

Уход за ребенком по методу «Кенгуру»

Полезные советы

Налаживание грудного вскармливания



Грудное молоко содержит именно то, что необходимо растущему человеческому ребенку



Молоко разных животных очень отличается по составу. По составу молока каждого вида можно довольно точно угадать, что является наиболее важным для этих млекопитающих, и даже то, как за этим детенышем ухаживают.

Наше **грудное молоко** «спроектировано» так, чтобы поддерживать быстрый рост и **развитие большого головного мозга**. Содержание сахаров в человеческом молоке очень высоко (7% лактозы). Это дает энергию для быстрого роста и интенсивной работы мозга ребенка. В грудном молоке содержится большое количество уникальных жирных кислот, которые являются строительными кирпичиками для нервной системы. Человек растет и развивается относительно медленно, младенцу не нужны такие прибавки, как у тельца — поэтому белка и минеральных солей в грудном молоке мало, и оно **не нагружает** незрелые почки ребенка.

Даже доношенные младенцы рождаются очень незрелыми. Как и другие детеныши приматов, они «запрограммированы» на частые кормления и постоянный телесный контакт.

Смесь и грудное молоко под микроскопом

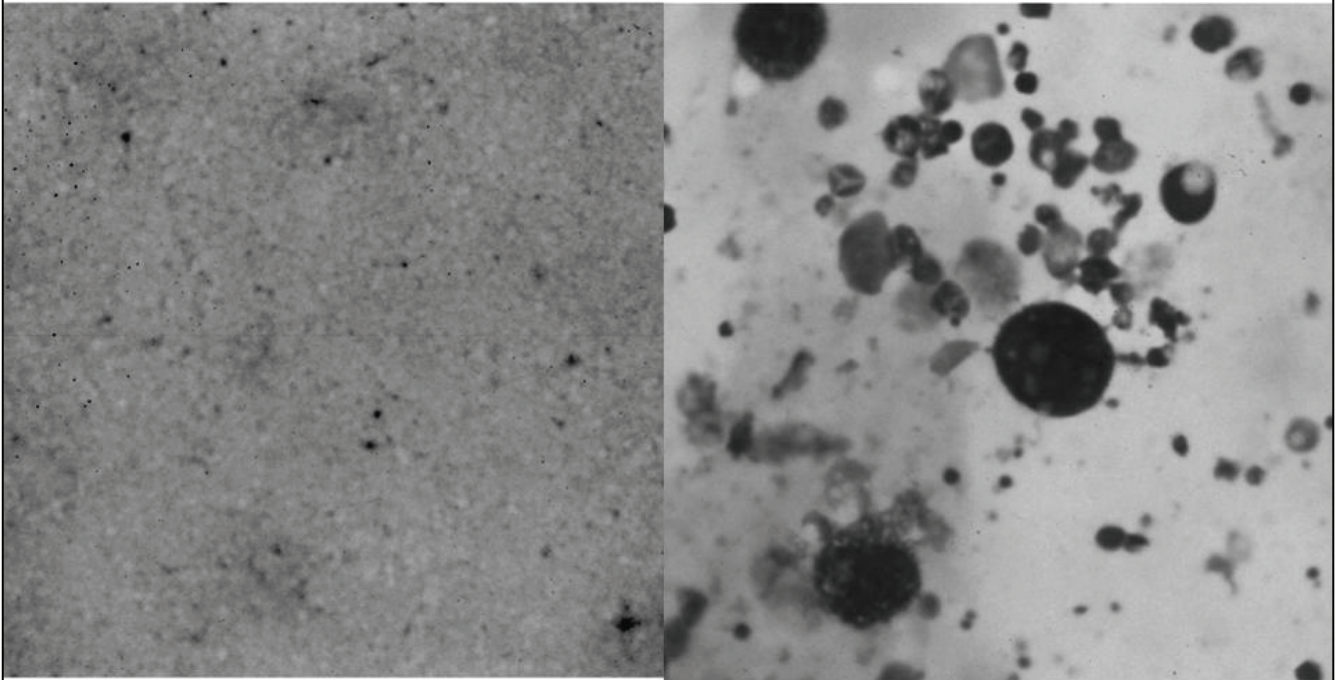


Figure A.11

Breastfeeding and Human Lactation, 3rd Edition
Jan Riordan

©2004 Jones and Bartlett Publishers

Figure A.12

Breastfeeding and Human Lactation, 3rd Edition
Jan Riordan

©2004 Jones and Bartlett Publishers

На левой фотографии — смесь, на правой — грудное молоко. Обратите внимание на то, сколько различных элементов содержатся, в грудном молоке.

Грудное молоко — это живая жидкость. Оно содержит даже живые клетки иммунной системы матери, которые остаются активными и защищают ребенка.

