрый рост)
Пища матери	(любая пища, иногда коровье молоко)
Лекарства, принимаемые матерью	(кофеин, сигареты, другие лекарства)
Избыток грудного молока	
«Колики»	
Дети с «большими запросами»	

---

👉 Добавьте в список причины, которые слушатели не учли.

□ Объясните следующие причины плача, которые могут оказаться для слушателей новыми:

● *Чувство голода из-за быстрого роста:*

В течение нескольких дней ребенок кажется очень голодным, возможно из-за того, что он стал расти быстрее, чем рос раньше.

Он требует, чтобы его кормили чаще. Это наиболее частая причина в возрасте где-то около 2 и 6 недель и около трех месяцев, но может наблюдаться и в любом возрасте. Если ребенок в течение нескольких дней станет сосать чаще, то запас молока увеличится и он снова станет есть реже.

● *Питание матери:*

Иногда мать замечает, что ее ребенок расстраивается, если она ест специфическую пищу. Это происходит потому, что некоторые вещества из ее пищи проникают в молоко. Это может случиться с любыми продуктами, поэтому нет специальных перечней продуктов, употребления которых мать должна избегать. Она сама может заметить эти продукты.

У детей может появиться аллергия на протеины некоторых продуктов, употребляемых матерью: коровье молоко, соя, яйца, арахис.

У детей может развиться аллергия на протеины коровьего молока даже после одного или двух кормлений смесями в предлактационный период.

● *Лекарства, принимаемые матерью:*

Кофеин, содержащийся в кофе, чае и напитках может проникнуть в грудное молоко и расстроить ребенка. Если мать курит или принимает другие лекарства, то вероятнее всего ее ребенок будет плакать больше, чем другие дети. А если и еще кто-либо в семье курит, то это может отрицательно влиять на ребенка.

● *Избыток грудного молока:*

Избыток грудного молока может иметь место при плохом прикладывании ребенка к груди. Он может сосать так часто и подолгу, что слишком стимулирует молочные железы и количество молока увеличивается. Избыток молока может быть и в результате того, что мать отрывает ребенка от одной груди, не дав ему опорожнить ее, чтобы заставить его есть из другой груди.

Ребенок может получить слишком много раннего молока и недостаточно позднего. У него может появиться зеленый стул, он может плохо набирать вес или он может расти хорошо, но плакать и требовать частого кормления. Даже если у матери много молока, она может думать, что для ребенка его недостаточно.

● *«Колики» у ребенка:*

Некоторые дети много плачут и не в связи с указанными выше причинами. Иногда их плач имеет выраженную картину. Ребенок плачет, не переставая, в определенное время дня, часто вечером. Он может подтягивать ноги, как будто у него болит живот. Может показаться, что ребенок хочет сосать, но его трудно успокоить. У детей с подобной картиной плача может быть активное пищеварение и отхождение газов, но причина плача не ясна. Такое состояние называется «колики». Дети с «коликами» обычно растут хорошо, а плакать начинают меньше после трехмесячного возраста.

---

● *Дети с «большими запросами»:*

Некоторые дети плачут больше других и они нуждаются в том, чтобы их больше держали на руках и носили. В тех кругах, где матери носят детей с собой, их плач бывает реже, чем в кругах, где матери укладывают и оставляют детей или где детей укладывают спать в отдельные кровати.

### **III. Слушатели читают «Как помочь семье с ребенком, который много плачет»**

☉ Попросите слушателей прочитать раздел **КАК ПОМОЧЬ СЕМЬЕ С РЕБЕНКОМ, КОТОРЫЙ МНОГО ПЛАЧЕТ**

Если вы хотите, попросите слушателей прочитать раздел вслух по очереди, предложение за предложением.

---

#### **КАК ПОМОЧЬ СЕМЬЕ С РЕБЕНКОМ, КОТОРЫЙ МНОГО ПЛАЧЕТ**

● **Ищите причину**

***Слушайте и узнавайте***

Помогите матери рассказать, как она себя чувствует. Выразите, что вы прониклись сочувствием к ней.

- Она может чувствовать вину и считать себя плохой матерью.
- Она может испытывать по отношению к ребенку чувство досады.
- Чувствовать себя виноватой могут заставить ее другие лица, или они могут внушить ей, что у нее плохой ребенок, или капризный, или недисциплинированный.
- Другие лица могут посоветовать ей давать ребенку прикорм или успокоители (пустышки).

***Составьте историю грудного вскармливания***

- Узнайте о кормлении ребенка и о его поведении.
- Узнайте о диете матери и, пьет ли она много кофе, или курит, или принимает лекарства.
- Узнайте о том давлении, которое она испытывает со стороны членов семьи и других лиц.

***Оцените кормление грудью***

- Проверьте положение ребенка при сосании и продолжительность кормления.

***Осмотрите ребенка***

- Убедитесь, что он не болен и у него ничего не болит. Проверьте его физическое развитие.
- Если ребенок болен или у него что-то болит, лечите или посоветуйте обратиться к специалисту.

● **Формируйте уверенность и оказывайте поддержку**

***Примите***

- Примите все, что думает мать о причине проблемы.
- Примите то, что она думает о ребенке и о его поведении.

---

### ***Похвалите все то, что мать и ребенок делают хорошо***

- Объясните, что ее ребенок растет хорошо, он не болен.
- Материнское грудное молоко удовлетворяет все потребности ребенка — с ним (с ней) ничего плохого.
- Ее ребенок прекрасный — он не плохой, не капризный и не нуждается в постановке дисциплины.

### ***Дайте уместную информацию***

- Ребенок действительно нуждается в том, чтобы его успокоили.
- Он не ослаблен, но у него действительно может что-нибудь болеть.
- Когда ребенку исполнится 3-4 месяца, он станет плакать меньше.
- Лекарства от “колик” теперь не рекомендуются. Они могут быть вредны для ребенка.
- Добавки в питании не обязательны и часто не помогают. У искусственно вскармливаемых детей тоже бывают “колики”. У них может развиваться непереносимость коровьего молока или аллергия, что ухудшит ситуацию.
- Безопаснее, если для успокоения ребенок будет сосать грудь, а пустышки и бутылочки не спасут.

### ***Сделайте одно-два предложения***

То, что вы предложите, зависит от того, что вы узнали о причине плача ребенка. Наиболее распространенные причины в разных странах могут быть разными.

- Если у матери избыток молока:
- Помогите ей улучшить положение ребенка у груди;
- Предложите ей каждое кормление кормить только одной грудью.
- Пусть он продолжает сосать из одной груди, пока сам не отпустит ее.
- При следующем кормлении дайте другую грудь.
- Объясните, что если ребенок будет дольше оставаться у одной груди, то он получит больше богатого жирами позднего молока (см. также Занятие 16 «Отказ от груди»).
  
- Может помочь, если она будет пить меньше кофе и чая и других напитков, содержащих кофеин. Если она курит, то предложите ей курить меньше и после кормления грудью, а не до или во время кормления.
- Попросите других членов семьи не курить в комнате, где находится ребенок.
  
- Может помочь, если она перестанет употреблять коровье молоко и другие молочные продукты или другую пищу, которая может вызвать аллергию (соя, арахис, яйца). Она не должна употреблять эти продукты в течение недели. Если ребенок стал плакать меньше, то она должна продолжать избегать употребления этих продуктов. Если же ребенок продолжает плакать столько, сколько и раньше, то тогда эти специфические продукты не были причиной плача. Она может снова употреблять их.
- Не предлагайте прекратить ей употреблять эти продукты, если у нее бедная диета. Убедитесь, что она в состоянии позволить себе другие, богатые энергетическими ресурсами и протеинами продукты взамен противопоказанных, например фасоль.

### ***Окажите практическую помощь***

- Объясните, что лучший способ успокоить плачущего ребенка это держать его близко к себе, мягко поглаживая и мягко надавливая его животик.
- Предложите показать ей несколько способов, как держать и носить ребенка.

---

— Иногда носить ребенка может быть легче кому-либо другому, не матери, чтобы он не чувствовал запаха молока.

— Покажите матери, как наладить отхождение газов у ребенка.

Она должна держать ребенка прямо, например в положении «сидя», или прямо, прижав ребенка к плечам.

(НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО рутинно обучать «отхождению газов», а только, если у ребенка “колики”.)

Предложите обсудить положение с членами ее семьи, чтобы рассказать им о потребностях ребенка и о необходимости оказывать поддержку матери.

Важно попытаться разрядить напряженную обстановку в семье, чтобы мать не начала вводить необязательные пищевые добавки.

---

Спросите, есть ли у слушателей вопросы по теме «Плач» и постарайтесь ответить на них.

Укажите на резюме этого раздела в рамке **КАК ПОМОЧЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК МНОГО ПЛАЧЕТ.**

### **КАК ПОМОЧЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК МНОГО ПЛАЧЕТ**

#### **● Искать причину**

<i>Слушать и узнавать</i>	Помочь матери рассказать о ее чувствах (вина, досада) Посочувствовать ей
<i>Составить историю</i>	Узнать о кормлении ребенка и его поведении Узнать о диете матери, употреблении кофе, курении, приеме лекарств Узнать о влиянии со стороны членов семьи и других лиц
<i>Оценить кормление</i>	Положение у груди, продолжительность кормления грудью
<i>Осмотреть ребенка</i>	Болезнь или боль (соответственно, лечить или отправить к специалисту) Проверить рост ребенка

#### **● Формировать уверенность и оказывать поддержку**

<i>Принять</i>	Представление матери о причине плача Ее восприятие ребенка и его поведения
<i>Похвалить (если соответствует действительности)</i>	Ее ребенок растет хорошо, не ослаблен Ее грудное молоко дает ребенку все, в чем он нуждается У нее замечательный ребенок, не капризный и не плохой
<i>Дать уместную информацию</i>	Ребенок действительно нуждается в том, чтобы его успокоили Ребенок станет меньше плакать после того, как ему исполнится 3-4 месяца Лекарства для успокоения “колик” не рекомендуются Вводить добавки в пищу не обязательно и они не помогут, у искусственно вскармливаемых детей тоже бывают “колики” Сосание грудного молока безопасно, бутылочки и пустышки опасны

<i>Предложить (соответственно)</i>	При каждом кормлении давать только одну грудь, другую грудь давать при следующем кормлении Ограничить употребление кофе и чая Курить после кормления грудью, а не перед или во время кормления Перестать употреблять молоко, яйца, сою, арахис (адекватна ли диета матери, проверять в течение недели)
<i>Практическая помощь</i>	Показать матери и остальным лицам, как держать и носить ребенка, обеспечив близкий контакт, мягкое поглаживание и мягкое надавливание на живот Предложить обсудить ситуацию с другими членами семьи

#### **IV. Демонстрация, как держать и носить ребенка, у которого “колики”**

Сформулируйте следующий вводный пункт:

■ В большинстве случаев дети успокаиваются от близости, легкого покачивания и легкого надавливания на живот. Есть несколько случаев успокоить ребенка.

Продемонстрируйте:

● Держите куклу на предплечье, нажимая на спину другой рукой. Легко покачивайте взад-вперед.

● Сядьте и посадите куклу на колени. Слегка потирайте спину куклы.

● Сядьте и посадите куклу на колени, прижав ее спину к груди.  
Обхватите куклу за живот, слегка нажимая на него.

☉ Попросите какого-либо мужчину помочь вам, если возможно, с демонстрацией следующего приема.

Попросите его держать куклу прямо на груди; голова куклы должна находиться у него под подбородком, у глотки. Он должен что-то тихо бормотать, чтобы ребенок слышал его низкий голос.

Спросите у слушателей, знают ли они другие способы успокоения плачущего ребенка. Попросите их продемонстрировать с куклой.

## ДЕТИ С НИЗКОЙ МАССОЙ ТЕЛА И БОЛЬНЫЕ ДЕТИ

### **Цель**

К концу занятия слушатели смогут объяснить:

- почему грудное молоко — лучшее питание для детей с низкой массой тела;
- почему важно продолжать кормить грудью или давать грудное молоко больным детям.

Слушатели также смогут:

- помочь матери кормить ребенка с низкой массой тела или больного ребенка грудным молоком:
- помочь матери кормить ребенка из чашки.

### **Подготовка**

Чтобы показать как кормить ребенка из чашки, необходимо:

- иметь несколько маленьких чашек, пригодных для кормления детей с низкой массой тела. Для этой цели годятся медицинские мензурки. Можно использовать маленькие чайные чашки, если нет посуды по объему меньше. Посуда должна легко мыться, желательно с гладкой поверхностью.
- иметь под рукой воду (в качестве «молока») и чайную ложку, пригодную для демонстрации кормления куклы из чашки и ложки.

## **I. Введение в тему**

Укажите следующее:

■ Термин низкая масса тела при рождении подразумевает массу тела при рождении менее, чем 2500 г. Сюда относятся дети, родившиеся преждевременно, которые являются недоношенными, или родившиеся в срок. И те, и другие дети могут быть маленькими.

■ Дети с низкой массой тела подвержены большему риску инфекции и они в большей степени нуждаются в грудном молоке, чем более крупные дети. До сих пор этих детей значительно чаще кормят искусственным питанием и из бутылочки, нежели детей с нормальным весом.

Спросите: Почему иногда трудно кормить детей с низкой массой тела исключительно грудью?  
(Пусть слушатели ответят на вопрос. Затем обсудите следующее.)

Ответы слушателей могут быть следующими:

- Дети с низкой массой тела не смогут эффективно сосать грудь.
- им нужны дополнительные питательные вещества, которых нет в грудном молоке.
- матерям может быть трудно сцеживать грудное молоко в достаточном количестве.

---

■ Во всем этом есть доля правды и в результате этого во многих родильных домах и детских больницах детей с низкой массой тела вскармливают искусственно.

■ Однако многие дети с низкой массой тела без труда сосут грудь. Дети, рожденные в срок, но с малым весом, как правило, сосут грудь эффективно. Они чаще испытывают голод и их нужно чаще кормить грудью, нежели детей с нормальным весом, для того, чтобы эти дети смогли сравняться в весе с детьми с нормальным весом.

