

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ?

Грудное вскармливание — не просто способ питания, но и удивительный результат миллионов лет эволюции, созданный специально для вашего малыша! Материнское молоко отлично адаптировано ко всем особенностям пищеварения и обмена веществ ребенка. Оно как нельзя лучше обеспечивает его рост, здоровье и интеллектуальное развитие.

Природа создала по-настоящему идеальную пищу для младенца, адекватную замену которой невозможно воспроизвести. До сих пор не получается воссоздать в полной мере важные компоненты ни в искусственных смесях, ни в донорском молоке.

Хотя производители искусственных смесей стараются приблизить состав своих продуктов к грудному молоку, результаты до сих пор оставляют желать лучшего. Дело в том, что грудное молоко содержит огромное количество компонентов, которые нельзя просто взять и добавить из пробирки, например, стволовые клетки, иммуноглобулины, гормоны, антимикробные и противовирусные белки и многое другое. Их отсутствие в смесях лишает младенца множества положительных эффектов материнского молока.

Например, стволовые клетки — «ремонтники» организма, помогающие сформировать крепкий иммунитет вашего малыша, встраиваясь и компенсируя возможные повреждения тканей. Оптимальный состав (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества), их правильное соотношение, высокая усвояемость делают грудное молоко незаменимым для ребенка. Всё это очень важно для снижения младенческой заболеваемости и смертности.

Также стоит упомянуть еще одно немаловажное преимущество грудного вскармливания! Дело в том, что, когда ребенок прикладывается непосредственно к груди матери, он получает молоко нужной температуры, стерильным, свободным от микробов, что, между прочим, не всегда можно воспроизвести при приготовлении искусственной смеси.

Что особенно приятно, длительное грудное вскармливание (не менее года) положительно влияет на организм матери. Оно может вам помочь быстро восстановиться после родов, снижая при этом риск развития кровотечений в послеродовом периоде, рака груди и яичников. Благодаря кормлению грудью масса тела быстрее восстанавливается после родов, и ранняя менопауза становится все более маловероятной. Также это отличная профилактика послеродовой депрессии.

И, конечно, многочисленные исследования доказывают, что грудное вскармливание благотворно влияет на интеллектуальное развитие малыша, что помогает ему в будущем в полной мере раскрыть свой потенциал. Оно также является уникальной возможностью для вас и малыша установить очень крепкую и важную психоэмоциональную связь, что, безусловно, создаст ощущение безопасности, любви и спокойствия!

Материнское молоко обеспечивает правильное течение всех обменных процессов и закладывает устойчивый фундамент здоровья в будущем. У большинства детей, получавших грудное молоко, инфекционные заболевания встречались реже и протекали легче, чем у находившихся на искусственном вскармливании. В будущем такие дети реже болеют такими серьезными заболеваниями, как сахарный диабет, ожирение, ишемическая болезнь сердца, аллергические заболевания и др.

КОГДА НУЖНО НАЧИНАТЬ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ?

«Золотой час», то есть сразу после рождения, — идеальное время для первого прикладывания новорожденного к вашей груди, которое сопровождается невероятно важными процессами. Малышу в такие моменты важно получить заветные иммуноглобулины, которые станут его защитой и помогут заложить крепкий фундамент для дальнейшего формирования иммунной системы, заселения кишечника полезной микрофлорой. Что особенно важно, «золотой час» — это момент знакомства мамы и малыша и начало особенной психоэмоциональной связи.

Ранний телесный контакт «кожа к коже» может помочь вашему младенцу успокоиться, почувствовать материнское тепло, услышать биение ее сердца и начать искать грудь. Такая практика активно включает в работу все органы чувств новорожденного и механизмы выработки грудного молока у матери.



Фото из открытых источников

Даже первые несколько капель молозива — так называется первое грудное молоко — уже способны укрепить иммунную систему вашего малыша за счет наличия комплекса необходимых элементов. Молозиво выделяется в течение 3–5 дней после родов, а затем его состав меняется, постепенно переходя в зрелое грудное молоко.

Конечно, бывают такие ситуации, когда матери и малышу нужно больше времени, чтобы быть вместе, если, например, ребенок нуждается в интенсивной терапии либо мама лежит в реанимации после кесарева сечения. В таких ситуациях очень важно в течение первых 6 часов после родов начать регулярно проводить сцеживание, в том числе и в ночное время. Это поможет стимулировать выработку молока, так необходимого ребенку.

Рекомендации по сцеживанию дает неонатолог или специалист по грудному вскармливанию. При кормлении ребенка сцеженным грудным молоком для сохранения сосательного рефлекса рекомендуется отказаться от использования бутылки с соской, а докармливать его с помощью ложки или чашечки.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ «КОЖА К КОЖЕ»?

Контакт "кожа к коже" – отличный способ установить особую связь с вашим малышом. Он заключается в том, что вы держите ребенка голым или в одном подгузнике, прижимая его к своей обнаженной груди и животу. Обычно это делает мама, но и папа, бабушка или другой близкий человек тоже могут подарить малышу это тепло.



Фото из открытых источников

Ранний и продолжительный контакт "кожа к коже" сразу после рождения помогает создать крепкую эмоциональную связь между вами и вашим малышом. Он также стимулирует выработку гормона окситоцина, который играет важную роль в выработке грудного молока у мамы.

