

## 10 шагов к успешному грудному вскармливанию

Грудное вскармливание - это не просто еда, а важный период близости мамы и малыша. Но первые дни могут быть полны сомнений. Следуйте этим простым шагам, чтобы кормление приносило только радость.

### Шаг 1. Раннее прикладывание (Золотой час)

В идеале малыш должен оказаться у груди в первые 30-60 минут после рождения.

- **Зачем:** В этот момент ребенок обладает максимальным сосательным рефлексом, а вы получаете первые капли **молозива** - не заменимого ничем «эликсира жизни», который заселяет кишечник полезной микрофлорой и формирует иммунитет.
- **Совет:** Даже если кажется, что грудь пуста - приложите малыша. Молозива мало, но этих капель ему достаточно.

### Шаг 2. Учимся правильному захвату (Ключевой навык!)

Правильный захват - это 90% успеха и отсутствие трещин. Малыш должен брать грудь, а не сосок!

**Как проверить себя :**

- Ротик широко открыт (как при зевке).
- Нижняя губка вывернута наружу.
- Подбородок касается груди.
- Носик свободно дышит (грудь не «висит» над ним, а прижата).
- **Вам не больно!** Если больно - засуньте мизинец в уголок рта, разомкните десны и попробуйте снова.

### Шаг 3. Кормление по требованию (Нет режиму!)

Забудьте про кормление «по часам» в первые месяцы.

- **Как часто:** Прикладывайте малыша на каждый писк, поиск груди, крик. В первые недели это может быть 12-20 раз в сутки. Это нормально!
- **Зачем:** Частое прикладывание стимулирует выработку пролактина (гормона молока). Чем больше ест ребенок, тем больше прибывает молоко. Работает закон «спрос-предложение».

### Шаг 4. Совместный сон и контакт «кожа к коже»

- **Почему это важно:** Дети, которые спят рядом с мамой или в приставной кроватке, имеют постоянный доступ к груди ночью. Ночные кормления (с 3 до 8 утра) - самые ценные, они задают уровень лактации на весь следующий день.
- **Лайфхак:** Выкладывайте голенького малыша себе на живот/грудь перед кормлением. Это успокаивает нервную систему и пробуждает инстинкты.

### Шаг 5. Сцеживание - только по делу

Многие мамы думают: «Нужно сцедиться до последней капли, чтобы молоко не пропало». Это миф, ведущий к гиперлактации и застою.

- **Когда сцеживаться нужно:** Если грудь каменная, есть уплотнения (застой) или вам нужно отлучиться.

- **Когда сцеживаться не нужно:** Если грудь мягкая и ребенка все устраивает. Природа умна: сколько ребенок съел - столько и прибудет.

### **Шаг 6. Не допаивать водой**

Грудное молоко на 87% состоит из воды.

- **Правило:** До введения прикорма (6 месяцев) здоровый ребенок на исключительно грудном вскармливании **не нуждается в дополнительной воде**. Допаивание создает ложное чувство сытости и снижает желание сосать грудь.
- **Исключение:** Жара, болезнь (по назначению врача).

### **Шаг 7. Никаких пустышек и бутылочек в первый месяц**

Пока не наладится лактация (первые 3-4 недели), не давайте ребенку заменителей груди.

- **Почему:** Сосание соски и груди - разные механики. Возникает «путаница сосков», ребенок может начать неправильно брать грудь, лениться сосать (ведь из бутылки течет быстрее). Результат - снижение лактации и боль в сосках.

### **Шаг 8. Питание мамы: просто и разнообразно**

Миф о том, что кормящая мама должна сидеть на гречке и воде, давно развеян.

- **Что есть:** Рацион может быть привычным, но полезным (мясо, рыба, овощи, крупы).
- **Питьевой режим:** Пейте по жажде. Обычно хочется пить больше во время кормления - ставьте стакан с водой заранее.
- **Аллергены:** Вводите потенциальные аллергены (цитрусовые, шоколад, красная рыба) по одному, отслеживая реакцию ребенка. То, что вы ели во время беременности, ребенку уже знакомо.

### **Шаг 9. Ищем поддержку, а не советы «бывалых»**

Вам обязательно скажут: «Ребенок висит на груди? Значит, молоко пустое/жидкое/нежирное! Дай смесь!» или «Ты что, ешь это? У ребенка будет болеть животик!».

- **Как быть:** Доверяйте только авторитетным источникам (педиатру, консультанту по ГВ, книгам ВОЗ) и **своему ребенку**. Критерий сытости - **мокрые пеленки** (10-12 мочеиспусканий в сутки) и прибавка в весе (от 125 г в неделю), а не поведение у груди.

### **Шаг 10. Доверять себе и ребенку**

Грудное вскармливание - это диалог двоих. Если у ребенка мокрые пеленки и он набирает вес, значит у вас ВСЕ ХОРОШО. Не сравнивайте себя с другими мамами. То, как и сколько сосет ваш малыш, его индивидуальная норма.

### **Бонус: Чек-лист для мамы «Все ли в порядке?»**

Если вы сомневаетесь, хватает ли ребенку молока, пройдите этот тест:

| <b>Признак</b>        | <b>Хорошо</b>                              | <b>Тревожно</b>                       |
|-----------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Мокрые пеленки</b> | Более 10-12 в сутки (моча светлая)         | Менее 6 в сутки (моча темная, резкая) |
| <b>Стул</b>           | Желтый, кашицеобразный, регулярный         | Скудный, зеленый, пенистый или редкий |
| <b>Прибавка веса</b>  | 125-200 г в неделю (минимум 500 г в месяц) | Менее 120 г в неделю                  |
| <b>Поведение</b>      | Активен после кормления, спокоен           | Вял или постоянно беспокоен           |

\*Помните: первые 2-3 недели - это период становления. Перетерпите, приложите усилия, и дальше кормление станет самым легким и приятным процессом для вас обоих.\*