■ Вначале недоношенным детям трудно сосать грудь эффективно. Но этих детей могут кормить грудным молоком с помощью трубки или из чашки, помогая тем самым позднее полностью перейти на грудное вскармливание. Грудное вскармливание для таких детей легче, чем кормление из бутылочки.

■ Если матери оказана достаточно квалифицированная помощь и поддержка, она сможет кормить ребенка сцеженным молоком из трубки или чашки, пока он не сможет сам сосать грудь. Мать может значительно раньше перевести на грудное вскармливание своего маловесного ребенка, чем положено.

### **Дополнительная информация**

#### *Дополнительное питание*

Дети с очень низкой массой тела при рождении (1.000-1.500 г) или крайне низкой массой тела при рождении (менее, чем 1.000 г) нуждаются какое-то время кроме грудного молока в дополнительном питании. Некоторым нужен дополнительно кальций, некоторые нуждаются в белке или энергии. Этот вопрос может решить только специалист. Однако, грудное молоко с дополнительным питанием надежней предохраняет ребенка от инфекции, нежели искусственное питание. Грудное молоко предохраняет ребенка от такого вида инфекции, перед которым бессильно искусственное питание. Грудное молоко содержит в себе такие питательные вещества, которые не входят в состав ни одного детского питания.

#### *«Приучать» ребенка есть из бутылочки*

Нет необходимости учить ребенка есть из бутылочки, прежде чем он начнет сосать грудь. Исследование показывает, что при грудном вскармливании маловесные дети испытывают меньшее напряжение, чем при искусственном вскармливании. После искусственного вскармливания ребенку трудно научиться сосать грудь.

Даже с небольшим количеством свежего грудного молока ребенок получит такое количество противомикробных факторов, которого будет достаточно, чтобы предохранить его от инфекции.

### **Состав грудного молока у женщин после нормальных и преждевременных родов**

Грудное молоко преждевременно родившей женщины содержит больше белка, нежели молоко женщины, родившей в срок.

■ В состав этого «дополнительного» белка входят противомикробные белки. Для хорошего развития недоношенные дети нуждаются в молоке с большим содержанием белка, нежели доношенные дети. Недоношенные дети также нуждаются в дополнительной защите от инфекции.



---

Таким образом, молоко преждевременно родившей женщины по составу адаптировано к нуждам недоношенного ребенка. Лучшей едой маловесного ребенка является грудное молоко его матери.

У матерей иногда возникают трудности при сцеживании необходимого количества молока. Однако, если женщины владеют хорошей техникой сцеживания и им оказывается поддержка, проблем со сцеживанием молока не возникает (см. занятие 12 «Сцеживание грудного молока»). Очень важно начать сцеживать молоко в первый день, в течение первых 6 часов после родов, если это возможно. Это способствует поступлению грудного молока, этому же способствует сосание груди сразу же после родов. Мать может сцедить несколько миллилитров молозива, которое необходимо ее ребенку.

### **Методы кормления детей**

В течение первых нескольких дней ребенок может быть не в состоянии питаться через рот. Он может нуждаться во внутривенном питании.

Кормление через рот нужно начинать сразу же, как только ребенок сможет его переносить.

*Детей с гестационным возрастом менее 30 – 32 недель* необходимо кормить через назогастральный зонд. Дайте сцеженное грудное молоко через зонд. Мать может во время кормления ребенка из трубки разрешить ему сосать ее палец. Это стимулирует работу пищеварительного тракта ребенка и способствует прибавлению веса ребенка.

Если можно, разрешите матери держать ребенка на руках и быть с ним в контакте кожа-к-коже каждый день. Контакт кожа-к-коже способствует налаживанию связей и выработке грудного молока у матери, и тем самым способствует грудному вскармливанию.

*Детей в гестационном возрасте 30 – 32 недели* можно кормить из маленькой чашки и маленькой ложкой. Вы можете начинать пытаться кормить из чашки один раз или дважды в день в то время, когда ребенка кормят через зонд. Если он хорошо ест из чашки, вы можете реже кормить его через зонд. Другим способом кормления в этом возрасте является сцеживание грудного молока непосредственно в рот ребенка.

*Дети в гестационном возрасте 32 недели и старше* могут начинать сосать грудь. Разрешите матери приложить ребенка к груди, как только он себя почувствует хорошо. Сначала он может только хватать соски и лизать их или слегка сосать. Продолжая сцеживать грудное молоко в чашку или зонд, убедитесь в том, что ребенок наедается досыта.

Как только маловесный ребенок начинает эффективно сосать, он может делать частые и длинные паузы во время кормления. Например, после 4 -5 сосаний он может сделать паузу на 4 или 5 минут. Очень важно не отрывать сразу же ребенка от груди. Оставьте ребенка у груди, чтобы после паузы он мог снова начать сосать. Он может продолжать сосать в течение часа, если необходимо. Предложите ему еду из чашки после кормления грудью. Или предложите другую грудь и еду из чашки.

Убедитесь, что ребенок сосет в правильном положении. Правильное прикладывание к

---

груди способствует эффективному сосанию на начальной стадии.

Лучшими положениями, при которых мать может держать маловесного ребенка у груди, являются:

- горизонтально к своему телу, придерживая его рукой с противоположной от груди стороны;
- положение под рукой.

В обоих случаях она поддерживает тело ребенка своей рукой и контролирует его голову кистью руки. Это важно для маловесных детей, но не для более крупных детей.

Дети с гестационным возрастом 34 — 36 недель и старше (иногда и раньше) могут получать все необходимое непосредственно при грудном вскармливании. Хотя иногда возникает необходимость продолжить подкармливание ребенка из чашки.

Например, иногда ребенок ест хорошо, а иногда, когда он утомлен, ест плохо. Если ребенок сосет грудь плохо, покормите его после этого из чашки. Если он голоден, он будет пить молоко из чашки. Если же он сыт, он не будет пить молоко из чашки.

Продолжайте наблюдать за детьми и взвешивать их регулярно, чтобы убедиться в том, что они получают необходимое количество грудного молока.

### **Дополнительная информация**

Дети с низкой массой тела должны находиться под наблюдением медработника, имеющего специальную подготовку. Однако, эта информация может помочь вам при поддержке матери.

#### *Кормление из чашки*

Кормление из чашки является хорошей практикой для ребенка в умении брать еду ртом. Это кормление стимулирует пищеварение у ребенка.

Многим детям нравится брать предметы в рот на этом этапе, хотя они не могут эффективно сосать грудь.

#### *Развитие координированного сосания*

Дети в возрасте до 32 недель могут уже глотать и сосать. Многие дети старше 32 недель могут сосать грудь, а некоторые в этом возрасте полностью переходят на грудное вскармливание, но у них могут возникнуть трудности в координации сосания, глотания и дыхания. Им необходима пауза во время грудного кормления, чтобы передохнуть. Они могут сосать эффективно в течение короткого времени, но они не могут сосать достаточно долго, чтобы получить необходимое количество грудного молока. В 36 недель многие дети могут координировать сосание и дыхание, и в этом случае они могут получить необходимое для них количество молока.

#### *Вес — руководство к методу кормления*

Гестационный возраст — лучшее руководство при выборе способа кормления, нежели вес. Невозможно, однако, всегда знать в гестационный возраст ребенка. Многие дети начинают сосать грудь при весе около 1300 — 1500 г. Многие могут полностью перейти на грудное вскармливание, имея вес 1600 — 1800 г и меньше.

#### *Контакт кожа-к-коже и метод кенгуру*

Установлено, что контакт кожа-к-коже между матерью (или отцом) и ребенком

---

способствует налаживанию связи и грудному вскармливанию возможно потому, что этот контакт стимулирует секрецию пролактина и окситоцина. В том случае, когда ребенок очень слаб и не может двигаться, возможен контакт между рукой матери и телом ребенка. Если ребенок чувствует себя хорошо, дайте возможность матери держать его рядом, непосредственно на своем теле. Обычно наилучшее место для этого — между молочными железами, под одеждой. Это называется «методом кенгуру». Он имеет следующие преимущества:

- тепло от материнского тела передается ребенку. Он не охлаждается и не расходует дополнительной энергии, чтобы согреться. В этом случае уменьшается нужда в инкубаторах;
- сердце ребенка работает лучше и он дышит более регулярно;
- ребенок плачет меньше и больше спит;
- легче начать кормление грудью.

### ***Почему детей прекращают кормить грудью, когда они больны***

Обсудите эти вопросы до начала показа транспаранта.

*Спросите:* Почему детей часто прекращают кормить грудью, когда они больны?

*Спросите:* Нужно ли прекращать кормить грудью, если ребенок болен?  
(Дайте возможность слушателям вкратце изложить свое мнение.  
Затем продолжайте занятие).

■ Иногда ребенку трудно сосать грудь, например:

- респираторная инфекция или стоматит, например, инфекция *Candida* (молочница) затрудняет сосание.
- инфицированный ребенок может потерять аппетит и отказаться от грудного вскармливания или реже сосать грудь.
- очень слабые новорожденные или нуждающиеся в хирургическом вмешательстве дети могут не в состоянии есть через рот.

### ***Кормление грудью больного ребенка***

■ Если больной ребенок прекратил сосать грудь:

- Он меньше ест.
- Он больше теряет в весе.
- Он выздоравливает медленнее.
- Он беспокойный во время сосания груди.
- Количество грудного молока у матери сокращается.
- Он может отказаться снова брать грудь после выздоровления.

■ Если больной ребенок продолжает сосать грудь:

- Он больше ест.
- Он меньше теряет в весе.
- Он выздоравливает значительно быстрее (особенно при диарее).
- Он спокойный во время сосания груди.
- Грудное молоко продолжает вырабатываться.
- Ребенок, вероятней всего, снова начнет сосать грудь после выздоровления.

---

## **Как помочь матери продолжить грудное вскармливание, если ребенок болен**

*Если ребенок в больнице:*

По возможности следует госпитализировать мать, чтобы она могла находиться рядом с ним и кормить его грудью.

*Если ребенок умеет хорошо сосать грудь:*

Убедите мать кормить грудью чаще. Она может увеличить число кормлений до 12 раз в сутки или больше, если ребенок болен. Иногда ребенок отказывается от другой еды, но продолжает сосать грудь. Это обычное явление для детей, у которых наблюдается диарея. Иногда больному ребенку нравится сосать грудь чаще, что способствует увеличению выработки грудного молока.

*Если ребенок меньше сосет грудь при каждом кормлении, чем прежде:*

Посоветуйте матери чаще кормить ребенка, даже если продолжительность кормления короче.

*Если ребенок не может сосать грудь или отказывается, или сосет недостаточно:*

Помогите матери сцедить молоко и дать его из чашки или ложки. Пусть ребенок продолжит сосать грудь, если он этого хочет. Даже те дети, которым вводят жидкость внутривенно, могут сосать грудь или пить сцеженное грудное молоко.

*Если ребенок не может пить сцеженное грудное молоко из чашки:*

В этом случае, вероятно, необходимо давать на несколько кормлений сцеженное грудное молоко через назогастральный зонд.

*Если ребенок не может есть через рот:*

— Убедите мать в необходимости сцеживания молока для сохранения лактации до того времени, когда ее ребенок снова сможет есть через рот. Она должна сцеживать молоко в условное время кормления, в том числе и ночью (см. Занятие 12, «Сцеживание грудного молока».)

— Как только ее ребенок поправится, она может снова начать кормить его грудью. Если же он вначале отказывается от груди, помогите ему начать снова сосать грудь (см. Занятие 9, «Отказ от груди».)

— Убедите мать часто кормить грудью, с тем чтобы наладить лактацию (см. Занятие 16 «Увеличение лактации и релактация».)

### **III. Демонстрация кормления ребенка из чашки**

□ Обсудить, почему кормление из чашки безопасней, чем кормление из бутылочки:

Спросите: *Почему кормление ребенка из чашки безопасней и лучше, чем из бутылочки?*

(Пусть несколько слушателей ответят на этот вопрос.)

Затем изложите следующие положения, которые они не назвали).

— Чашки легче мыть мылом и водой, если невозможно кипячение.

— Из чашек на кормление детей уходит времени меньше, чем из бутылочки, что препятствует размножению бактерий.

- 
- Чашку нельзя оставить рядом с ребенком, чтобы он сам поел. Мать, кормящая ребенка из чашки, должна держать ребенка и смотреть на него, тем самым оказывая необходимое ему внимание.
  - Кормление из чашки не препятствует кормлению грудью.
  - Чашка не отвлекает ребенка от еды.

Объясните, почему лучше кормить из чашки, чем из чашки с ложкой:

■ Кормить ложкой значительно дольше, чем кормить из чашки.

Чтобы кормить ложкой, вам потребуется три руки: одной рукой держать ребенка, второй — чашку с молоком, третьей — ложку. Матери считают, что кормить ложкой очень трудно, особенно ночью.

■ Некоторые матери прекращают кормить ложкой прежде, чем ребенок наестся досыта. Некоторые дети, которые едят из ложки, плохо прибывают в весе.

■ Тем не менее, кормление из ложки допустимо, если мать использует его и дает ребенку достаточно пищи. Кроме того, если ребенок очень болен, например респираторной инфекцией, то в этом случае иногда легче кормить ребенка ложкой непродолжительное время.

Поясните следующие положения относительно количества сцеженного матерью грудного молока:

■ Если мать сцеживает молока больше, чем необходимо ее маловесному ребенку: Пусть мать сцеживает оставшееся после кормления молоко из обеих грудей в разную посуду. Пусть она вначале предложит сцеженное молоко ребенку. Ее ребенок сможет получить больше последней порции молока, и это придаст ему больше необходимой для него энергии. Это способствует лучшему развитию ребенка.

■ Если мать вначале может сцедить только небольшое количество молока: Пусть мать даст ребенку то, что она смогла сцедить. Даже небольшое количество сцеженного молока предохранит ребенка от инфекции. Убедите мать в том, что это небольшое количество молока ценно для ребенка. Это вселит в нее уверенность и будет способствовать большей выработке грудного молока.