Многолетний опыт показывает, что контакт "кожа к коже" полезен и для малышей, и для их родителей:

- успокаивает и расслабляет и маму, и малыша;
- регулирует частоту сердечных сокращений и дыхания ребёнка, помогая ему лучше адаптироваться к жизни вне утробы матери;
- стимулирует пищеварение и интерес к еде;
- регулирует температуру;
- способствует заселению кожи ребёнка дружественными бактериями матери, тем самым обеспечивая защиту от инфекций;
- стимулирует выработку гормонов, поддерживающих грудное вскармливание и материнство.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ КОНТАКТЕ «КОЖА К КОЖЕ»?

Когда вы, новоиспеченная мама, берете своего малыша на руки сразу после родов и нежно прижимаете его к себе, в вас обоих пробуждаются невероятно сильные природные инстинкты. У вас происходит настоящий гормональный всплеск, рождающий материнскую любовь и заботу. Малыша тоже направляют инстинкты — он начинает свой уникальный путь знакомства с новым миром, который, если ему не мешать, приведет к первому и важному кормлению грудью. Если у него будет возможность спокойно познакомиться с вашей грудью, почувствовать ее тепло и запах, установить свою, особенную связь, то, скорее всего, он запомнит это ощущение и будет с радостью возвращаться к груди снова и снова. Это, в свою очередь, поможет избежать многих трудностей в процессе грудного вскармливания и сделает его приятным и комфортным для вас обоих.



Фото из открытых источников

Сразу после рождения, когда вашего малыша бережно кладут вам на грудь, запускается определенный порядок действий:

- малыш издает короткий, но очень характерный крик;
- наступает стадия расслабления, во время которой он почти не двигается, восстанавливаясь после родов;
- начинает просыпаться, открывает глаза и реагирует на голос матери;
- начинает совершать небольшие движения руками, плечами и головой; по мере того как эти движения становятся более активными, малыш поднимает колени и ползёт к груди;
- отдыхает после того, как нашел грудь (это часто ошибочно принимают за признак того, что ребёнок не голоден или не хочет есть);
- после периода отдыха начинает знакомиться с грудью, возможно, поглаживая её, обнюхивая и облизывая (этот период знакомства может длиться некоторое время, и он очень важен, поэтому не стоит торопиться; постарайтесь сохранять терпение и дать ребёнку возможность самому понять, как лучше прикрепиться);
- прикладывается к груди и начинает сосать (возможно, на этом этапе матери и ребёнку потребуется небольшая помощь с позиционированием);
- после этого, как правило, и мама, и ребёнок засыпают.

Большинство доношенных здоровых детей проходят через этот процесс, если его не прерывают, например, не забирают ребенка, чтобы взвесить. Прерывание процесса до того, как ребенок пройдет все этапы, или попытки ускорить его могут привести к проблемам с грудным вскармливанием в будущем.

Матерям и младенцам, которые не могут контактировать с кожей сразу после рождения по медицинским показаниям, рекомендуется начинать такой контакт, как только появляется возможность.

МЕТОД «КЕНГУРУ»



Особо остро в контакте "кожа к коже" нуждаются маловесные и недоношенные дети. Для них в конце 70-х годов прошлого века был разработан метод "кенгуру".

Уход за недоношенным малышом по методу "кенгуру" заключается в том, что он в вертикальном положении находится у обнаженной груди мамы (или папы), тесно прижавшись кожей к коже. Основная задача этого метода — как можно мягче и быстрее помочь новорожденному адаптироваться к жизни вне маминого животика, дать ему возможность набраться сил, окрепнуть и полноценно развиваться в окружении родных и близких.

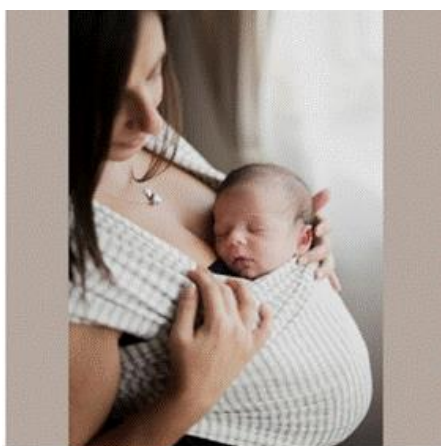


Фото из открытых источников

Преимущества метода:

Этот бережный метод помогает стабилизировать состояние вашего малыша, улучшая его терморегуляцию и стабильную работу сердечно-сосудистой системы.

Помимо очевидной пользы для здоровья, метод "кенгуру" дарит бесценные моменты близости и укрепляет особую эмоциональную связь между вами и вашим малышом.

Многочисленные исследования показали, что этот метод позволяет сократить время пребывания в больнице, снизить риск развития инфекций у недоношенных деток, а также предотвратить переохлаждение и эпизоды задержки дыхания (апноэ).

Метод "кенгуру" очень прост в применении и может использоваться как в больнице, так и дома, позволяя вам окружить ребенка теплом, заботой и любовью.

КАК МОЖНО ПОДГОТОВИТЬ ГРУДЬ К ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ?

Вам не нужно специально готовить грудь к кормлению. Организм сделает это сам под действием гормональных процессов, естественным образом. Все, что рекомендуется делать, – это носить удобное белье, правильно подобранное по размеру.

ВСЕ ЛИ МАМЫ МОГУТ ВЫРАБАТЫВАТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО МОЛОКА?

Знаете, почти все матери вырабатывают ровно столько молока, сколько нужно их малышам. По статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), от истинной нехватки молока (или его отсутствия) страдают всего лишь от 3 до 5% женщин на планете.

