

ПАМЯТКА: ХВАТАЕТ ЛИ РЕБЕНКУ МОЛОКА?

1. Самый точный метод - «Тест на мокрые пеленки»

Этот метод работает для любого типа вскармливания. Откажитесь на **один день** от памперсов и используйте обычные хлопчатобумажные пеленки или ползунки.

Как считать:

- Считайте каждое мочеиспускание ребенка за 24 часа.
- Норма для доношенного здорового ребенка **от 10 до 12 и более мокрых пеленок** в сутки.

Расшифровка результата:

Количество мокрых пеленок

Что это значит

Меньше 6-8	Молока не хватает . Нужно чаще прикладывать к груди (или увеличить объем смеси).
8-10	Пограничная норма. Скорее всего, достаточно, но следите за весом.
12 и более	Отлично! Молока достаточно.
Меньше 6 + темная моча, резкий запах	Опасно! Обезвоживание. Срочно к врачу.

Важно: моча здорового сытого ребенка почти прозрачная, без резкого запаха, памперс или пеленка тяжеловаты на вес.

2. Контроль прибавки в весе (главный объективный критерий)

Нормы набора веса по месяцам (грудное вскармливание и ИВ)

Возраст	Минимальная прибавка в неделю	Средняя прибавка в месяц
0-3 мес	125–150 г (18–21 г в день)	500-1000 г
3-6 мес	100-120 г	400-600 г
6-12 мес	50-80 г	300-500 г

Как правильно взвешивать:

- Взвешивайте ребенка **1 раз в неделю** (не каждый день - это нервирует).
- Всегда в **одно и то же время**, лучше утром **до кормления и без одежды** (или в одном подгузнике).
- Используйте детские весы с точностью до 5-10 г.

Красные флаги (тревожные звоночки):

- Ребенок не восстановил вес, потерянный после родов, к 10-14 дню жизни.
- Прибавка менее **100 г в неделю** в первые 3 месяца.
- Прибавка менее **400 г в месяц** в возрасте до 6 месяцев.
- Ребенок **теряет** вес за неделю (или стоит на месте).

Важно: при грудном вскармливании допустима меньшая прибавка, если ребенок активен, бодр и писает >10 раз. При ИВ - отклонения от нормы требуют проверки смеси/объема.

3. Дополнительные признаки (НЕ главные, но помогают)

Ребенок сыт, если:

- ✓ Грудью сосет активно, с глотанием (на каждые 1-2 сосательных движения - глоток).
- ✓ После кормления **расслаблен**, засыпает или спокойно бодрствует.
- ✓ Между кормлениями выдерживает интервал **2-3 часа** (для ГВ) или **3-4 часа** (для ИВ).
- ✓ Кожа упругая, родничок не запавший, слизистые влажные.
- ✓ Глаза блестят, плач со слезами (это косвенный признак отсутствия обезвоживания).

Ребенок не наедается (тревожные признаки):

- ✗ Плачет сразу после кормления или через 30 минут.
- ✗ Сосет кулак, губу, пеленку - но не успокаивается.
- ✗ Стул редкий (менее 1 раза в день), скудный, темно-зеленый («голодный» кал).
- ✗ Ребенок вялый, сонный, не просыпается сам на кормление.
- ✗ Кожа сухая, родничок запавший (это уже обезвоживание - к врачу немедленно!).

4. Пошаговая инструкция «Что делать, если кажется, что молока мало»

Если ребенок на грудном вскармливании:

1. **Проведите тест на мокрые пеленки** (один день без памперсов).
2. **Взвесьте ребенка** (разница с прошлым взвешиванием через 5-7 дней).
3. **Проверьте прикладывание:** правильный захват, частота кормлений (не менее 10-12 раз в сутки для малыша до 3 мес).
4. **Включите «режим гнездования»** - кормите по требованию, в том числе ночью (ночные кормления стимулируют выработку пролактина).
5. **Если пеленок <8 или вес стоит** - обратитесь к консультанту по ГВ или педиатру. Не спешите докармливать смесью без анализа.

Если ребенок на искусственном вскармливании:

1. **Пересчитайте суточный объем смеси** по весу ребенка (обычно 1/5–1/6 веса до 6 мес).
2. **Убедитесь**, что правильно разводите смесь (не «на глаз»).
3. **Не поите водой** перед кормлением — она дает ложное чувство сытости.
4. **Если мочи мало** - увеличьте объем одного кормления на 20-30 мл, смотрите реакцию.
5. **Если прибавка плохая** - возможно, смесь не подходит (нужна другая по назначению врача).

5. Чего делать НЕ надо (частые ошибки)

Ошибка

Почему это плохо

Взвешивать ребенка до и после каждого кормления

Это вызывает тревогу, не показывает общую картину (днем молока может быть меньше, чем ночью)

Ориентироваться только на поведение у груди	Ребенок может плакать от колик, усталости или жары, а не от голода
Давать смесь «на всякий случай» при ГВ	Снижает выработку собственного молока - «ловушка докорма»
Судить о сытости по груди (мягкая/твердая)	После 2-3 месяцев грудь перестает сильно наливаться, но молоко есть

6. Когда срочно к врачу (даже при хорошей прибавке)

- Ребенок **отказывается от еды** > 6 часов.
- **Моча темная**, розовая (кристаллы уратов) или ее нет > 6-8 часов.
- **Запавший родничок** + сухие губы + плач без слез.
- Ребенок **не просыпается** на кормление дольше 4 часов (для новорожденного - это опасно).

Резюме (запомнить наклейкой на холодильник)

Главные критерии сытости:

1. **Мокрых пеленок** ≥ 12 в сутки.
2. **Прибавка** ≥ 125 г в неделю (первые 3 месяца).
3. Ребенок **активен** и выглядит здоровым.

Если это есть - молока хватает. Грудь не кажется пустой - нормально. Вес встал на 3-4 дня - допустимо. Вес не растёт 7-10 дней - к врачу.

Сохраните памятку. Помните: тревожная мама = тревожный малыш. Тест мокрых пеленок и весы - ваши лучшие помощники.