Покажите как кормить из чашки:

Придерживайтесь следующей последовательности:

● Налейте воду в одну из маленьких чашек.

● Держите куклу в подоле, ближе к себе, сидящей вертикально или полулежа. Объясните, что ребенок не должен долго лежать.

● Держите маленькую чашку или стакан у губ куклы. Слегка прикоснитесь к губам так, чтобы вода коснулась губ. Обратите внимание, что края чашки касаются наружной стороны верхней губы ребенка, а сама чашка слегка лежит на нижней губе. Это нормальное положение чашки во время питья.

---

● Объясните, что ребенок в этом положении настораживается и открывает свои рот и глаза. Он делает движение ртом и головой и берет молоко в рот, помогая языком. Дети старше 36 недель гестации стараются сосать.

● Во время кормления изо рта ребенка может вылиться немного молока. Чтобы предохранить одежду ребенка от пятен, вы можете положить спереди на одежду кусочек ткани. Для детей с гестационным возрастом более 36 недель характерно во время еды проливать молоко, в то время как у детей с меньшим сроком гестации подобное явление наблюдается редко.

● Не нужно лить молоко в рот ребенку — держите чашку у его губ.

● Объясните, что как только ребенок наестся, он закроет рот и не будет больше есть. Если же ребенок не съел положенную норму, он, возможно, съест ее в следующий раз или его необходимо чаще кормить.

● Покажите на кукле, что происходит, когда вы пытаетесь накормить ребенка ложкой. Вам нужно держать чашку и ложку или вам нужно держать чашку внизу и брать молоко из нее. Процедура очень неудобная.

### **КАК КОРМИТЬ РЕБЕНКА ИЗ ЧАШКИ**

● Держите ребенка в подоле в сидячем вертикально или полулежа положении.

● Держите маленькую чашку с молоком у губ ребенка.  
Слегка прикоснитесь чашкой к губам так, чтобы молоко коснулось губ ребенка. Чашка слегка лежит на нижней губе ребенка, а края чашки касаются наружной стороны верхней губы ребенка.

● Ребенок настораживается и открывает свои рот и глаза.  
— Маловесный ребенок берет молоко в рот, помогая языком.  
— Доношенный ребенок или старше сосет молоко, проливая при этом часть молока.

● НЕ ЛЕЙТЕ молоко в рот ребенка. Держите чашку у его губ и дайте ему возможность самому пить.

● Как только ребенок наестся, он закрывает рот и больше не пьет. Если ребенок не выпил положенную норму, он выпьет ее в следующий раз или вам необходимо кормить его чаще.

● Необходимо проводить оценку количества выпитого младенцем молока за сутки, а не за каждое кормление.

## УВЕЛИЧЕНИЕ ЛАКТАЦИИ И РЕЛАКТАЦИЯ

### **Цель**

К концу этого занятия слушатели смогут:

— помочь матери увеличить лактацию или возобновить лактацию (релактация).

### **Подготовка**

*До начала занятия:*

Выясните, есть ли кто-нибудь из матерей с опытом релактации или использования приспособления для докорма при грудном кормлении.

Если есть, спросите у нее, сможет ли она прийти и поделиться своим опытом.

Иметь под рукой следующие предметы для демонстрации:

- тонкий зонд для кормления, немного липкой ленты;
- чашку или другую емкость для молока;
- 5 мл или 10 мл шприц с короткой (около 5 см) тонкой трубкой, соединенной с адаптером.

Попросите одного из слушателей помочь вам показать приспособление для докорма при грудном кормлении. Объясните, что надо делать.

### **I. Введение в тему**

Укажите:

■ Если у матери уменьшилась лактация, ей необходимо увеличить ее.

Уменьшение лактации обычно вызвано трудностями грудного вскармливания, когда ребенок не получает необходимого количества молока.

■ Если мать прекратила грудное кормление, она может захотеть начать его снова. Это называется релактацией.

■ Ситуации, при которых мать хочет возобновить лактацию, могут быть следующими:

- ребенок заболел и не сосал грудь какое-то время;
- ребенок искусственно вскармливается, но мать хочет попытаться кормить его грудью;
- ребенок заболел или ему не подходит искусственное питание;
- мать заболела и прекратила кормить ребенка;
- женщина усыновила ребенка.

■ Для увеличения лактации и релактации используются одинаковые методы, поэтому мы описываем их вместе.

■ Релактация — это более трудный и длительный процесс. У матери должна быть хорошая мотивация и ей необходимо оказать большую поддержку. Иногда необходимо прибегнуть к методам, описанным в рамке ВЕДЕНИЕ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ ГРУДИ Занятия 9 «Отказ от груди».

---

## II. Обсуждение вопроса, как помочь матери увеличить лактацию

□ Обсудить принципы:

*Спросите:* Что самое главное для женщины, чтобы увеличить лактацию?  
(Пусть 2 или 3 слушателя выскажутся.)  
Затем

Женщина должна разрешить ребенку сосать грудь как можно чаще с тем, чтобы стимулировать грудь. Если ребенок не хочет часто сосать, лактация не увеличится, что бы вы ни делали.

■ В прошлом люди часто советовали матерям «больше отдыхать, больше есть, больше пить».

■ Обильное питание не способствует увеличению лактации. Однако, если она недоедает, ей необходимо больше есть, чтобы восстановить силы и энергию. Если мать питается нормально, еда и теплое питательное питье помогают ей расслабиться и чувствовать себя уверенней.

■ Многие матери испытывают чувство жажды при кормлении грудью, особенно незадолго до кормления. Им необходимо попить, чтобы утолить жажду. Однако обильное питье не увеличивает поступление грудного молока. Иногда обильное питье снижает лактацию.

■ В ряде стран опытные женщины знакомы с некоторыми средствами, увеличивающими лактацию — специальные продукты, питье или травы, которые, как считают люди, увеличивают выработку грудного молока. Это не лекарства, но они помогают женщине расслабиться и вселяют в нее уверенность.

☉ Попросите слушателей по очереди прочитать все пункты метода увеличения лактации.

После каждого прочитанного пункта разъясните слушателям непонятные места и ответьте на вопросы.

### КАК ПОМОЧЬ МАТЕРИ УВЕЛИЧИТЬ ЛАКТАЦИЮ

- Если возможно, постарайтесь помочь дома матери и ребенку.
- Обсудите с матерью причины плохой лактации.
- Объясните матери, что ей необходимо делать, чтобы увеличить лактацию. Объясните, что для этого необходимо терпение и настойчивость.
- Чтобы придать матери уверенность, используйте все известные вам способы. Помогите ей поверить в то, что у нее снова будет лактация или она увеличится. Старайтесь видеть мать и разговаривать с нею чаще — по меньшей мере, дважды в день.
- Убедитесь в том, что она достаточно ест и пьет.
- Если вы знаете местное средство, увеличивающее лактацию, убедите мать принимать его.
- Убедите ее больше отдыхать и пытаться расслабляться во время кормления грудью.
- Объясните ей, что ребенок должен быть рядом с ней, в контакте кожа-к-коже, и она



должна делать все для него сама. Бабушки могут помочь по собственной инициативе но они не должны заботиться о ребенке сейчас. Позднее они смогут делать это.

● Объясните, что очень важно дать возможность ребенку сосать грудь как можно чаще по меньшей мере 10 раз в течение суток и больше, если желает этого ребенок.

— Она может предлагать грудь каждые два часа.

— Она должна разрешить ему сосать грудь, как только он начинает проявлять интерес.

— Она должна разрешить ему сосать грудь дольше, чем предыдущий раз.

— Ребенок должен находиться рядом с ней, и она должна кормить его грудью ночью.

● Убедитесь в том, что ребенок правильно приложен к груди.

● Обсудите, как дать ребенку докорм во время ожидания лактации и как сократить кормление другим молоком при увеличении лактации у матери. Информацию о количестве необходимого ребенку молока можно получить в рамке Количество молока для детей, которые не могут кормиться грудью, занятия 26.

● Покажите ей, как давать прикорм из чашки, а не из бутылочки.

● Мать не должна пользоваться пустышкой.

● Если ребенок отказывается сосать «пустую» грудь, помогите ей найти способ, с помощью которого она бы смогла одновременно кормить его грудью и подкармливать молоком. Например, с помощью капельницы или приспособления для докорма при грудном кормлении (см. ниже).

● Прежде всего, она должна дать ему в полном объеме искусственное питание с учетом его веса или того количества, которое он потреблял ранее. Как только начнется даже небольшая лактация мать может уменьшать дневную норму на 30-60 мл в день.

● Проверьте вес и мочеиспускание ребенка, чтобы убедиться в том, что он получает достаточно молока.

— Если же ему не хватает молока, в течение нескольких дней не снижайте объем искусственного питания.

— Если необходимо, увеличьте объем искусственного питания на день или два.

Некоторые женщины могут уменьшить количество более, чем на 30-60 мл в день.

Объясните следующее:

■ Время, необходимое для увеличения лактации, может значительно варьировать. Становлению лактации способствуют сильное желание матери кормить грудью и желание ребенка часто сосать грудь. Но мать не должна беспокоиться, если этот период затягивается дольше, чем ожидалось.

■ Если ребенок иногда все же сосет грудь, в этом случае лактация увеличивается через несколько дней. Если же ребенок прекратил сосать грудь, в этом случае молоко поступит через 1-2 недели или позже.

■ Значительно проще возобновить лактацию, если ребенок маленький (меньше 2 месяцев), нежели когда он старше (более 6 месяцев). Однако возобновить лактацию возможно и в том, и в другом случае.

■ Легче возобновить лактацию, если ребенок недавно прекратил сосать грудь, нежели давно. Однако возобновить лактацию возможно в любое время.

### **Дополнительная информация**

#### *Индукцированная лактация*

Даже у женщины, никогда не кормившей грудью или не рожавшей, может

---

вырабатываться грудное молоко, если она кормит грудью усыновленного ребенка. Этот процесс называется индуцированной лактацией. Количество грудного молока, вырабатываемого матерью, может меняться и поэтому она не всегда сможет накормить грудью ребенка.

Если слушателей заинтересует этот вопрос, убедите их в том, что такое возможно. Они, конечно, с трудом в это поверят и обсуждение этого вопроса отнимет у вас много времени. Этот вопрос может отвлечь от основной темы, поэтому предпочтительней не поднимать этого вопроса.

### **III. Демонстрация того, как пользоваться приспособлением для докорма при грудном кормлении**

Объясните, почему полезно пользоваться приспособлением для докорма при грудном кормлении:

■ *Приспособление для докорма* при грудном кормлении представляет собой устройство, с помощью которого докармливают сосущего грудь ребенка при недостаточной лактации.

■ Голодный ребенок может сосать «пустую» грудь некоторое время, но он может разозлиться и отказаться сосать грудь — особенно если ребенок попробовал сосать из бутылочки.

■ Для стимуляции лактации необходимо, чтобы ребенок сосал грудь. Приспособление для докорма при грудном кормлении способствует дальнейшему грудному вскармливанию.

Покажите

☉ Попросите слушательницу, которая помогает вам, удобно сесть, удерживая куклу, как при грудном кормлении.

Придерживайтесь следующей последовательности:

● Покажите приспособление группе:

- чашка или другая емкость для молока (сцеженного грудного или искусственного);
- тонкая пластмассовая трубочка, например назогастральный зонд. Если трубка с наконечником, снимите его. На конце трубки, который будет вставляться в рот малыша, сделайте маленькое отверстие сбоку, аналогично тому, которое имеется на другом конце трубки;
- липкая лента для фиксации конца трубки на молочной железе матери.

● Попросите «мать» расположить один конец трубки вдоль молочной железы так, чтобы он спускался в рот «малышу» вместе с соском.

Если позволяет ее одежда, помогите ей зафиксировать трубку в области молочной железы (в качестве альтернативы покажите фиксацию трубки на муляже груди.)

● Опустите второй конец трубки в чашку (в которой в реальной ситуации будет молоко). Найдите удобное место для чашки. Ее можно поставить на стол рядом с собой или, может быть, «матери» проще держать ее в руке.

- 
- Объясните, что трубка работает по принципу соломки для коктейля. Когда ребенок сосет грудь, он одновременно по трубке из чашки получает молоко. Получая молоко, ребенок продолжает сосать грудь и тем самым стимулирует ее. Это способствует появлению лактации. С ее появлением количество молока в чашке уменьшаются и, в конечном счете, необходимость в приспособлении отпадает.
  - Объясните, что очень важно, чтобы ребенок получал молоко достаточно быстро, как поощрение за стимуляцию груди; но не слишком быстро, так как в этом случае, он не будет долго стимулировать грудь.
  - Поднимите чашку и объясните, что в таком положении молоко из чашки течет быстрее и ребенку легче его получать. Опустите чашку и объясните, что в таком положении молоко из чашки течет медленней.
  - Завяжите узел на трубке. Объясните, что нередко найти тонкую трубку трудно. Если трубка недостаточно тонкая, молоко по ней течет слишком быстро. Завязав узел на трубке, вы, тем самым, снижаете скорость прохождения молока по трубке. (Существуют другие способы снижения скорости: сжать трубку или поставить бумажный зажим на трубку.)

### **КАК ПОМОЧЬ МАТЕРИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРИСПОСОБЛЕНИЕМ ДЛЯ ДОКОРМА ПРИ КОРМЛЕНИИ ГРУДЬЮ**

Покажите матери как:

- Пользоваться тонким назогастральным зондом или другой тонкой пластмассовой трубкой и чашкой с молоком. Если трубка не очень тонкая, необходимо выбрать лучшую.
- Вырезать сбоку маленькую дырку с того конца трубки, который будет находиться во рту у ребенка (вдобавок к отверстию на конце).
- Подготовить чашку молока (сцеженного грудного или искусственного) с тем количеством молока, которое необходимо ребенку на одно.
- Положить один конец трубки вдоль соска так, чтобы ребенок сосал одновременно грудь и трубку.  
Зафиксировать трубку на груди.
- Опустить другой конец трубки в чашку с молоком.
- Завязать узел на трубке, если она широкая, или поставить бумажный зажим на нее, или зажать трубку. Это регулирует скорость подачи молока по трубке, чтобы ребенок не окончил кормление слишком быстро.
- Отрегулировать скорость подачи молока таким образом, чтобы продолжительность каждого кормления составляла, по возможности, 30 минут. (Поднимая чашку — ускоряем подачу молока, опуская чашку — замедляем подачу молока).