Выработка грудного молока зависит от того, насколько правильно вы прикладываете ребенка к груди, как часто кормите малыша и насколько хорошо он высасывает молоко при каждом кормлении. Чем раньше и чаще вы прикладываете к груди, особенно в ночное время, тем быстрее устанавливаются лактация и грудное вскармливание.

В таком случае крайне важна поддержка близких. Они могут взять на себя домашние заботы, чтобы вы смогли полностью посвятить себя малышу и восстановиться. В некоторых случаях может понадобиться и профессиональная помощь со стороны медицинских работников. Они с удовольствием помогут освоить необходимые умения, и, конечно, окажут эмоциональную поддержку.

Если вам кажется, что молока недостаточно, пожалуйста, не спешите с докормом. В первую очередь, нужно проконсультироваться со специалистом. Главными признаками того, что ребенку хватает грудного молока, служат глубокий крепкий сон, активное сосание, хорошая прибавка массы тела (в среднем около 140 г. в неделю в течение первых 3 месяцев жизни), нормальное мочеиспускание (не менее 6 раз в сутки).

А вот ощущение наполненности груди, поведение ребенка, частота кормлений, ощущение прилива молока или количество сцеженного молока – не самые достоверные способы определить, достаточно ли ребенку молока. Ориентируйтесь на его самочувствие и вышеупомянутые показатели.

НУЖНО ЛИ СОБЛЮДАТЬ СТРОГИЙ РЕЖИМ КОРМЛЕНИЯ ГРУДНОМУ РЕБЕНКУ?

В первые месяцы самое важное — кормить малыша по его требованию, чутко прислушиваясь к его сигналам. Не забывайте и о ночных кормлениях.

Кормление по первому требованию ребенка, а не по строгому расписанию, не ограничивает матерей в частоте и продолжительности кормления. Новорожденных (с момента рождения до 28-го дня жизни) необходимо прикладывать к груди раз в полтора-два часа днем и в три-четыре часа в ночное время (10 – 12 раз в сутки).

В дальнейшем интервалы между кормлением будут постепенно увеличиваться. Со временем сформируется режим, удобный для вас и малыша.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИЛОЖИТЬ МАЛЫША К ГРУДИ?

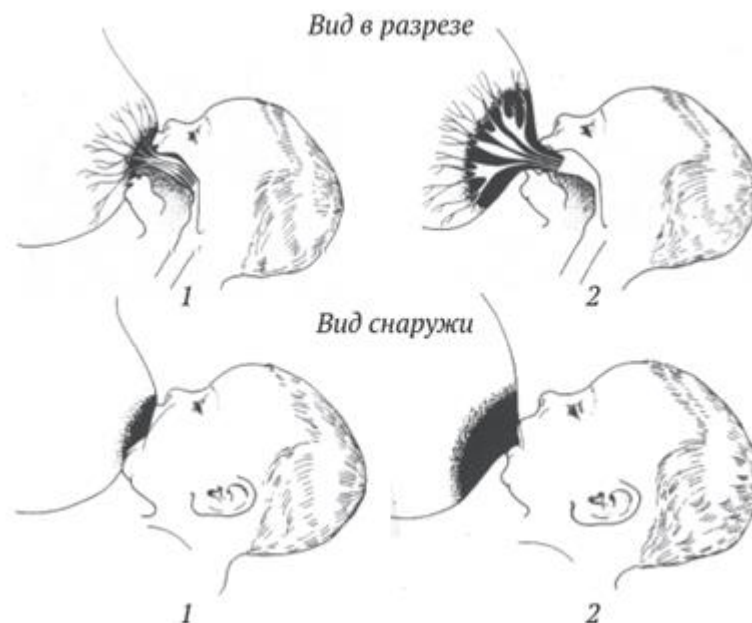
Правильное прикладывание — залог успешного грудного вскармливания, значительно снижающее риск лактостаза (лактостаз - застой молока в протоках молочной железы, одно из осложнений грудного вскармливания) и недостатка молока.

Начнем, пожалуй, с самого главного — вашего комфорта. Займите комфортное положение, которое будет удобным как для вас, так и для ребенка. Малыш должен чувствовать надежную опору, комфортно устроившись в ваших руках. В правильном положении ребенок должен быть развернут и тесно прижат к вам всем телом, а его нос должен находиться напротив соска. При этом важно, чтобы затылок был свободен, а основание головы было надежно поддержано.

Ребенок должен захватывать ртом не только сосок, но и ареолу. В процессе сосания он языком, кончик которого находится над нижней губой, выжимает молоко из млечного синуса.

Но как понять, что прикладывание правильное? Вот несколько подсказок:

- вы не испытываете дискомфорт в области сосков;
- рот ребенка широко открыт, губы вывернуты;
- большая часть ареолы находится в ротике, а сосок расположен глубоко;
- снизу малыш захватывает ареолу больше, чем сверху;
- подбородок прижат к груди матери;
- щеки ребенка округлены, а не втянуты.



Правильное (1) и неправильное (2) сосание груди ребенком © Felicity Savage

КАК ДОЛГО МОЖНО КОРМИТЬ ГРУДЬЮ?

В нашей стране рекомендуется продолжать грудное вскармливание до 1,5 – 2 лет. При этом введение прикорма детям на грудном вскармливании можно начинать планировать уже после четырех месяцев.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует кормить ребенка исключительно грудным молоком до достижения им шестимесячного возраста, а затем вместе с прикормом продолжать грудное вскармливание, по меньшей мере, до двух лет.

