



Докорм у груди

Джек Ньюмен, MD, FRCPC

Перевод В. Нестеровой, с разрешения автора

Джек Ньюмен — канадский педиатр, который уже много лет помогает кормящим матерям и их детям, автор статей и книг. Широко известна его работа *Dr. Jack Newman's Guide to Breast feeding (revise edition, January 2003)*, канадское издание. В США этот труд вышел под названием *The Ultimate Breast feeding Book of Answers*. Еще в 1984 году Джек Ньюмен основал первую в Канаде клинику помощи кормящим матерям, был экспертом инициативы ЮНИСЕФ «Больница, доброжелательная к ребенку». Сейчас он работает в Торонто.

Система для докорма у груди позволяет кормящей матери докармливать или допаивать своего ребенка сцеженным молоком, смесью, раствором глюкозы, в который добавлено молозиво, просто водой с глюкозой, не применяя бутылочные соски. Раннее использование сосок и бутылочек, поскольку оно нарушает правильность прикладывания ребенка к груди, может привести к тому, что ребенок привыкнет к бутылочке или у него начнется «путаница сосков». На самом деле, ребенок ничего не путает. Ребенок точно знает, откуда ветер дует. Если сначала — особенно в самые пер-

вые дни — он получает грудь, где немного молока и слабый поток, а потом — бутылку с сильным потоком, большинство младенцев очень быстро соображает, что к чему.

Чем правильнее ребенок берет грудь, тем проще ему получать молоко, особенно если его у мамы немного. В первые дни избытка молока нет, но его достаточно для новорожденного ребенка. Но если малыш из-за плохого прикладывания не способен толком высасывать из груди молоко, он может быстро засыпать во время кормления или выгибаться у груди, когда поток молока замедляется. Вследствие

этого ребенок может отказываться от груди, быть очень беспокойным во время кормления, плохо набирать вес, терять вес в первую неделю. Это даже может привести к обезвоживанию. У мамы могут возникнуть трещины на сосках.

Хотя искусственные соски не всегда вызывают проблемы, их применение, когда дела и так идут плохо, редко приводит к положительным результатам и часто ухудшает ситуацию. Я не верю, что «новые» соски для бутылочек чем-то лучше, чем те, что были раньше. Докорм у груди — намного лучший метод, если докорм действительно нужен (хотя правильное прикладывание ребенка к груди часто позволяет ребенку получить больше молока и, таким образом, избежать докорма). Это удобнее, чем использовать шприц без иголки, пальцевое кормление или кормление из чашки или любой другой метод, поскольку ребенок находится у груди и сосет ее. Дети, так же как и взрослые, учатся на практике. Более того, ребенок, которого докармливают у груди, получает и грудное молоко из груди. Кроме того, грудное вскармливание — это далеко не только одно молоко.

Почему же докорм у груди предпочтительнее?

- Дети учатся сосать грудь, когда они сосут грудь
- Матери учатся кормить грудью, когда они кормят грудью
- Ребенок продолжает получать ваше молоко даже во время докорма
- Ребенок не откажется от груди, что может быть очень вероятным, если его докармливают не у груди
- Грудное вскармливание — это не только грудное молоко

Что представляет собой система для докорма у груди?

Система для докорма у груди состоит из ёмкости для жидкости (обычно это простая бутылка для кормления с увеличенным отверстием соски) и длинной тонкой трубочки, которая из этой ёмкости выходит. Подобные устройства можно купить готовыми — такие легче ис-

* Статьи и видеоклипы д-ра Ньюмена можно найти на сайте <http://www.breastfeedinginc.ca/>

пользовать в некоторых ситуациях, хотя не всегда. Покупные устройства для докорма особенно полезны, когда они нужны для ребенка постарше или близнецов, когда они требуются длительное время, и всегда, когда возникают трудности с использованием самодельного приспособления. Хотя покупные устройства недешевы, их цена примерно соответствует затратам на две недели кормления обычной смесью из коровьего молока.

Пожалуйста, обратите внимание: по сравнению с описанной выше конструкцией, подсоединение трубочки для докорма к шприцу, с поршнем или без, является чересчур сложным и никак не увеличивает эффективность этого метода. Наоборот, такой способ более громоздкий.

Использование импровизированной системы для докорма у груди (ему должен обучать человек, имеющий опыт помощи кормящим матерям)

Можно сначала просто приложить ребенка к груди и потом аккуратно ввести трубочку в уголок рта в подходящее время (после того, как ребенок уже сосал молоко из обеих грудей хотя бы по одному разу). Чем лучше прикладывание, тем лучше ребенок будет сосать ваше молоко, легче будет использовать трубочку для докорма, и тем быстрее вы сможете отказаться от нее и от докорма. Грудь надо осторожно отодвинуть от щеки ребенка, чтобы был виден уголок его рта, и, поддерживая трубочку большим и указательным пальцами, аккуратно ввести ее в уголок рта. Она должна идти прямо вглубь рта и одновременно слегка вверх, к нёбу ребенка. Когда трубочка хорошо расположена, жидкость поступает по ней достаточно быстро. Обычно нет необходимости заполнять ее жидкостью заранее, до того как поместить в ротик ребенка.