- Разрешать ребенку сосать грудь в любое время, когда ему захочется — а не тогда, когда вы пользуетесь приспособлением.
- Чистить и стерилизовать трубку приспособления и чашку или бутылку после каждого употребления.

#### **IV. Демонстрация других способов докармливания ребенка**

- Покажите слушателям другие способы докармливания ребенка при грудном кормлении.

Эти способы приемлемы в том случае, если ребенок плохо сосет грудь или если матери трудно пользоваться предложенным выше приспособлением.

- **Покажите и объясните как пользоваться шприцем.**

Используйте 5 мл или 10 мл шприц.

Прикрепите к нему тонкую пластмассовую трубочку длиной около 5 см (например, отрежьте кусочек желудочного зонда вместе с адаптером).

Объясните, чтобы мать отмерила необходимое для кормления количество молока маленькой чашечкой.

Она набирает молоко в шприц из этой чашки.

Она вставляет конец трубки в угол рта ребенка и медленно выдавливает молоко в то время, когда он сосет.

Она наполняет вновь шприц и продолжает кормить до тех пор, пока ребенок не наестся. Она должна стараться кормить ребенка в течение 30 минут (приблизительно по 15 минут у каждой груди).

- *Покажите и объясните, как пользоваться пипеткой.*

Мать отмеряет необходимое для кормления количество молока маленькой чашечкой.

Она капает молоко в рот ребенку из пипетки в то время, когда он сосет.

- *Покажите и объясните, как направить молоко вниз по груди.*

Капайте сцеженное грудное молоко по груди и соску с помощью ложки или чашки. Расположите ребенка у груди так, чтобы он слизывал капли молока. Медленно введите сосок в его рот и помогите ему расположиться у груди. Вам, возможно, придется это делать в течение 3-4 дней, пока ребенок не начнет эффективно сосать.

## ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

К концу занятия слушатели смогут:

- советовать кормящей грудью матери, чем ей питаться;
- помочь больной матери продолжить грудное вскармливание;
- решить, вредят ли здоровью ребенка принимаемые матерью лекарства;
- информировать матерей, как грудное вскармливание может помочь в вопросах планирования семьи;
- обсудить возможные методы планирования семьи.

### I. Введение в тему

Объясните, чему посвящено занятие:

■ При оказании помощи матери в кормлении грудью надо не забывать о ее собственном здоровье и ухаживать за ней, а также за ее ребенком.

■ Важно заботиться о питании кормящей матери, потому что от этого зависит ее здоровье, энергия и хорошее самочувствие.

#### **Транспарант 17/1 Источники энергии в грудном молоке**

■ На этой диаграмме изображено женское тело, окруженное слоем избыточного жира. Это избыточный жир, который хорошо питающаяся женщина накапливает во время беременности. Жир в течение нескольких первых месяцев лактации будет использоваться для выработки грудного молока.

Плохо питающаяся женщина накапливает меньше жира.

На выработку грудного молока затрачивается приблизительно 700 калорий в день. Диаграмма рядом с женщиной показывает, что хорошо упитанная женщина тратит из своих жировых запасов приблизительно 200 калорий и приблизительно 500 калорий должны поступать с пищей, которой она питается во время кормления грудью.

Кроме энергии грудное молоко содержит белок, минеральные вещества и витамины.

Если женщина употребляет разнообразную пищу и не голодает, то в норме она будет съедать больше белков, минеральных веществ и витаминов, чем это нужно ее организму. Кормящая грудью мать использует эти дополнительные питательные вещества для выработки грудного молока.

Если мать питается очень плохо, то дополнительных питательных веществ ей может не хватать. Если у нее имеется кое-какой запас питательных веществ, то она использует его на выработку грудного молока. Если же у нее нет такого запаса, то питательные вещества поступают из тканей ее собственного организма и она худеет.

#### **Пищевые потребности матери во время кормления грудью**

■ Кормящая грудью мать должна съедать достаточное количество пищи, чтобы

---

обеспечить себя питательными веществами, необходимыми для выработки грудного молока и для предотвращения расходования тканей ее собственного организма. Она нуждается в количестве пищи, достаточном, чтобы чувствовать себя здоровой и крепкой и быть в состоянии заботиться о своей семье.

Ей надо употреблять пищу, поставляющую дополнительно около 500 калорий. Если эти калории поступают из разнообразной пищи, то автоматически поступают и дополнительные белки, витамины и минеральные вещества.

Дополнительное питание женщина должна получать на протяжении всего периода кормления грудью, а не только в несколько первых месяцев.

Для женщины одинаково важно получать достаточное количество пищи как до, так и во время беременности. Это поможет ей поддержать себя крепкой и накопить хорошие запасы энергии и питательных веществ, которые сможет использовать ее организм для выработки грудного молока. Кроме того, если она хорошо питается, то у ее ребенка больше шансов не родиться с низким весом.

### **Дополнительная информация**

Точно не известно, увеличивает ли или нет большее количество съедаемой пищи лактацию. Целью введения дополнительного питания матери является улучшение ее собственного питания и уверенность в том, что в ее грудном молоке содержится достаточное количество витаминов. Поощряйте мать вырабатывать запас молока частым кормлением ребенка. Старайтесь не предлагать раннего введения прикорма ребенку, особенно в семьях, у которых могут быть трудности в приобретении достаточного количества продуктов.

### ***Кормление грудью при болезни матери***

Спросите: *Надо ли матери прекращать кормление грудью, если она заболела?*

(Позвольте нескольким слушателям высказать свое мнение или вспомнить свой опыт. Затем продолжите).

■ Часто случается, что, заболев, мать прекращает кормить грудью по множеству причин. Она может бояться, что ее ребенок заразится от нее; кто-нибудь может посоветовать ей прекратить кормить грудью; ее могут положить в больницу и разлучить с ребенком.

Однако очень редко бывает так, что заболевшая мать действительно должна перестать кормить грудью. При большинстве обычных инфекционных заболеваний кормление грудью не повышает риск заражения ребенка. Лучшей защитой для ребенка могут быть антитела, содержащиеся в грудном молоке.

Главная трудность возникает там, где мать настолько больна, что не в состоянии сама ухаживать за ребенком.

■ Что можно сделать, чтобы помочь больной матери продолжать кормить грудью.

1. Если у матери высокая температура, то следует посоветовать ей побольше пить,

---

чтобы из-за обезвоживания не уменьшилась лактация.

2. Если она не хочет кормить грудью или чувствует себя слишком плохо, то следует предложить ей сцеживать молоко, чтобы поддержать лактацию. Сцеживать грудное молоко необходимо так часто, как она кормила бы ребенка, или через каждые три часа. Во время болезни матери ребенок кормится либо сцеженным грудным молоком его матери или, если необходимо, искусственным молоком. Следует кормить его из чашки, чтобы он хотел сосать грудь, когда мать поправится.

3. Когда мать выздоревает, необходимо помочь ей увеличить лактацию или при необходимости восстановить ее.

■ Если мать принимает лекарства, то в большинстве случаев она может продолжать кормление грудью.

Большинство лекарств проникают в грудное молоко только в небольших количествах. Только некоторые из них могут повредить ребенку. В большинстве случаев прекращение кормления грудью может оказаться опаснее, чем лекарство. Только некоторые из лекарств могут оказать побочное действие. При этом больше проблем возникает с детьми, которым меньше месяца, и меньше — с детьми более старшего возраста.

Всегда есть возможность предоставить матери альтернативу с меньшим шансом создать проблему. Очень редко возникает необходимость прекращать кормление грудью из-за того, что мать принимает лекарства.

— *Кормление грудью противопоказано только в очень редких ситуациях.*

Если мать принимает противораковые лекарства, то может возникнуть необходимость в прекращении грудного кормления. Мать должна временно прекратить кормить грудью, если ее лечат радиоактивными препаратами. Но эти лекарства широко не используются.

— *Некоторые лекарства вызывают побочные эффекты и требуют иногда прекращения кормления грудью.*

Если мать принимает психотропные или противосудорожные препараты, ее вскармливаемый грудью ребенок может стать вялым и сонливым.

— *По возможности, следует избегать назначения лекарств, которые могут уменьшить лактацию.*

Кормящей матери следует избегать контрацептивов, содержащих эстрогены, а также некоторых мочегонных препаратов, уменьшающих лактацию. По возможности, следует выбирать лекарство, не влияющее на количество вырабатываемого молока.

■ Кормление грудью может задержать возобновление овуляции и менструации, так что это может быть полезным способом увеличить промежутки между беременностями.

Кормление грудью может предотвратить возникновение новой беременности только в

---

---

том случае, если у матери отсутствуют менструации, т.е. пока у нее все еще имеется послеродовая аменорея. Если же менструации возобновились, то значит к ней снова вернулась способность к деторождению, и кормление грудью не предохранит ее от наступления беременности.

Кормление грудью дает хорошее предохранение в первые шесть месяцев после родов, если мать кормит только грудью. Если же она вводит прикорм, то предохранение может быть менее успешным. Возможно, что предохранение от беременности будет надежнее, если женщина часто кормит грудью как днем, так и ночью.

По достижении ребенком шестимесячного возраста, кормление грудью дает меньше гарантий, что новая беременность не наступит. В этом возрасте все грудные дети должны получать прикорм. И, тем не менее, если ребенка продолжают часто кормить грудью в сочетании с прикормом, то мать частично гарантирована от наступления новой беременности. Эта частичная гарантия может быть полезной, если мать не в состоянии в силу социальных или каких-либо других причин пользоваться другими методами планирования семьи.

### **Дополнительная информация**

У большинства женщин менструации возвращаются до зачатия. Поэтому менструация является главным показателем того, что женщина снова стала фертильной. Но есть женщины, которые могут зачать ДО того, как они снова начнут менструировать. Это может случиться, вероятнее всего, после достижения ребенком шестимесячного возраста. Вот почему риск наступления беременности до возвращения менструации выше после исполнения ребенку шести месяцев.

Если женщина не хочет полагаться на кормление грудью для планирования семьи (например, потому что она вернулась на работу и не кормит своего ребенка, когда не бывает дома), то ей следует быть готовой использовать другой метод планирования семьи не позднее чем через шесть месяцев после родов — т.е. не позднее, чем истечет срок последнего постнатального наблюдения.

### ***Другие методы планирования семьи и кормление грудью***

Планирование семьи очень важно для оказания помощи в продолжении кормления грудью. Многие матери перестают кормить грудью, когда снова забеременеют. Поэтому очень важно кормящей грудью матери решить для себя вопрос планирования семьи.

Подходят все негормональные методы. Они никак не влияют на лактацию. Презервативы, колпачки и спермициды также подходят при условии, что пара правильно ими пользуется. Они могут помочь дополнить частичную гарантию, которую дает кормление грудью после исполнения ребенку шести месяцев.

Относительно использования гормональных методов следует посоветоваться с медицинским работником.

Гормональные методы не должны использоваться в первые шесть месяцев после родов.



## ЖЕНЩИНА И РАБОТА

### **Цель**

К концу этого занятия слушатели смогут:

- помочь женщине в продолжении грудного вскармливания, когда они возвращаются на работу;
- посоветовать женщинам, как дать своим детям как можно больше грудного молока, когда их нет дома;
- объяснить, как благополучно давать любой необходимый прикорм.

### **I. Введение в тему**

Объясните, о чем занятие:

■ Многие матери преждевременно начинают подкармливать или прекращать кормить грудью лишь потому, что им нужно приступить к работе.

■ Это то, с чем каждый из нас столкнулся в своей жизни. Таким образом, это очень важный вопрос для всех нас.

■ Существуют способы, благодаря которым можно оказать поддержку работающим матерям и помочь им кормить их детей грудным молоком как можно больше.

### **II. Обсуждение собственного опыта слушателей**

☉ Спросите слушателей, хотят ли они рассказать о своем собственном опыте.

Задайте слушателям-женщинам, которые согласны ответить, следующие вопросы:

*Сколько времени длился ваш декретный отпуск?*

*Куда вы смогли устроить ребенка?*

*Как вы решили кормить вашего ребенка?*

*Как вы на это смотрите сейчас?*

*Как вы считаете, каким образом можно улучшить сложившуюся ситуацию?*

Попросите группу во время разговора пользоваться приобретенными навыками ведения консультации для того, чтобы те слушатели, которые делятся своим опытом, чувствовали поддержку, а не критику.

### **III. Обсуждение материала «Советы матерям, работающим вне дома» СОВЕТЫ МАТЕРЯМ, РАБОТАЮЩИМ ВНЕ ДОМА**

Если возможно, берите с собой ребенка на работу. Это может быть затруднено, если поблизости с вашей работой нет детских яслей или если транспорт переполнен.

Если место вашей работы находится рядом с домом, во время перерывов вы можете ходить домой кормить ребенка или попросить кого-либо приносить его для грудного кормления к вам на работу.

Если же место вашей работы далеко от дома, вы можете обеспечить ребенку

---

преимущества грудного вскармливания следующим образом:

● *Исключительное и частое грудное кормление в течение всего декретного отпуска.*

Это обеспечивает вашего ребенка преимуществами грудного вскармливания и поддерживает лактацию. Особенно важны первые два месяца.

● *Не вводите другие виды питания без реальной необходимости.*

НЕ ДУМАЙТЕ: «Я должна вернуться на работу через 12 недель, поэтому я могу сразу же кормить ребенка из бутылочки».

Нет необходимости использовать бутылочку вообще. Даже очень маленькие дети могут питаться из чашки. Старайтесь как можно дольше кормить ребенка грудью и лишь приблизительно за неделю до выхода на работу приучайте ребенка пить из чашки. Обычно этого достаточно, чтобы приучить и ребенка, и научить этому няню, которая будет ухаживать за ним.