Помните самое главное: окончательное решение о продолжительности грудного вскармливания в любом случае зависит прежде всего от ваших возможностей и желаний, а также от потребностей вашего малыша.

КАК ПИТАТЬСЯ В ПЕРИОД ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ? НУЖНА ЛИ СПЕЦИАЛЬНАЯ ДИЕТА?

Спешим вас успокоить: во время кормления грудью вам не требуется какая-то особая или строгая диета! Самое главное, на чем должна базироваться правильная организация рациона кормящей женщины, — питание должно быть полноценным, разнообразным и безопасным. В этом случае молоко содержит все необходимые ребенку питательные вещества в достаточном количестве и правильном соотношении.

Интересно, что во многих зарубежных и отечественных исследованиях, выполненных в последние десятилетия, доказано, что через грудное молоко в организм ребенка поступают из рациона матери все пищевые белки в очень малых количествах. Это очень важный биологический феномен, который помогает малышу развивать пищевую толерантность. Формируется переносимость тех пищевых продуктов, которые употребляет в пищу мать, а в дальнейшем будет получать и сам ребенок. Это касается и аллергенных продуктов. Парадоксально, но полный отказ от аллергенных продуктов не снижает, а, напротив, повышает риск развития аллергии в будущем.

Конечно, это не значит, что можно злоупотреблять продуктами, обладающими повышенными аллергенными свойствами: шоколад, апельсины, мед, орехи, морепродукты (моллюски и ракообразные) и др. Не рекомендуются также в большом количестве острые и сильно пахнущие приправы, так как они придают молоку специфический привкус и запах, из-за которых ребенок может отказаться от груди.

Из соображений вашей безопасности и здоровья ребенка категорически не рекомендуется употреблять в пищу термически необработанные продукты животного происхождения — сырое и плохо прожаренное мясо (шашлык и др.), сырую и вяленую рыбу, суши, молоко и молочную продукцию из сырого молока.

В любом случае необходимо внимательно следить за реакцией малыша на тот или иной продукт в рационе и, если у малыша появились признаки реакций на продукты маминого рациона или симптомы пищевой аллергии, необходимо как можно скорее обратиться за помощью к врачу и провести коррекцию питания.

Не следует забывать о некоторых вещах, которые абсолютно несовместимы с грудным вскармливанием. Категорически запрещается употреблять любые спиртные напитки, наркотические вещества и т.п. Никотин также крайне вреден, поэтому рекомендуется отказаться от курения на весь период кормления грудью.

СКОЛЬКО ЖИДКОСТИ НУЖНО ПИТЬ?

На самом деле, выработка молока не зависит от количества выпитой жидкости. Пейте столько жидкости, сколько хочется. Делайте выбор в пользу воды.

НУЖНО ЛИ ПОИТЬ РЕБЕНКА В ЖАРКУЮ ПОГОДУ?

Грудное молоко на 88% состоит из воды, что полностью удовлетворит потребности ребенка в жидкости. Даже в жарком климате здоровые дети, находящиеся исключительно на грудном вскармливании, не нуждаются в допаивании. Вода из материнского молока прекрасно усваивается. Она безопасна, а значит, не несет для ребенка рисков инфекционных заболеваний и диареи.

ДОЛЖНА ЛИ Я СЦЕЖИВАТЬ СВОЕ МОЛОКО?

Вам не нужно обязательно сцеживать молоко после каждого кормления! Если вы правильно приложили малыша к груди, и он активно и часто ее опорожняет, то в сцеживании нет никакой необходимости. Однако оно может понадобиться, если:

- вам нужно принимать препараты, при которых противопоказано кормление грудным молоком (*информация о противопоказаниях имеется в инструкции к лекарственному препарату*);
- вы хотите сохранить лактацию, когда кормление по каким-либо причинам невозможно;
- вам нужно облегчить ощущения при сильном наполнении груди молоком;
- возник лактостаз (если прикладывания ребенка недостаточно);
- вы планируете вернуться к работе или учебе;
- вы хотите простимулировать лактацию при недостаточной выработке грудного молока.

Более подробную информацию вы можете получить в брошюре «Памятка для родителей. ГРУДНОЕ МОЛОКО: сцеживание, хранение и использование» (Дегтярев Д.Н., Зубков В.В., Левадная А.В., Ладодо О.Б., Селиванова И.В., Гуторова Т.В., Пикалова А.А.)

СОН МЛАДЕНЦА

СКОЛЬКО ДОЛЖЕН СПАТЬ РЕБЕНОК?

У каждого младенца и ребенка, как и у взрослых, свой индивидуальный режим сна. Некоторые дети нуждаются в большем количестве сна, чем другие, и спят по-разному: кто-то спит крепко, даже не просыпаясь, а кто-то — более чутко, с частыми пробуждениями.

Большинство новорождённых спят больше, чем бодрствуют, в среднем около 18 часов в сутки, но это индивидуально. Младенцы просыпаются ночью, потому что их нужно покормить. Слишком жарко или слишком холодно — это тоже может нарушить их сон.

Помните, что у вашего ребенка будет свой уникальный режим бодрствования и сна, и он, скорее всего, будет отличаться от режима других детей, которых вы знаете.



Кроме того, это вряд ли совпадет с вашим графиком сна. Старайтесь спать, когда спит ваш ребенок. Это хорошая возможность отдохнуть самой.