Вариант: ребенка можно приложить к груди с уже прикрепленной параллельно соску трубочкой. Чем лучше прикладывание, тем легче пользоваться системой для докорма у груди. Плюс к этому, чем лучше прикладывание, тем быстрее ребенок сможет обходиться

без этой системы. Следовательно, тщательная поддержка ребенка и правильное прикладывание по-прежнему очень важны.

Если мама хочет, трубочку можно закрепить на груди лейкопластырем, хотя, на самом деле, это не обязательно и даже может мешать.

Если вам не советовали иначе, лучше использовать систему для докорма в каждое кормление, хотя некоторым мамам удобнее не пользоваться ею ночью

Чтобы трубочка работала эффективно, достаточно, чтобы ее кончик был глубже, чем дёсны ребенка — ей не надо выступать за кончик соска. Похоже, что она функционирует лучше всего, когда входит в уголок рта прямо внутрь и располагается выше языка (направляйте ее слегка вверх, к нёбу малыша). Иногда маме приходится прижимать трубочку пальцем, чтобы удерживать ее на месте, потому что некоторые дети постепенно выталкивают ее языком.

Бутылка с докормом не должна располагаться выше головы ребенка. Если система работает, только когда бутылка выше, чем голова ребенка, значит, что-то не так. Держите бутылку выше, только если так рекомендовали делать доктор или специалист по лактации.

Если вам не советовали иначе, лучше использовать систему для докорма в каждое кормление, хотя некоторым мамам удобнее не пользоваться ею ночью. Лучше 8 докормов в сутки по 30 мл в кормление, чем два больших по 120 мл каждый.

Не обрезайте кончик трубочки. Она хорошо работает так, как есть.

У ребенка не должен уходить час на то, чтобы выпить 30 мл из системы. Если это занимает столько времени, скорее всего, или трубочка плохо вставлена, или прикладывание плохое, или и то и другое вместе. Когда система для докорма работает как положено, у ребенка уходит 15–20 минут, а то и меньше, чтобы высосать 30 мл докорма.

Маленькая хитрость для облегчения жизни: наденьте рубашку с большими нагрудными карманами и поставьте бутылку в карман.

Мытье системы для докорма

Не кипятите трубочку от самодельной системы. Она не рассчитана на кипячение. После кормления вымойте бутылку и соску как обычно. Не кипятите трубочку. Трубочку надо опустошить после кормления и хорошо промыть изнутри горячей водой (втяните в нее горячую воду из чашки), а потом повесить сушиться на воздухе. При желании можно использовать мыло, но тогда очень хорошо промойте трубочку от него. Трубочки становятся жесткими и непригодными к использованию примерно через неделю.

Как убрать докорм у груди?

Отлучение ребенка от докорма с системой может растянуться на недели или может быть очень быстрым. Обычно объем молока, которое приходится наливать в ёмкость для докорма, постепенно увеличивается на протяжении одной или двух недель, а потом на некоторое время, разное у разных пар, остается стабильным перед тем, как начать уменьшаться. Весь процесс может занять от двух до восьми недель, хотя некоторые матери нуждались в системе всего несколько дней, а другие вообще не могли от нее отказаться. Резкое улучшение иногда наступало после долгого периода, когда изменений практически не было.

Наблюдайте за тем, как сосет ребенок. Если вы не знаете, как определить, что ребенок глотает молоко, спросите об этом у педиатра. Дайте ребенку грудь, позвольте ему самому сосать, пока он сосет и глотает, потом примените сжатие груди (см. материал «Сжатие груди»), потом повторите то же самое со второй грудью. Вы можете вернуться к первой груди и так кормить по кругу — пока ребенок глотает молоко. Когда ребенок хорошо опорожнил обе груди, введите трубочку в уголок его рта. Позвольте ему сосать и грудь и трубочку, пока он не наестся.

Сжатие груди

Цель сжатия груди — возобновить и поддерживать поток молока из груди к ребенку, если ребенок перестает глотать молоко во время кормления (не наблюдается такая

последовательность сосания: «широко открытый рот — пауза — закрытый рот»). Таким образом, сжатие помогает малышу и дальше получать молоко. Сжатие груди стимулирует рефлекс выделения молока и часто вызывает естественный прилив.