● *Продолжайте кормить грудью ночью, рано утром и в любое другое время, когда вы дома.*

— Это поможет сохранить лактацию.

— Это даст возможность вашему ребенку воспользоваться преимуществами грудного вскармливания — даже если вы решили один или два раза в день давать ему заменители грудного молока.

— Многие дети привыкают больше сосать ночью и в это время получить основное количество молока, которое им необходимо. Днем они больше спят и нуждаются в меньшем количестве молока.

— *Научитесь сцеживать ваше грудное молоко сразу же после рождения ребенка.*

Это позволит вам гораздо легче сцеживать молоко в дальнейшем.

● *Перед уходом на работу сцеживайте грудное молоко и оставляйте его няне, чтобы она дала его ребенку.*

— Оставляйте достаточно времени утром, чтобы вы смогли сцедить ваше грудное молоко в спокойном состоянии. При этом может возникнуть необходимость встать на полчаса раньше, чем прежде. (Вы можете убедиться в том, что если вы торопитесь, то вы не сможете сцедить достаточное количество молока).

— Сцедите как можно больше молока в очень чистую чашку или кувшин. Некоторые матери обнаруживают, что они могут сцедить 2 чашки (400-500 мл) или больше даже после кормления ребенка. Но даже одна чашка (200 мл) может обеспечить ребенку 3 кормления в день по 60-70 мл на каждое. Даже ( чашки или меньше достаточно на одно кормление.

— Оставьте около ( чашки (100 мл) на каждое кормление, в котором будет нуждаться ребенок пока вас не будет дома. Если вы не сможете сцедить столько молока, сцедите сколько вы сможете. Сколько бы вы ни оставили, все это пойдет на пользу ребенку.

— Закройте чашку со сцеженным молоком чистой салфеткой или тарелкой.

— Оставьте молоко в прохладном месте, лучше в холодильнике.

— Не кипятите или не пастеризуйте ваше молоко для вашего собственного ребенка. Нагревание разрушает многие противомикробные факторы.

В хороших условиях, сцеженное грудное молоко сохраняется дольше, чем коровье из-за наличия в нем противомикробных факторов. В сцеженном грудном молоке

---

микробы не начинают размножаться по крайней мере в течение 8 часов, даже в жарком климате, даже вне холодильника. Поэтому совершенно безопасно давать его ребенку по крайней мере в течение рабочего дня.

— *Покормите грудью вашего ребенка после того, как вы закончили сцеживание.*

Сосание — более эффективный способ, чем сцеживание; оно позволит ребенку получить то молоко, которое вы не сможете сцедить, включая определенное количество позднего молока.

● *Если вы решили использовать детскую молочную смесь:*

— Отмеряйте необходимое для кормления количество порошка в чистую чашку или стакан.

— Отмеряйте необходимое количество воды в другой чистый стакан.

— Покройте их чистыми салфетками или поставьте их в закрывающуюся кастрюлю.

— Научите няню ребенка смешивать молочный порошок и воду перед тем, как она собирается кормить ребенка. Она должна приготовить смесь и тут же использовать ее, так как смесь быстро портится после ее приготовления.

**Примечание:** существует множество вариантов оставить молоко ребенку. Все они удовлетворительные. В вашей ситуации вы можете найти, что какой-то из этих методов — полезный для вас.

— *Тщательно и как следует обучите няню:*

● Научите ее кормить ребенка из чашки, а не из бутылки. Чашки гораздо чище и они не удовлетворяют потребность ребенка в сосании. Поэтому когда вы возвращаетесь домой с работы, ваш ребенок будет хотеть сосать грудь, а это будет стимулировать вашу лактацию.

● Научите ее давать весь предназначенный ребенку на одно кормление объем пищи одновременно. Она не должна давать его малыми порциями, а также сохранять, чтобы дать позже.

● Научите ее не давать ребенку пустышку, а успокаивать его другими способами ухода.

● *Во время работы 2-3 раза (примерно каждые 3 часа) сцеживайте свое грудное молоко.*

— Если вы не сцеживаете его, то, скорее всего, ваша лактация уменьшится. Сцеживание позволит вам почувствовать себя комфортнее и устранил самопроизвольное истечение молока.

— Если у вас на работе есть холодильник, храните сцеженное молоко в нем. Для хранения молока и доставки его домой используйте чистую емкость с крышкой. Если вы сможете хранить его на холоду дома, то это молоко можно без всякой опасности использовать на следующий день.

— Если вы не сможете хранить сцеженное грудное молоко, выливайте его. Ваш ребенок ничего не потерял — в ваших молочных железах образуется больше молока.

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ СВОД ПРАВИЛ МАРКЕТИНГА ЗАМЕНИТЕЛЕЙ ГРУДНОГО МОЛОКА

### Цель

*К концу занятия слушатели смогут:*

- описать опасности коммерческого содействия продаже молочных смесей;
- подсчитать расходы семьи на покупку обычных молочных смесей;
- перечислить основные положения Международного свода правил маркетинга заменителей грудного молока, включая резолюцию на бесплатные поставки и производство молока.

### Подготовка

*До начала курса:*

Выясните статус Международного свода правил маркетинга заменителей грудного молока в стране или вашем регионе.

Достаньте 6 банок общеизвестной молочной смеси или другое дополнительное питание, используемое в качестве заменителей грудного молока. Пустые банки могут пригодиться и их целесообразно сохранить для повторного использования на будущем курсе. Узнайте действующую цену каждого вида молочной смеси и укажите ее на каждой банке.

Скопируйте местные журналы или газеты, рекламирующие молочные смеси, или другие материалы, распространяемые производителями детских смесей, например, санитарно-просветительные материалы для матерей, плакаты, календари или бесплатные подарки, такие как ручки с фирменными знаками на них.

Узнайте минимальную заработную плату сельскохозяйственных рабочих и городских рабочих в стране.

### I. Введение в тему

Расскажите слушателям, о чем занятие:

■ Все производители содействуют продаже своей продукции, стараясь убедить людей купить как можно больше этой продукции. Производители молочных смесей тоже содействуют продаже своей продукции, убеждая матерей купить как можно больше молочной смеси.

■ Такие действия вызывают сомнения у женщин в необходимости грудного молока и заставляют их думать, что это не самое лучшее питание для их детей. Это наносит вред грудному вскармливанию.

■ Если в родильных домах имеются молочные смеси или если матери без труда могут вскоре после родов купить в магазинах или в центрах здоровья молочные смеси, все это тоже подрывает уверенность матери и препятствует грудному вскармливанию.

---

■ Грудное вскармливание нуждается в защите от коммерческого влияния. Единственным способом защиты грудного вскармливания является регулирование продажи молочной смеси, как на национальном, так и международном уровнях.

■ Некоторые медицинские учреждения и медработники могут тоже оказать поддержку грудному вскармливанию, не позволяя компаниям использовать их для продажи молочных смесей. Это важное обязательство.

## **II. Обсуждение, как производители содействуют продаже детских молочных смесей**

□ Составьте перечень способов распространения производителями молочных смесей среди населения и медработников.

*Спросите: Каким образом производители содействуют продаже молочных смесей среди населения?  
(Дайте слушателям высказаться.)*

☞ Напишите на доске «Содействие продаже населению» и составьте перечень идей слушателей.

В перечне должно быть учтено:

- Производители снабжают магазины и рынки молочными смесями и бутылочками для кормления, и матери всегда видят их когда они идут в магазин.
- Они дают бесплатно молочные смеси матерям. Иногда это — часть другого подарка. Мы знаем, что даже матери, собирающиеся кормить грудью, скорее всего откажутся от этой мысли, если они получают бесплатно молочную смесь.
- Они дают купоны матерям на покупку молочной смеси по сниженной цене.
- Они рекламируют свою продукцию по радио, телевидению, видео, помещают объявления на рекламных досках, в автобусах и в журналах.

*Спросите: Каким образом распространители используют медработников и медицинские учреждения для содействия продаже молочных смесей?  
(Пусть слушатели выскажутся.)*

☞ Напишите на доске «Содействие продаже молочных смесей через медицинские учреждения» и составьте перечень идей слушателей.

В перечне должно быть учтено:

- Они дают плакаты и календари в медицинские учреждения, чтобы развесить их на стенах. Стены становятся привлекательными и учреждения выглядят лучше.
- Они дают привлекательные информационные материалы в медицинские учреждения, чтобы последние распространили их среди семей. Зачастую в медицинских учреждениях нет другой информации, которую бы можно было дать семьям.
- Они дают небольшие полезные принадлежности, например ручки или карты физического развития с фирменными знаками на них. Иногда они дают врачам и медицинским учреждениям и более значимые предметы, например, телевизоры или инкубаторы.

- 
- Они дают бесплатные образцы и бесплатно поставляют молочные смеси в родильные отделения.
  - Они бесплатно дарят медработникам подарки, причем иногда очень большие.
  - Они рекламируют свою продукцию в медицинских журналах и другой литературе.

Покажите образцы распространяемого материала, который вы смогли собрать.

Если у вас нет отдельного экземпляра для каждой группы, разделите собранный материал между группами. После занятия поместите весь материал в дисплей.

### **III. Описание Международного свода правил маркетинга заменителей грудного молока.**

Представьте идею Международного свода согласно следующим положениям:

■ Грудное молоко и грудное вскармливание нуждается в защите от производителей молочных смесей. Необходимо регулировать распространение и продажу молочных смесей.

■ В 1981 Всемирная ассамблея здравоохранения (ВАЗ) приняла Международный свод маркетинга заменителей грудного молока, цель которого -отрегулировать распространение и продажу молочных смесей. Этот Международный свод — это не крайность, это минимальные меры в защиту грудного вскармливания.

■ Международный свод — это перечень законов по маркетингу. В нем не запрещаются молочные смеси или детские бутылочки и не наказываются люди, кормящие детей из бутылочек. Международным сводом разрешается повсеместная продажа детского питания и предлагается каждой стране разработать свои собственные правила.

■ Международный свод распространяется как на заменители грудного молока, так и на бутылочки и соски, используемые при кормлении детей.

Заменителями грудного молока являются:

- детские молочные смеси;
- другие виды молока или питания, которые известны матерям и используются ими как заменители грудного молока.

#### **РЕЗЮМЕ ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ МЕЖДУНАРОДНОГО СВОДА**

1. Запрещается реклама заменителей грудного молока и другой продукции среди населения.
2. Запрещается бесплатное распространение молочных смесей среди матерей.
3. Запрещается их распространение в медицинских учреждениях.
4. Запрещается сотрудникам компаний давать советы матерям.
5. Запрещается дарить подарки или персональные образцы медработникам.
6. Запрещается помещать фотографии новорожденных или другие картинки на этикетках продукции, идеализирующие искусственное питание.
7. Информация, предоставляемая медработникам, должна быть научной и реальной.
8. Информация об искусственном питании, включая ту, которая напечатана на этикетках, должна объяснять преимущества грудного вскармливания и расходы и опасности искусственного питания.

9. Неприемлемые продукты, например сладкое сгущенное молоко, не должны рекламироваться для детей.

### **НЕТ БЕСПЛАТНЫМ ПОСТАВКАМ**

В мае 1986 г. государства-участники Всемирной Ассамблеи Здравоохранения запретили бесплатные поставки детского молока. Они обязали министерства здравоохранения:

«Гарантировать, что то маленькое количество заменителей грудного молока, необходимое для небольшого числа новорожденных родильных отделений и домов, будет поставляться обычным путем (т.е. путем продажи), а не бесплатно или на льготных условиях» (ВАЗ 39.28)

Прекращение бесплатных поставок во всех страны это основная задача ВОЗ/ЮНИСЕФ «Инициативы больницы доброжелательной к ребенку». Медицинское учреждение быть «Доброжелательным к ребенку», если оно получает бесплатные поставки заменителей грудного молока.

Укажите следующее:

■ Необходимость в этой новой резолюции возникла из-за отсутствия четкой политики, запрещающей или разрешающей бесплатные поставки в медицинские учреждения. Первоначальный вариант Международного свода разрешал бесплатные поставки молочных смесей сиротам в случае крайней необходимости.

■ Однако некоторые компании поставляют бесплатные образцы в те учреждения, которые иногда пользуются ими. Образцы запрещены Сводом.

■ В этой же новой резолюции сообщается, что нет необходимости в новых видах молока. Некоторые компании содействуют производству новых видов молока, которыми матери иногда кормят своих малышей.

Представьте идею национального свода, указав следующее:

■ ВОЗ и ЮНИСЕФ рекомендуют, чтобы каждая страна на основе Международного свода разработала свой национальный документ.

■ Чтобы иметь юридическую силу, национальный свод должен быть принят государством как закон. Должны быть предусмотрены официальные санкции, наказывающие производителей, нарушивших закон, и специальный механизм по претворению этого закона в жизнь. В то же время, если правительством не принят такой закон, компании должны придерживаться Международного свода.

Опишите положения национального свода в вашей стране или регионе.

Используйте ту информацию, которую вы разыскали и подготовили до начала курса.

---

#### IV. Оказание помощи в выполнении письменного упражнения

□ Объясните цель упражнения:

■ Цель этого упражнения заключается в том, чтобы определить, какой процент минимальной заработной платы будет расходоваться на покупку молочной смеси в течение 6 месяцев.

□ Дайте каждой группе из 2-3 человек 1 коробку молочной смеси. Убедитесь, что на каждой коробке есть цена.

☞ Напишите на доске размер минимальной месячной заработной платы для:

- 1) сельскохозяйственной рабочей;
- 2) заводской рабочей и учительницы.

#### УПРАЖНЕНИЕ. Стоимость молочной смеси

□ Объясните, что необходимо делать:

■ Прочитайте инструкцию **Как выполнять задание** и затем выполняйте расчеты в разделе **Ответить**.

По окончании выполнения задания обсудите ваши ответы с преподавателем.