Если вы кормите грудью, то в первые недели ребенок, скорее всего, будет ненадолго засыпать во время кормления. Продолжайте кормить, пока не поймете, что малыш наелся, или пока он не заснет окончательно.

Если вы не спите в то же время, что и ваш ребенок, не беспокойтесь о том, чтобы в доме было тихо, пока он спит. Полезно приучать ребенка спать под определенный уровень шума. Это не значит, что телевизор может работать на полную громкость.

По мере взросления малыша будет требоваться все меньше ночных кормлений, и он сможет спать дольше. Дети в возрасте от 3 до 6 месяцев могут спать ночью до 8 часов или более.

КАК СПРАВИТЬСЯ С БЕСПОКОЙНЫМИ НОЧАМИ

Первые месяцы жизни новорождённого малыша нередко сопровождаются частыми ночными пробуждениями, что может быть непростым испытанием для родителей. В это время очень важна поддержка и помощь близких. Можно попросить их покормить ребенка сцеженным грудным молоком ночью, сменить подгузник и взять ребенка рано утром, чтобы вы могли отдохнуть.

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К СМЕНЕ ДНЯ И НОЧИ?

С первых дней жизни важно помочь ребенку различать день и ночь. Днем, когда малыш бодрствует, открывайте шторы, играйте и беседуйте с малышом и не переживайте из-за повседневных звуков, когда ребенок спит.

При подготовке к ночному сну:

- приглушите свет;
- разговаривайте тихо и поменьше;
- уложите ребенка спать сразу после кормления и переодевания;
- не переодевайте ребенка без необходимости;
- не играйте в активные игры перед сном.

Со временем ваш малыш начнет понимать, что ночью нужно спать.

ГДЕ ДОЛЖЕН СПАТЬ МОЙ РЕБЕНОК?

Самое безопасное место для сна ребенка — его собственная отдельная кроватка или люлька, где нет игрушек и подушек. По крайней мере, в течение первых 6 месяцев малыш должен спать в одной комнате с вами как днем, так и ночью. Это помогает снизить риск синдрома внезапной детской смерти (СВДС).



Но многие родители ложатся спать вместе с ребенком, намеренно или случайно. Где бы вы ни планировали уложить ребенка спать, мы рекомендуем сделать его спальное место максимально безопасным.

Чего следует избегать?

- Никогда не засыпайте с ребенком на диване или в кресле. Риск СВДС возрастает в 50 раз, так как малыш может оказаться в небезопасном положении, затрудняющем дыхание.
- Взрослые кровати не предназначены для сна младенцев. В отличие от детских кроваток и люлек, они не проходят проверки на безопасность. Если вы планируете совместный сон, важно принять меры для повышения безопасности взрослой кровати.
- Уберите подушки, одеяла для взрослых и любые другие предметы, которые могут накрыть голову ребенка, вызвать перегрев или удушье.
- Уберите реечные или резные изголовья.

Какие меры предосторожности предпринять для безопасности сна?



- Укладывайте ребенка спать на спине. Это наиболее безопасный способ сна для младенцев. Как только ваш малыш научится переворачиваться на живот, а затем снова на спину, вам не нужно будет беспокоиться, если он перевернется на живот или на бок во время сна.
- Не берите с собой в постель других детей или домашних животных. Это поможет снизить риск случайных травм.
- Не спите вместе с ребенком, если вы (или кто-то из тех, кто находится с вами в одной постели) курите, употребляете алкоголь, наркотики или принимаете лекарства, вызывающие сонливость.
- Никогда не оставляйте ребенка одного на взрослой кровати, если она не имеет бортиков. Важно учитывать все потенциальные риски, особенно когда вы спите.
- Не рекомендуется спать в одной постели с ребенком, родившимся недоношенным (до 37-й недели беременности) или с низкой массой тела при рождении (менее 2,5 кг).

Рекомендуем использовать детскую кроватку, которая непосредственно крепится к вашей кровати. Это очень удобно: ребенок все время с вами, особенно удобно кормить малыша. По мере того как ребенок развивается, становится более подвижным и может самостоятельно передвигаться, риски могут меняться, поэтому мы рекомендуем регулярно проверять кровать, чтобы предотвратить возможные несчастные случаи.

КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ СНА МЛАДЕНЦА



*Baby Sleep Positioner Wedge
to keep your Newborn Sleeping on His Side*

- Поддерживайте температуру в комнате в пределах 20-22 °С.
 - Следите за влажностью воздуха, оптимальные показатели — 45-60%.
 - До 6 месяцев желательно, чтобы ребенок спал в одной комнате с мамой.
 - Если используете приставную кроватку, убедитесь, что она надежно зафиксирована к родительской кровати.
 - Создайте равномерный звуковой фон, например, используя белый шум.
 - Малышу важно засыпать и просыпаться в одном и том же месте.
- Убедитесь, что постельное белье изготовлено из натуральных, мягких материалов, подходящих для нежной кожи вашего ребенка.
 - В кроватке вашего малыша не должно быть подушек, большого одеяла и мягких игрушек, чтобы избежать риска удушья.

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К РЕЖИМУ СНА

Создание спокойного и простого ритуала может помочь вашему малышу успокоиться и настроиться на сон, и подарит вам возможность провести время наедине со своим малышом.

Ритуал может выглядеть примерно так:

- прием ванны;
- переодевание в ночную одежду и смена подгузника;
- укладывание в кроватку;
- чтение сказки на ночь;
- приглушите свет в комнате, чтобы создать уютную атмосферу;
- поцелуй на ночь и объятия;
- спойте колыбельную или включите спокойную музыку, когда укладываете малыша спать.