Этот метод может быть полезным, когда:

- Ребенок плохо набирает вес
- У ребенка колики
- Частые или очень длительные кормления
- Болезненность сосков у матери
- Повторяющиеся застои или маститы
- Надо помочь быстро засыпающему под грудью ребенку высосать больше молока

Сжимать грудь не нужно, если всё идет хорошо. Когда всё в порядке, мама просто должна позволить ребенку высосать первую грудь и, если ребенок хочет больше — предложить ему вторую. Как узнать, что ребенок всё высосал? Это происходит тогда, когда он больше не глотает молоко («широко открытый рот—пауза—закрытый рот»). Сжатие груди работает особенно хорошо в первые дни, это позволяет ребенку получить больше молозива. Детям не надо много молозива, но им необходимо некоторое его количество. Хорошее прикладывание и сжатие груди поможет им добыть его.

Хорошо приложенному к груди ребенку проще добывать молоко, чем приложенному неправильно. Плохо приложенный ребенок может получать молоко только тогда, когда поток молока очень сильный. Поэтому многие мамы и их дети отлично справляются, несмотря на неправильное прикладывание, ведь большинство матерей выработывают молоко с избытком.

В первые 3–6 недель жизни многие малыши засыпают под грудью, когда молоко течет медленно, и не обязательно потому, что им хватает еды. Когда они становятся старше, они могут начать беспокоиться и выгибаться у груди, когда поток молока замедляется. Некоторые дети выгибаются у груди, даже когда совсем маленькие, иногда уже в первые дни.

К сожалению, многие младенцы берут грудь неэффективно.

Если молока у матери много, ребенок часто развивается хорошо, если смотреть на набор веса, но маме приходится за это платить: болезненность сосков, колики у ребенка, малыш проводит всё время у груди, хотя эффективно сосет только небольшую часть этого времени.

Хорошо приложенному к груди ребенку проще добывать молоко, чем приложенному неправильно. Плохо приложенный ребенок может получать молоко только тогда, когда поток молока очень сильный

Сжатие груди позволяет молоку течь, когда ребенок начал засыпать под грудью, и в результате младенец:

- получает больше молока
- получает больше жирного молока
- Как это делается:
- Поддерживайте ребенка одной рукой.
- Поддерживайте грудь другой рукой так, чтобы большой палец был с одной стороны груди, а остальные пальцы — с другой, весьма далеко от соска.
- Следите, глотает ли ребенок молоко, хотя нет нужды пристально наблюдать за каждым сосательным движением. Ребенок получает ощутимое количество молока, когда он сосет в таком ритме: «широко открытый рот — пауза — закрытый рот» (это одно сосательное движение, пауза в данном случае не та, что между сосаниями).
- Когда ребенок уже просто легко пососывает грудь или не пьет молоко в ритме «широко открытый рот—пауза—закрытый рот», сожмите грудь. Но не до боли, и следите, чтобы форма груди возле ротика ребенка не менялась. При помощи сжатия груди ребенок опять начнет сосать в ритме «широко открытый рот—пауза—закрытый рот» и глотать молоко.
- Держите грудь сжатой, пока ребенок не перестанет глотать молоко, потом расслабьте руку. Часто ребенок перестает сосать вообще, когда сжатие прекратилось, но он начнет сосать, как только молоко опять потечет.

Если ребенок не прекращает со-

сать после того, как вы убрали сжатие, подождите немного, прежде чем сжать грудь снова.

- Сжатие убирают для того, чтобы ваша рука смогла отдохнуть, и чтобы позволить молоку течь к ребенку. Ребенок, прекративший сосать после того, как вы расслабили руку, начнет сосать опять, когда почувствует вкус молока.
- Когда ребенок снова начнет сосать, он может глотать молоко («широко открытый рот — пауза — закрытый рот»). Если это не так, опять сожмите грудь так, как описано выше.
- Продолжайте кормить ребенка первой грудью до тех пор, пока он не перестанет глотать молоко даже со сжатием. Вам надо дать возможность ребенку побыть на этой груди еще некоторое время после этого, так как ваш рефлекс отделения молока может сработать еще раз, и малыш начнет глотать молоко сам по себе. Если ребенок всё равно больше не глотает молоко, позвольте ему выпустить грудь или заберите грудь у него из ротика сами.
- Если ребенок хочет еще, приложите его ко второй груди и повторите процесс.
- Вы можете так переключать ребенка от одной груди к другой несколько раз за кормление, конечно, если ваши соски не болят.
- Улучшайте прикладывание ребенка к груди.
- **Сжимайте грудь, когда ребенок сосет, но при этом не глотает молоко.**

По нашему опыту в клинике, такая техника работает лучше всего. Но если вы найдете способ, который будет более эффективным для того, чтобы ребенок сосал в ритме «широко открытый рот — пауза — закрытый рот» подольше — используйте то, что лучше всего подходит для вас и вашего ребенка. Пока сжатие не причиняет боли вашей груди, и пока ребенок глотает молоко («широко открытый рот — пауза — закрытый рот»), сжатие груди будет работать.

Вам не надо будет делать это всегда. После того, как ваше грудное вскармливание наладится, вы сможете просто положиться на природу.