#### Как выполнять задание:

В среднем, чтобы накормить ребенка искусственным питанием в течение 6 месяцев вам необходимо 44 (коробки) x 500 г молочной смеси.

(Вам необходимо около 5 коробок в первый месяц, 7 коробок во второй месяц и по 8 коробок в следующие 4 месяца.)

- Из расчета стоимости одной коробки, подсчитайте стоимость 44 x 500-граммовых коробок молочной смеси.
- Сопоставьте стоимость 44 коробок с минимальной зарплатой в течение 6 месяцев сельскохозяйственной рабочей и заводской рабочей или учительницы.
- Обсудите ваши ответы с преподавателем и группой.

#### Ответить:

Вид молочной смеси:

Стоимость одной 500 г коробки молочной смеси =

Стоимость 44 x 500-граммовых коробок молочной смеси =

*Минимальная  
заработная плата*

*сельскохозяйственной  
рабочей*

*заводской  
рабочей*

1 месяц:



---

6 месяцев:

Стоимость 44 x 500 г коробок.....  
x 100 =.....%

заработная плата с/х рабочей за 6 месяцев.....

Стоимость 44 x 500 г коробок.....  
----- x 100 =.....%

заработная плата городской рабочей за 6 месяцев.....

Чтобы накормить ребенка ..... молочной смесью необходимо:

..... % заработной платы с/х рабочей.

..... % заработной платы городской рабочей.

## **V. Резюме темы «Международный свод правил маркетинга заменителей грудного молока»**

Укажите следующее:

■ На кормление ребенка молочной смесью расходуется большая часть средней женской заработной платы, что не могут позволить себе многие семьи.

■ Распространение молочной смеси среди населения запрещено Международным сводом.

---

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абольян Л.В. Охрана, поддержка и поощрение грудного вскармливания в лечебно-профилактических учреждениях родовспоможения и детства: Руководство для врачей/Под ред. В.З. Кучеренко. — М.: ММА им. И.М.Сеченова, 2005. — 110 с.
2. Абольян Л.В. Практика охраны, поддержки и поощрения грудного вскармливания в детских амбулаторно-поликлинических учреждениях: Пособие для врачей. — М.: МЗ РФ, 2003. — 79 с.
3. Абольян Л.В., Дакинова Л.Н., Мозжухина Л.И., Строева Л.Е., Коняева Н.А., Савина В.А., Казакова Л.В., Гербеда-Уилсон Н. Общественные группы материнской поддержки и их работа по охране, поддержке и поощрению грудного вскармливания. Руководство для медицинских работников и лидеров групп материнской поддержки. — М.: Экспресспринт-ИК, 2006. — 100 с.
4. Воронцов И.М., Фатеева Е.М., Хазенсон Л.Д. Естественное вскармливание детей. - СПб., 1993.- 199 с.
5. Вскармливание младенца: Физиологические основы//Бюллетень ВОЗ. — 1989. — Приложение к тому №67.
6. Глобальная стратегия по кормлению детей грудного и раннего возраста: Пер. с англ. — Женева: ВОЗ, ЮНИСЕФ, 2003. — 34 с.
7. Кинг Ф. Помощь матерям в кормлении грудью: Пер. с англ. — Женева: ВОЗ, 1992.
8. Консультирование по грудному вскармливанию: курс обучения. — Женева: ВОЗ, 1993. — 422 с.
9. Конь И.Я., Абольян Л.В., Фатеева Е.М., Гмошинская М.В. Организация работы по охране и поддержке грудного вскармливания в лечебно-профилактических учреждениях родовспоможения и детства: Пособие для врачей. — М.: ГУ НИИ питания, ММА им. И.М.Сеченова, 2005. — 48 с.
10. Кормление и питание грудных детей и детей раннего возраста. Методические рекомендации для Европейского региона ВОЗ с особым акцентом на республики бывшего Советского Союза: Пер. с англ. — Женева: ВОЗ, 2001. — 369 с.
11. Охрана, поощрение и поддержка практики грудного вскармливания: Особая роль родовспомогательных служб. Совместная декларация ВОЗ/ЮНИСЕФ: Пер. с англ. — Женева: ВОЗ, 1989. — 32 с.
12. Сокол Э.Д. Руководство по своду правил. Руководство по выполнению Международного свода правил маркетинга заменителей грудного молока: Пер. с англ. — Центр документации по Международному своду правил маркетинга заменителей грудного молока: Пенанг, Малайзия, 2003. — 291 с.

# ТРАНСПАРАНТЫ

---

---

## Преимущества грудного вскармливания

### Грудное молоко

- Полноценное питание
- Легко усваивается и полноценно используется
- Защищает от инфекций



### Кормление грудью

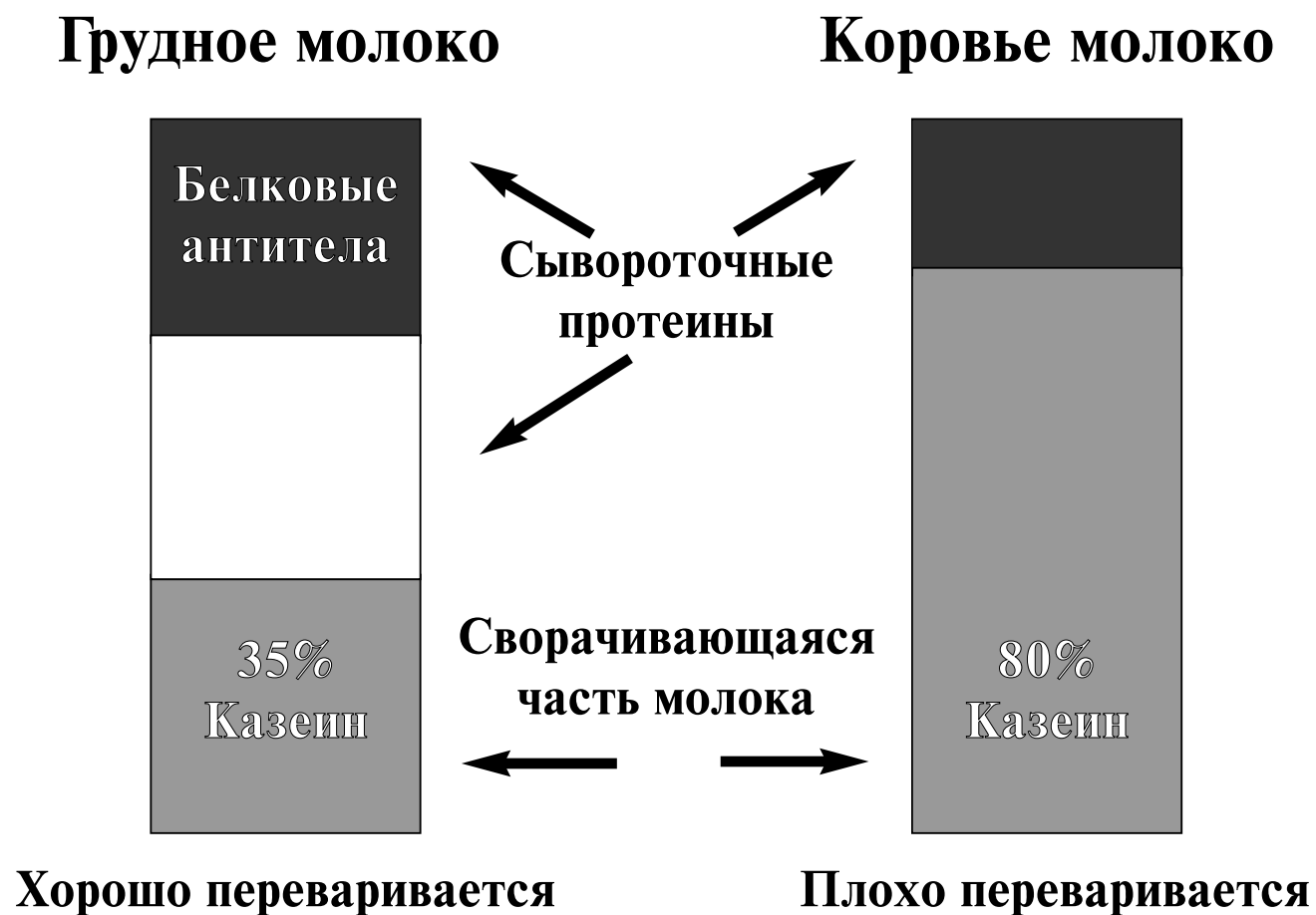
- Обеспечивает эмоциональный контакт и развитие
- Помогает избежать новой беременности
- Защищает здоровье матери