Когда ребенок подрастет, постарайтесь придерживаться одного и того же режима перед сном. Важно избегать чрезмерной эмоциональной активности и возбуждения перед сном, поскольку это может стать причиной пробуждения вашего малыша. Уделите немного времени расслаблению и спокойным занятиям, таким как чтение.

ПЕЛЕНАНИЕ МЛАДЕНЦА

НУЖНО ЛИ ПЕЛЕНАТЬ МЛАДЕНЦА

Вокруг пеленания в наше время ведется немало дискуссий и споров. Кому-то удобнее, если малыш пеленается, его проще уложить спать. Другим родителям проще с первых дней использовать удобную одежду, в том числе и для сна. Вопрос пеленания каждая семья решает для себя индивидуально. Важно только понять, какой способ подходит именно вашему малышу, и как правильно использовать пеленки, чтобы не навредить его здоровью.

Есть три основных вида пеленания:



Фото из открытых источников

Тугое. При этом способе ребенка плотно обматывают пеленкой, иногда даже фиксируя голову, что ограничивает его движения.



Фотография — Perevozkina Anna / Shutterstock / FOTODOM

Свободное. Малыша пеленают так, чтобы он мог немного двигать руками и ногами.



Фото из открытых источников

Широкое. Ножки разводятся в стороны, что помогает правильно развиваться тазобедренным суставам. Широкое пеленание нужно, если ребенку уже поставили диагноз дисплазии тазобедренных суставов. Но этот способ не подходит для сна, так как заворачивают только таз, чтобы ножки были свободно раскинуты.

Врачи-педиатры не рекомендуют тугое пеленание в качестве повседневной практики, так как оно не оставляет ребенку возможности свободно двигаться и исследовать окружающий мир.

Свободное пеленание может быть полезным, так как помогает успокоить малыша, предотвратить резкие произвольные движения, которые будят ребенка.

Чтобы пеленание приносило пользу, выбирайте материалы, подходящие по сезону, не вытягивайте ножки и укутывайте ребенка только для сна. Выбирайте свободный метод и удобные конверты. Если же вы видите, что ребёнку комфортно и без пеленки, то пеленание вовсе не обязательно!

ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ

1. Укладывайте ребёнка спать на спину

Независимо от того, пеленаете вы малыша или нет, всегда укладывайте его спать на спинку. Это самое безопасное положение для сна. Никогда не укладывайте спелёного младенца спать на животе или на боку.

2. Используйте тонкие пелёнки

Используйте тонкие, дышащие материалы для пеленания, например, муслин или легкую простынку. Никогда не накрывайте спелёного ребёнка дополнительным постельным бельём, так как он может перегреться.

3. Используйте минимальное количество одежды

Следите за тем, чтобы ребенок не был слишком тепло одет под пеленкой, и чтобы его голова оставалась открытой. Младенцам не нужны шапочки в помещении, так как они могут перегреться.

4. Проверьте температуру ребенка, чтобы убедиться, что ему не жарко

Лучше всего измерять температуру на груди или задней поверхности шеи. Если кожа кажется горячей или влажной, снимите один слой одежды или пеленку.

5. Поддерживайте комфортную температуру в комнате

Используйте комнатный термометр, чтобы контролировать температуру в комнате, где спит ребенок. Оптимальной считается температура 20–22°C.

6. Обеспечьте свободу движений в бедрах

Пеленайте малыша аккуратно и надежно, чтобы ткань не развернулась и не сползла, но при этом оставляйте достаточно места для дыхания. Не пеленайте выше плеч, чтобы ткань не закрывала лицо ребенка.

Очень важно не затягивать пеленку слишком туго в области бедер, чтобы малыш мог свободно двигать ножками. Слишком тугое пеленание может повлиять на развитие тазобедренных суставов.

КОГДА ПЕРЕСТАТЬ ПЕЛЕНАТЬ



Фото из открытых источников

Обычно пеленание прекращают к 3 месяцам, когда у малыша угасает рефлекс Моро — инстинктивная реакция на резкий звук, изменение положения тела или даже испуг.

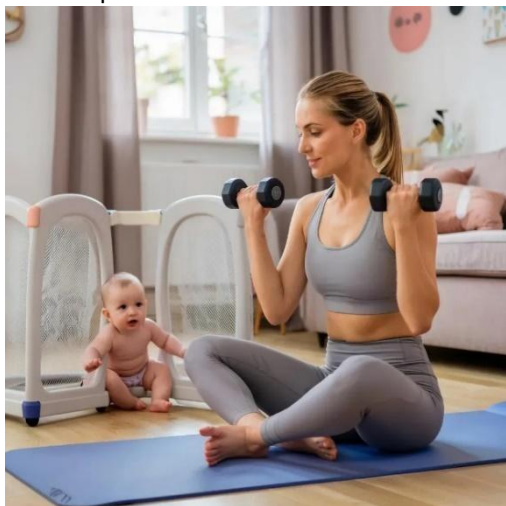
Важно перестать пеленать ребенка, как только он начнет переворачиваться. Это связано с тем, что в пеленке ему может быть сложно перевернуться обратно со животика на спину, так как его ручки не свободны.

Не рекомендуется пеленать малыша, если вы спите вместе в одной кровати, а также если у него высокая температура или признаки инфекции.

Также многие родители задаются вопросом: можно ли вообще не пеленать ребенка с рождения? Конечно, это возможно, особенно если малышу комфортно в боди или другой одежде. Решение о пеленании всегда принимается индивидуально, исходя из потребностей и комфорта вашего ребенка. Доверяйте своей интуиции, ведь мама всегда поймет и почувствует, что нужно её малышу.

МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ ТРЕНИРОВКАМИ В ПЕРИОД ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ?

Да, можно. Восстановление после родов — очень важный и особенный период в жизни каждой женщины. После беременности и появления на свет малыша ваше тело нуждается в отдыхе и бережном, постепенном возвращении к физической активности. Это совершенно естественный процесс: организм пережил огромную нагрузку, и теперь ему нужно время, чтобы прийти в равновесие. Умеренные физические нагрузки действительно могут благотворно влиять на самочувствие — и физическое, и эмоциональное.



Доказано, что у мам, занимающихся спортом, уменьшаются симптомы депрессии, женщина становится более активной.

Физкультура и другие занятия, связанные с движением, дают возможность:

- ускорить восстановление после родов;
- улучшить качество и продолжительность сна;
- повысить выносливость;
- укрепить мышцы живота и спины;
- снизить стрессовое недержание мочи;
- заложить привычку заниматься спортом.

Перед началом тренировок необходимо проконсультироваться с врачом, особенно если были осложнения при родах (например, кесарево сечение, разрывы) или есть хронические заболевания.

Физическая активность может быть ограничена при:

- неснятых или незаживших хирургических швах;
- тяжёлых родах или сложном восстановлении;
- инфекционных заболеваниях или других недомоганиях.

Важно: даже при отсутствии явных противопоказаний начинать следует с лёгких нагрузок, постепенно увеличивая интенсивность. При любых сомнениях обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Если естественные роды прошли без осложнений, то врачи могут разрешить начать выполнять физические упражнения даже в роддоме, буквально через сутки после родов. К таким упражнениям относятся: дыхательная гимнастика, восстановление дыхания животом, упражнения на подвижность мышц груди и спины. По мере восстановления организма интенсивность занятий будет увеличиваться.

Когда проходит не менее двух недель после родов, можно приступать к занятиям несложной физкультурой. Это могут быть простые упражнения: махи руками, повороты туловища, ходьба.

Тренировки в тренажерном зале или бассейне можно начинать не ранее, чем через 1,5 месяца после естественных родов при условии хорошего самочувствия.

Если в процессе родов были осложнения, разрывы, применялись хирургические родовспомогательные методы, то начинать тренировки не рекомендуется ранее, чем через 3 месяца после родов. Соблюдайте принцип постепенного увеличения нагрузок.

Рекомендуемые виды активности:

- Ходьба и скандинавская ходьба — помогают укрепить мышцы ног и улучшить общее самочувствие, отлично совмещаются с ежедневными прогулками с малышом.
- Йога и пилатес (особенно на мяче) — развивают гибкость, силу и контроль над телом, подходят для начального этапа тренировок.
- Упражнения Кегеля — укрепляют мышцы тазового дна, что особенно важно после родов.

Следует избегать:

- Интенсивных кардионагрузок (бег, аэробика с прыжками).
- Подъёма тяжестей и упражнений на грудные мышцы.
- Видов спорта с высоким риском травм (единоборства, командные игры, для которых характерны резкие движения, быстрая смена направления).
- Велоспорта.
- Плавания на байдарках.
- Прыжков с парашютом.
- Больших нагрузок на мышцы пресса.

Правила безопасности:

- Вода — ваш главный союзник! Пейте до, во время и после тренировки маленькими глотками (не более 100 мл за раз). При головокружении или жажде — сразу сделайте перерыв и восполните баланс жидкости.
- Поддержка груди: используйте спортивный бюстгальтер с широкими лямками.
- Питание: увеличьте калорийность рациона, если тренировки становятся интенсивными, чтобы компенсировать энергозатраты.
- Кормление грудью: желательно покормить ребёнка за час до или после тренировки.
- Слушайте организм: при появлении боли, головокружения или других неприятных симптомов прекратите занятие.

ВЛИЯЕТ ЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ НА КАЧЕСТВО ГРУДНОГО МОЛОКА?

Интенсивные тренировки могут лишь временно повышать уровень молочной кислоты в крови. Да, часть её действительно может попасть в грудное молоко, но это совершенно не опасно для малыша. Уже через короткое время после занятия концентрация кислоты приходит в норму как в крови, так и в молоке.

Научные исследования подтверждают: регулярная физическая активность не влияет ни на качество, ни на количество грудного молока. Это значит, что вы можете заниматься спортом с удовольствием и пользой для себя — важно только соблюдать разумные меры безопасности и прислушиваться к своему организму.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОСЛЕ КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ

После кесарева сечения процесс восстановления организма может отличаться от того, что бывает после естественных родов. Дело в том, что при оперативном родоразрешении малыш не проходит через родовые пути — а значит, интимные мышцы не испытывают такого растяжения, как при естественных родах.



Тем не менее во время беременности мышцы тазового дна могут потерять тонус из-за повышенного внутрибрюшного давления. Также существует вероятность появления диастаза — расхождения прямых мышц живота.

Прежде чем приступать к каким-либо тренировкам, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Обычно начинать физическую активность разрешается через 1,5-2 месяца после операции — к этому времени на месте шва уже формируется рубец.