- Стоит дешевле искусственного питания

## Какие различия между этими видами молока?



## Различия в качественном составе белков разных видов молока

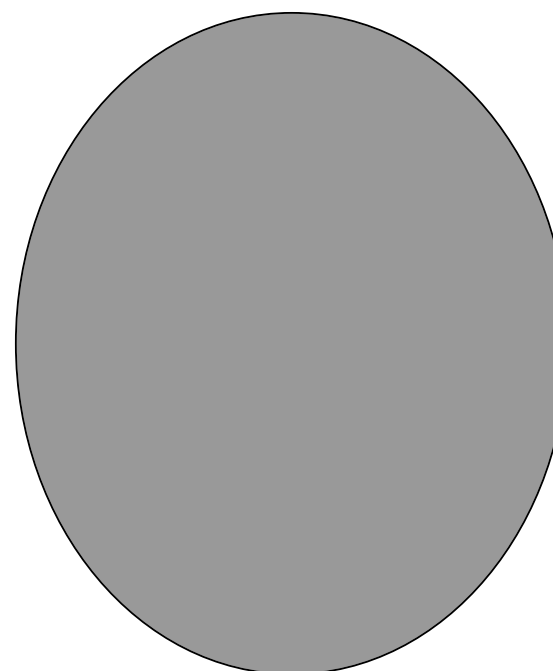


## Различия в составе жиров различных видов молока

**Грудное молоко**



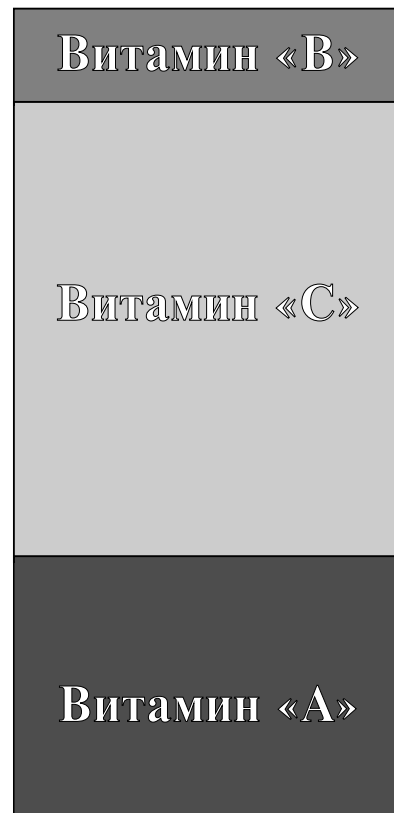
**Коровье молоко**



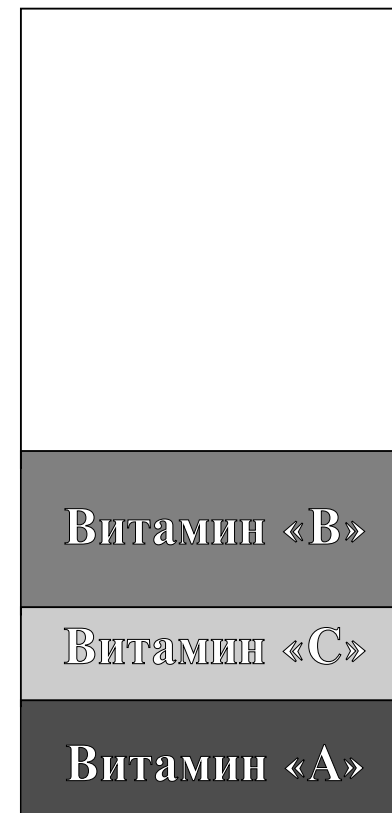


## Витамины в различных видах молока

### Грудное молоко



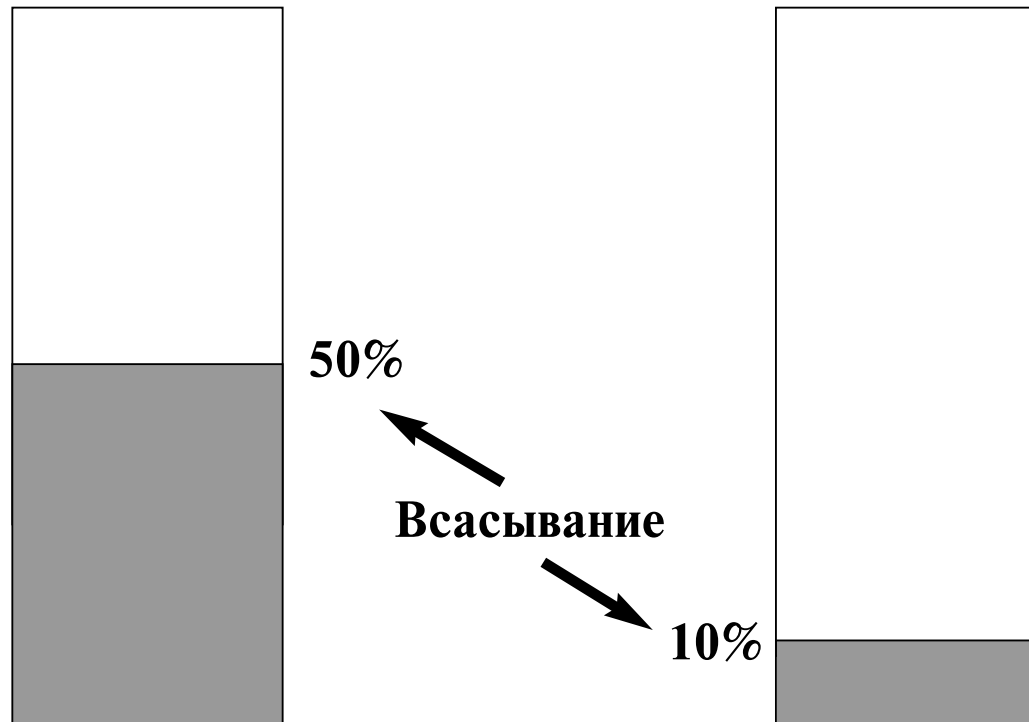
### Кормление грудью



## Содержание железа в разных видах молока

**Грудное молоко**  
**50-70 мкг/100мл**

**Коровье молоко**  
**50-70 мкг/100мл**

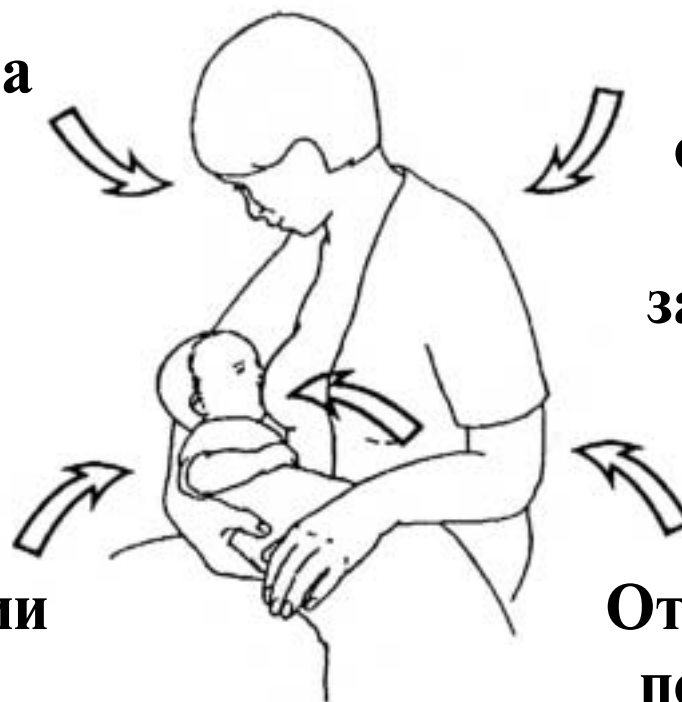


## Защита от инфекции

①  
**Мать инфицирована**

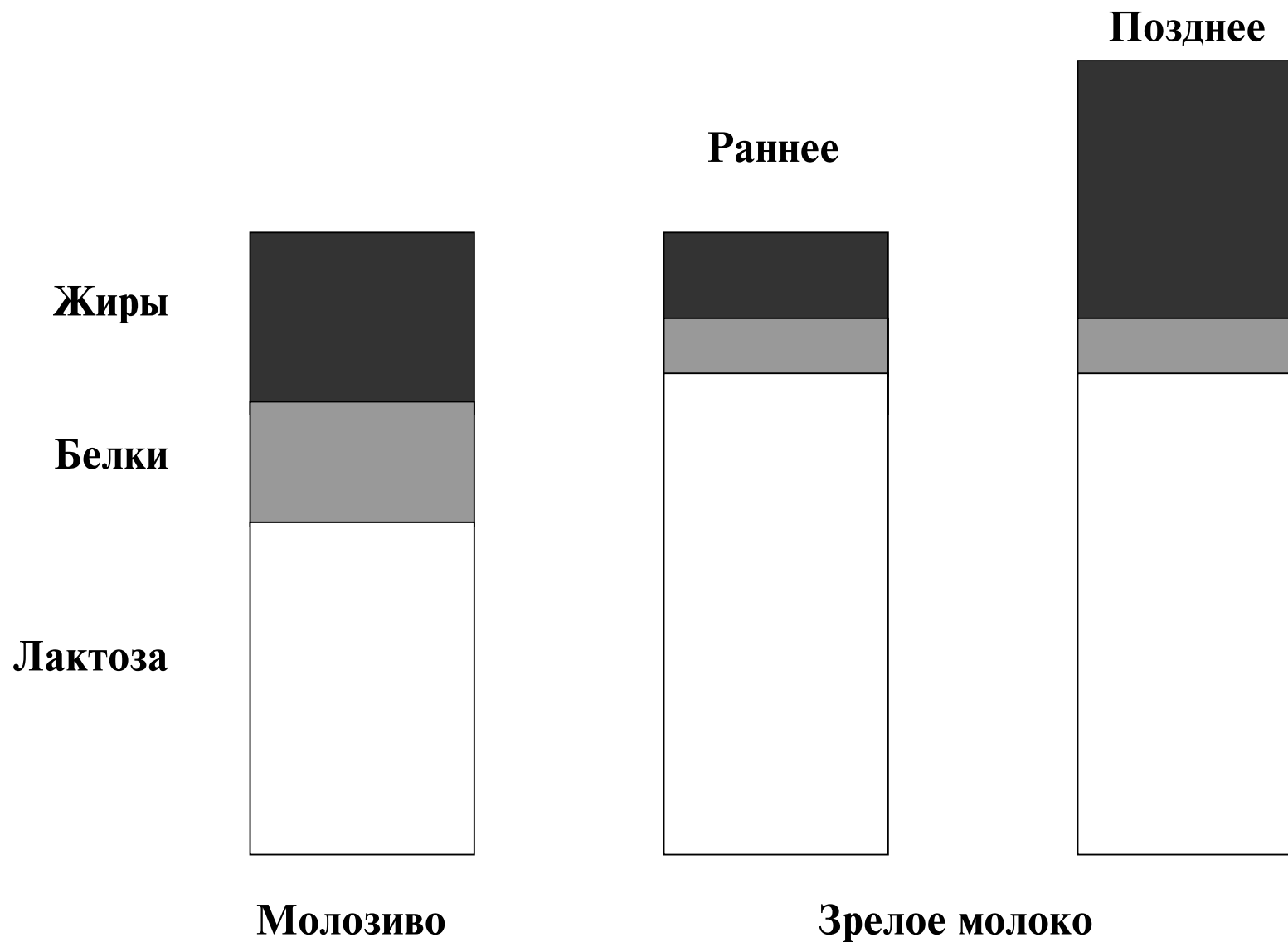
②  
**Лейкоциты в  
организме матери  
вырабатывают  
защитные антитела**

④  
**Антитела к инфекции  
матери попадают  
в молоко и защищают  
ребенка**

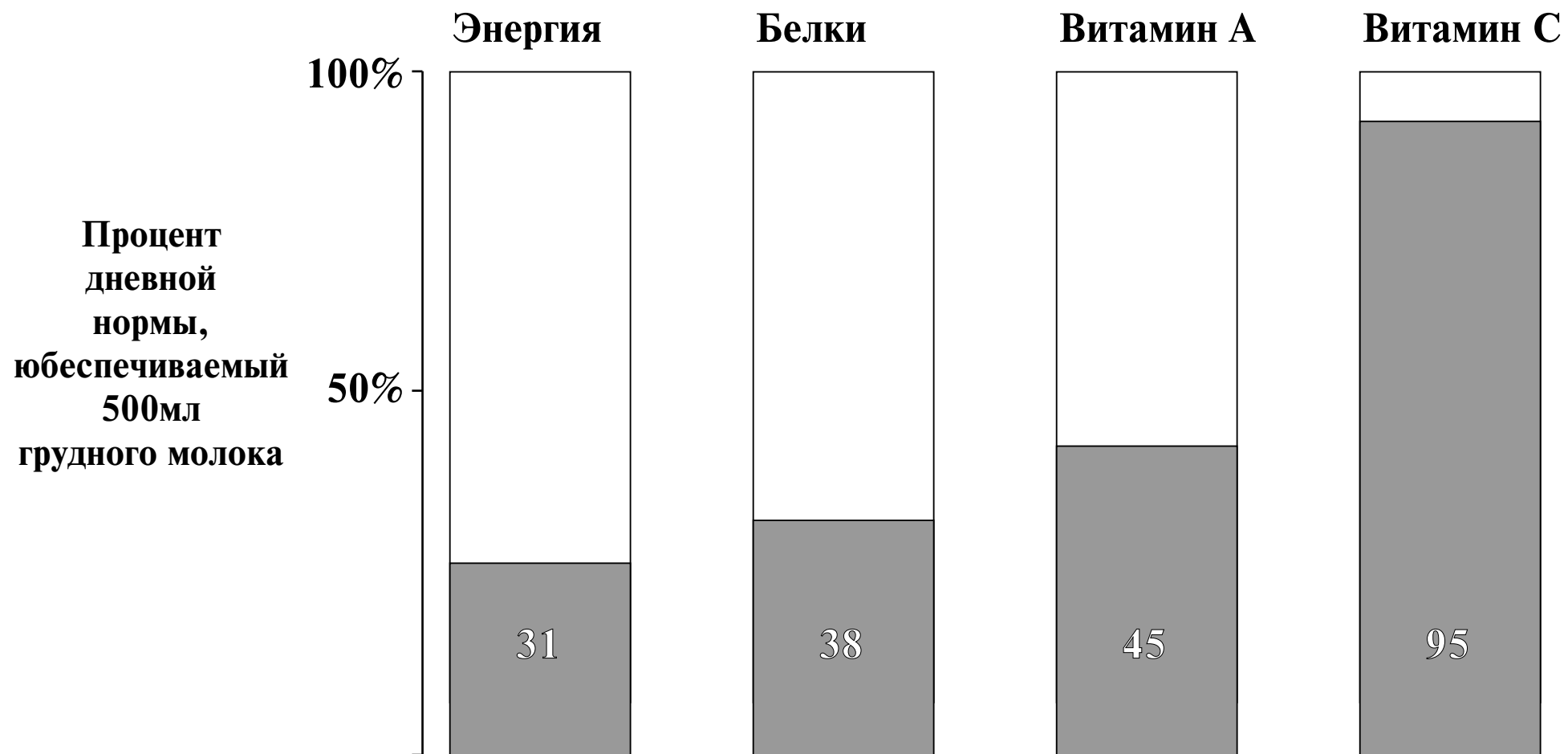


③  
**Отдельные лейкоциты  
попадают в грудную  
железу и там  
вырабатывают антитела**

## Какие различия вы видите здесь?



## Состав грудного молока на втором году



## Опасности, существующие при искусственном вскармливании

Не способствует  
тесному общению

- Чаще возникает диарея и респираторные инфекции
- Персистирующая диарея
- Недостаточность питания  
Дефицит витамина А
- Повышен риск смерти
- Может возникнуть новая беременность



Мама

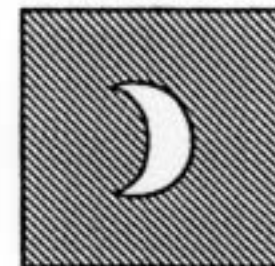
- Выше вероятность аллергии и непереносимости молока
- Повышен риск развития некоторых хронических заболеваний
- Избыточный вес
- Сниженный уровень умственного развития
- Повышен риск анемии, рака яичников и молочной железы