На первом этапе главное — мягко вернуть мышцам тонус. Для этого отлично подойдут:

- лёгкие домашние упражнения;
- пешие прогулки.

Ходьба — прекрасный и безопасный способ профилактики спаек. Начните с небольших прогулок с коляской: так вы постепенно будете тренировать мышцы, а нагрузка будет увеличиваться естественным образом по мере удлинения маршрутов.

Примерно через 1-2 месяца после кесарева сечения, если врач дал добро, можно расширить арсенал упражнений:

- практиковать технику «вакуум» и диафрагмальное дыхание;
- посещать бассейн или занятия аквааэробикой;
- добавлять лёгкие махи руками, аккуратные приседания и выпады ногами;
- попробовать занятия йогой.

Как выполнять упражнение вакуум

Вот несколько вариантов исходного положения для упражнения: стоя, сидя или в позе «кошки». Выберите то, которое вам наиболее комфортно.

Когда найдёте удобное положение, выполните следующие шаги:

1. Сделайте медленный, полный выдох.
2. Максимально втяните мышцы живота.
3. Задержите дыхание и оставайтесь в этом положении 10–15 секунд.
4. Затем сделайте вдох и плавно расслабьте мышцы.
5. Восстановите дыхание и повторите упражнение.

Начните с 5–6 подходов. По мере того, как ваше тело будет привыкать к нагрузке, можно постепенно увеличивать их количество.

Это упражнение удобно тем, что его можно выполнять практически в любом месте.

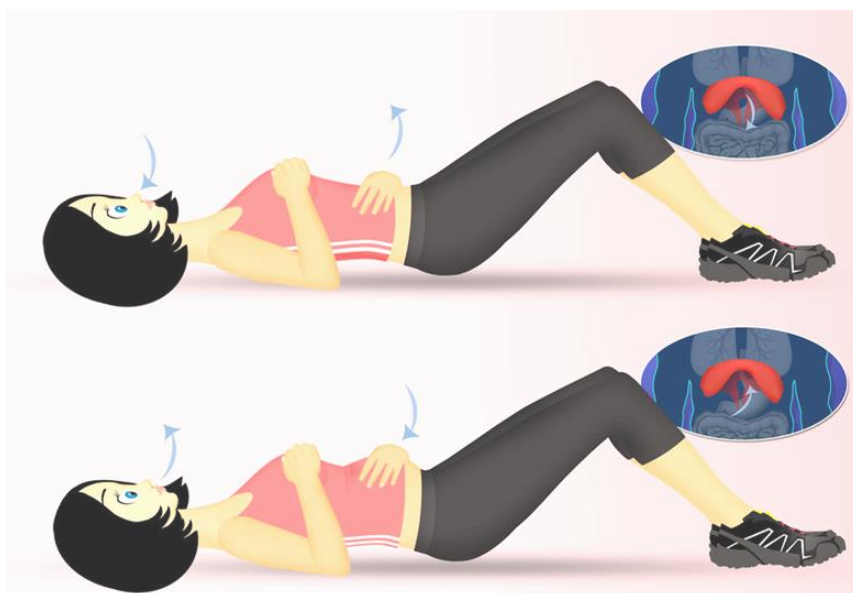


Важно: всегда прислушивайтесь к своему телу. Упражнение должно быть комфортным — если вы чувствуете боль или какой-либо дискомфорт, сразу прекратите выполнение или уменьшите интенсивность. Ваше самочувствие — главный ориентир.

Диафрагмальное дыхание

Диафрагмальное дыхание — это техника дыхания, при которой активно используется диафрагма, мышца, расположенная между грудной клеткой и брюшной полостью. Оно позволяет дышать глубже и эффективнее, обеспечивая организм большим количеством кислорода.

Как правильно выполнять диафрагмальное дыхание:



1. Исходное положение.

- Сядьте удобно на стул или лягте на спину, положив руки на живот.
- Расслабьтесь, закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании.

2. Подготовительные вдохи.

- Сделайте несколько обычных вдохов-выдохов, чтобы привыкнуть к ощущениям своего тела.

3. Основной этап.

- Медленно вдохните через нос, позволяя воздуху наполнять нижнюю часть легких. Вы почувствуете, как ваш живот поднимается вверх.
- Задержитесь на секунду, удерживая воздух в легких.
- Медленно выдохните через рот, слегка сжимая губы, как будто дуете на свечу. Ваш живот опустится обратно.

4. Контроль глубины дыхания.

- Постарайтесь сделать вдохи глубокими и спокойными, концентрируясь на движении живота.
- Избегайте подъема плеч и груди, фокусируясь на работе диафрагмы.

5. Продолжительность практики.

- Начните с коротких сеансов по 5 минут, постепенно увеличивая продолжительность до 10-15 минут.

6. Регулярность.

- Практикуйте диафрагмальное дыхание ежедневно, желательно утром и вечером.

Шовный материал, который используют во время операции, постепенно рассасывается в организме. Обычно этот процесс занимает 4–6 месяцев, но из-за индивидуальных особенностей может продлиться до 12 месяцев.

Поэтому первые 4-6 месяцев после операции лучше воздержаться от силовых нагрузок и упражнений на мышцы пресса.

Некоторые виды физической активности лучше отложить на более поздний срок после операции. К ним относятся любые упражнения с натуживанием мышц живота: приседания, становая тяга, жим платформы ногами, скручивания, подъем ног в висе, отжимания, жим лёжа. Такие упражнения лучше исключить и не выполнять ранее, чем через полгода после операции.