## Анатомия молочной железы



# Пролактин

Выделяется ПОСЛЕ  
кормления для подготовки  
СЛЕДУЮЩЕГО кормления

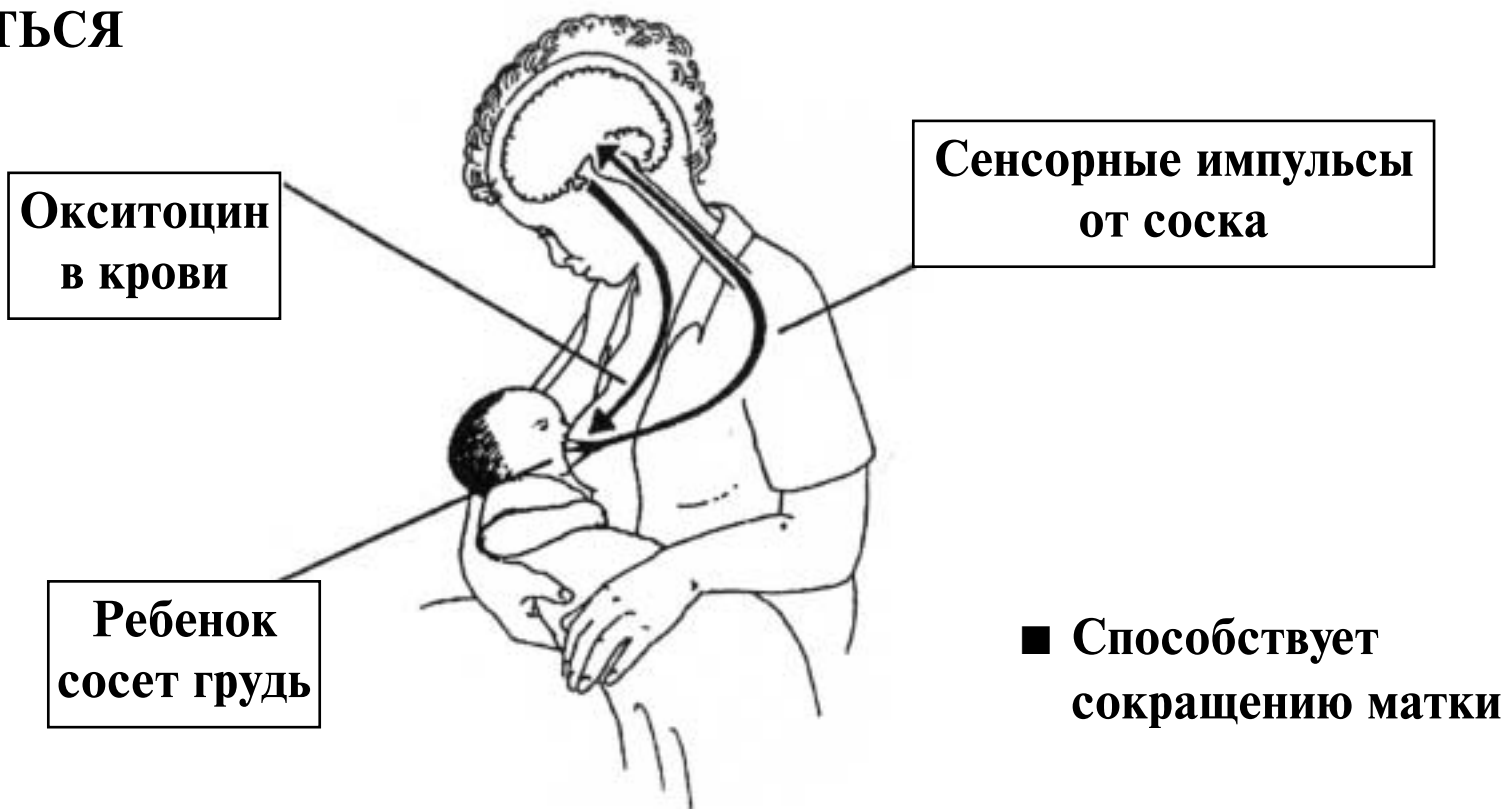


- Наибольшая секреция пролактина происходит ночью
- Угнетает овуляцию



## Рефлекс окситоцина

**Выделяется ДО и ВО ВРЕМЯ  
кормления, заставляет молоко  
ВЫДЕЛЯТЬСЯ**



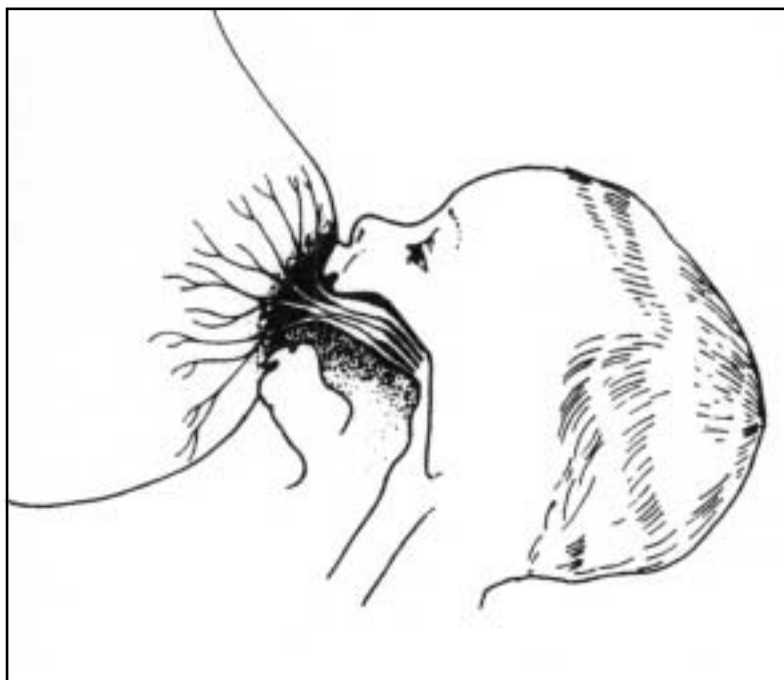
## Факторы, сдерживающие выработку грудного молока (ингибиторы)



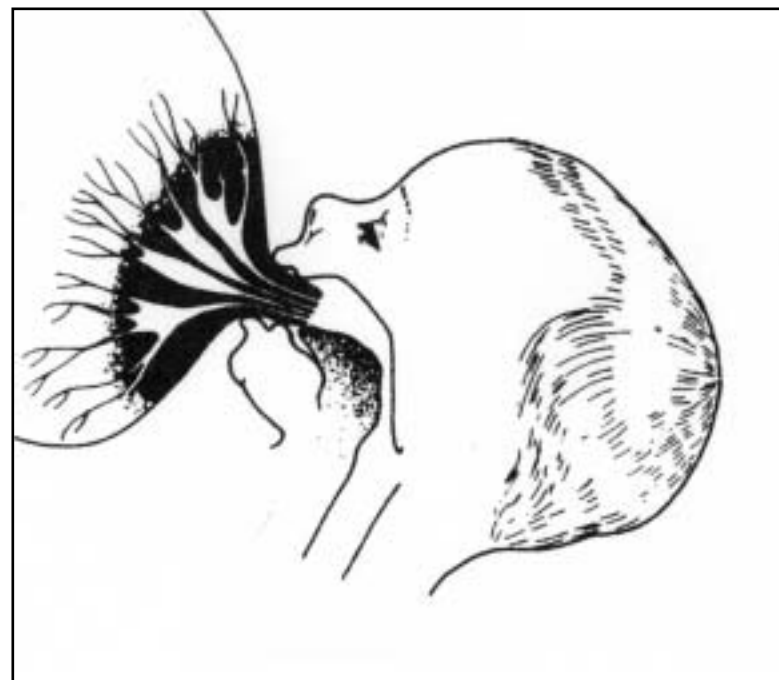
- Если грудь не опорожняется, секреция молока прекращается

# Какие различия вы видите?

1

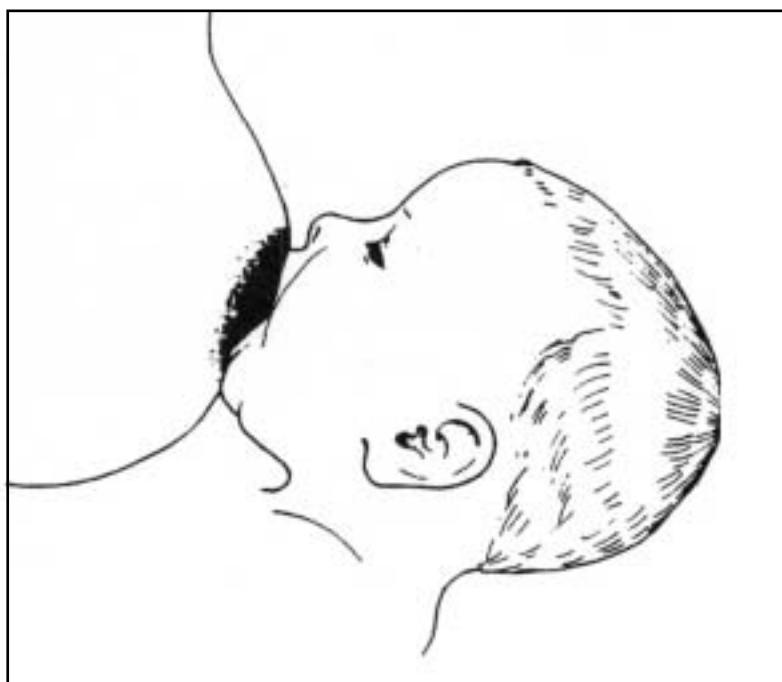


2

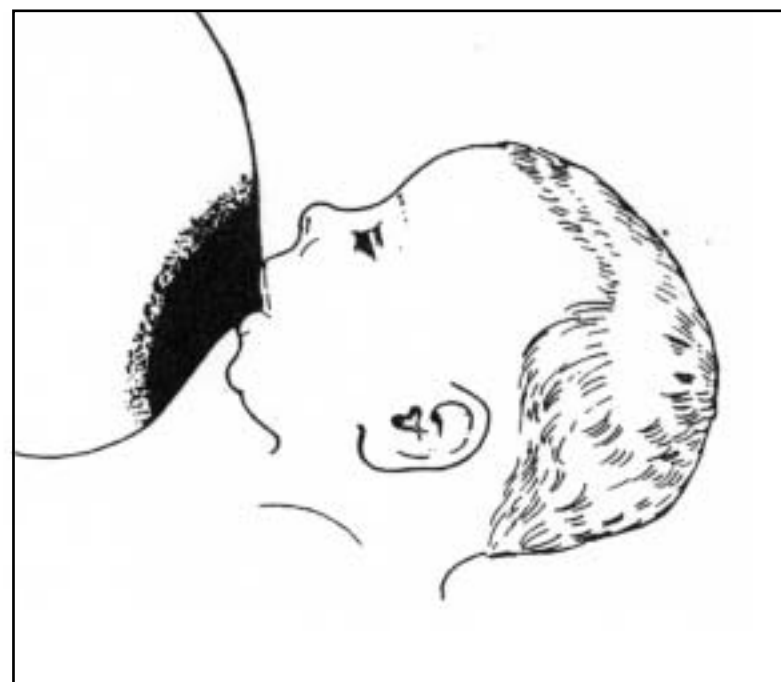


## Какие различия вы видите?

1



2

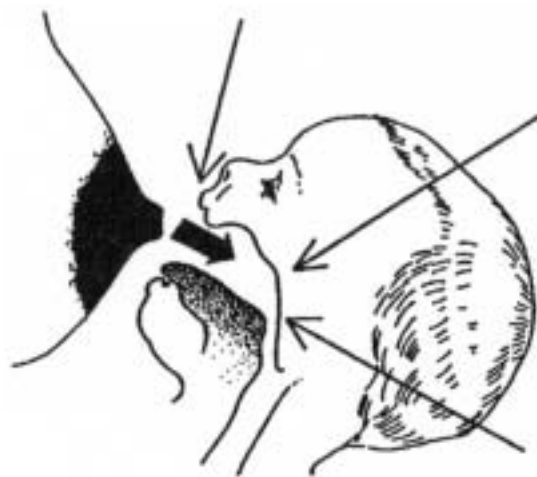


## Захватывающий рефлекс

Когда что-то касается  
губ ребенка, он открывает рот,  
язык опускается вниз  
и выдвигается вперед

## Сосательный рефлекс

Когда что-то касается  
неба ребенка он  
начинает сосать



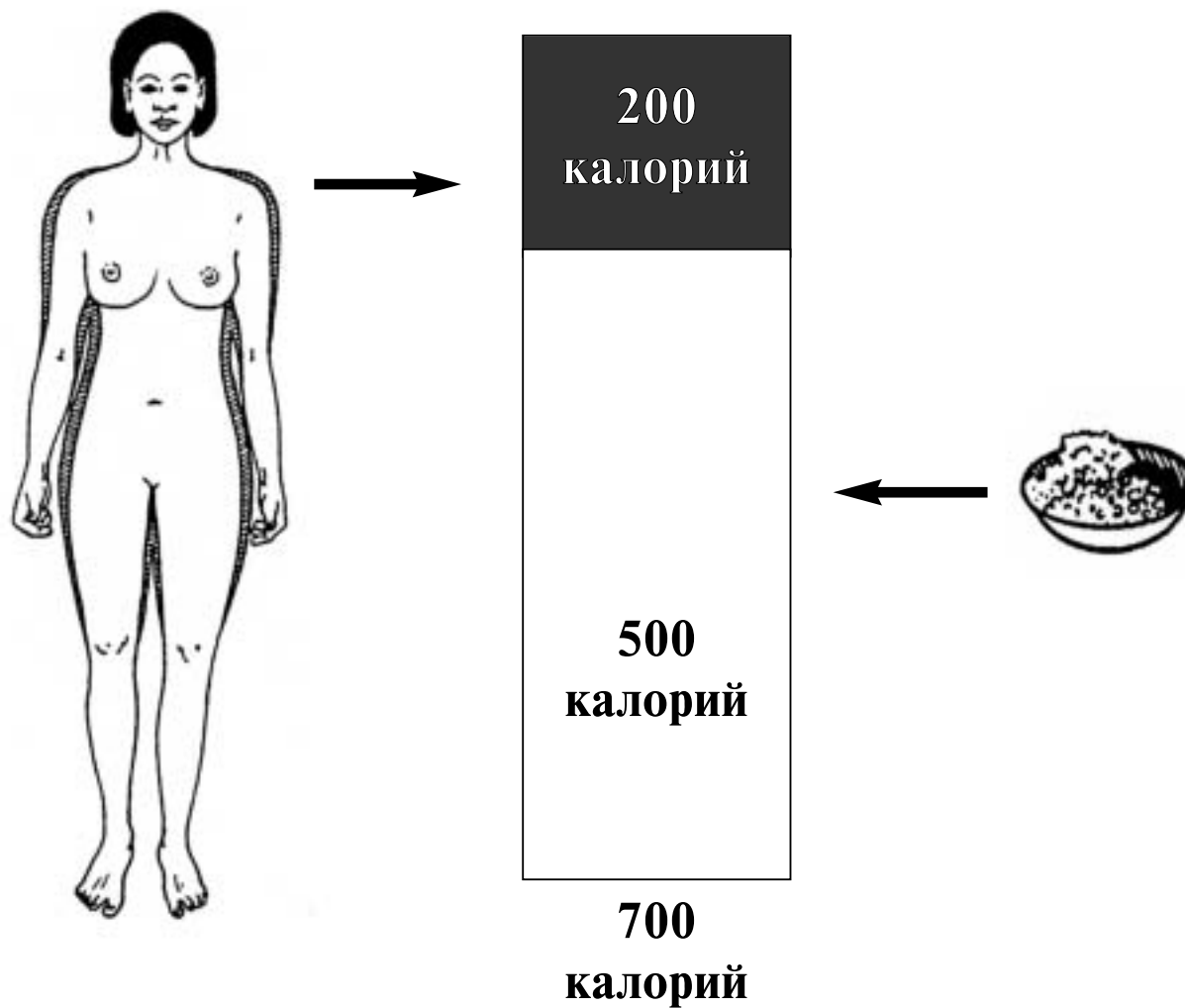
## Навыки

Мать учится  
прикладывать  
ребенка к груди  
Ребенок учится  
правильно  
брать грудь

## Глотательный рефлекс

Когда рот ребенка  
наполняется молоком  
он глотает

## Источники энергии в грудном молоке



---

Абольян Л.В., Даутова Л.А.

Помощь матерям в кормлении грудью: курс обучения

Пособие для медицинских работников и лидеров групп материнской поддержки

Художник: В. Ю. Касин

Компьютерная верстка: С. В. Гурьев

Техническое обеспечение: [www.tt-design.ru](http://www.tt-design.ru)

Подписано в печать 25.10.06. Формат 60x90/8. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Объем 25 п.л. Тираж 2000 экз. Заказ № 914

Отпечатано в типографии ООО «Экспресспринт-ИК»

115551, Москва, ул. Домодедовская, д. 20, кор. 3. Тел./факс: 392-78-00