Питание

Регуляция роста и развития

Защита

В грудном молоке содержится более 300 веществ именно в том соотношении, которое необходимо для роста и развития человеческого младенца. Многие из этих веществ уникальны, и в смесях их просто нет. В смеси компонентов намного меньше, всего 30-40, таким образом, ребенок-искусственник недополучает более 250 биологически активных веществ.

Многие компоненты грудного молока являются строительным материалом для мозга и нервной системы ребенка, что особенно важно для недоношенного ребенка. То, что он должен был бы получить через плаценту, но не успел из-за преждевременных родов, у него есть шанс получить через материнское молоко. Молоко матерей недоношенных детей содержит больше калорий, жиров, белка, полиненасыщенных жирных кислот, некоторых витаминов и минералов, чем молоко матерей доношенных детей.

Многие составляющие смесей тяжелы для переваривания и усвоения ребенком. Поэтому они добавляются в молочные смеси в больших количествах, чтобы ребенок мог хотя бы что-то усвоить. Из-за этого младенцу на искусственном вскармливании приходится справляться с повышенной нагрузкой по выведению излишка этих веществ. Кроме того, эти излишки, могут способствовать росту патогенных организмов

Состав молока меняется в ходе каждого кормления. Содержание жиров в молоке увеличивается по мере опустошения груди.

В грудном молоке есть ферменты, которые помогают созреванию кишечника ребенка и усвоению грудного молока. В каком-то смысле можно сказать, что *грудное молоко «само себя переваривает»*.

Дети, которые вскармливаются молочной смесью, не получают этих компонентов поэтому их незрелая система пищеварения работает с большей нагрузкой.

Питание

Регуляция роста и развития

Защита

У грудного молока есть еще одна функция, которой нет у молочных смесей.

Грудное молоко содержит многочисленные гормоны и факторы роста. Эти вещества регулируют и направляют физическое развитие и созревание ребенка, вскармливаемого грудью. Например, эпидермальный фактор роста, содержащийся в грудном молоке, способствует скорейшему развитию слизистой кишечника ребенка. Это очень важно для профилактики некротизирующего энтероколита.

Грудное молоко также содержит фактор роста нервов, эритропоэтин, инсулиноподобный фактор роста и др.

В грудном молоке есть такие гормоны, которые успокаивают ребенка, улучшают пищеварение и оказывают обезболивающий эффект.

Обезболивающий эффект грудного молока и грудного вскармливания (особенно кормления в контакте кожа к коже) доказан исследованиями.

Важно не только грудное молоко, но и сам процесс кормления. Каждое кормление, каждое прикладывание к груди – это еще и плюс к развитию ребенка, общение с ним.

2000

В начале 21 века в мире было зарегистрировано приблизительно 2000 патентов на использование различных компонентов грудного молока как лекарств.

Часто эти выделенные из грудного молока вещества стоят очень дорого, а ребенок на грудном вскармливании получает за один день их количество, эквивалентное десяткам доз этих веществ.

Например, антител (иммуноглобулина А) ребенок получает приблизительно 0,5 г в сутки. Это соответствует 50 дозам иммуноглобулина, прописываемым пациентам с аглобулинемией.

Лактоферрин – многофункциональный белок, который помогает усваивать железо и, кроме того, является мощным антиинфекционным фактором, иммуномодулятором и противовоспалительным агентом – ребенок получает тоже в количестве нескольких десятков доз, которые назначают взрослым пациентам.

Кроме антител, в грудном молоке есть еще много других факторов: одни из них растворяют оболочки бактерий, другие – убивают вирусы и простейших, третьи – обманывают патогенные бактерии так, что они нападают не на клетки ребенка, а на эти «обманки» грудного молока, четвертые – создают благоприятную среду для роста собственной, дружественной микрофлоры ребенка, пятые – повышают собственный иммунитет ребенка. В грудном молоке есть также антиоксиданты и вещества, ускоряющие восстановление повреждений.

Все компоненты иммунной защиты ребенка дополняют и усиливают действие друг друга.

Защита через грудное молоко постоянно обновляется



Мать контактирует с ребенком: ухаживает за ним, целует, нюхает, прижимает к себе...

Мать вдыхает и поглощает патогены с кожи ребенка

Каждое кормление грудью – это близкий контакт матери и ребенка



Ребенок получает обновленную защиту

Активируются В-лимфоциты кишечной и легочной лимфоидной ткани матери

Активированные лимфоциты мигрируют в грудь и начинают секретировать обновленные антитела в грудное молоко

Ежедневно ребенок на грудном вскармливании получает примерно полграмма антител – специальных белковых комплексов, которые борются с инфекциями.

Антитела, полученные с грудным молоком, подобно побелке покрывают все слизистые ребенка и защищают их от проникновения инфекций.

Набор антител в молоке постоянно обновляется и всегда актуален. Для этого природа придумала изящный механизм.

Каждый раз, когда вы держите своего ребенка на руках, вдыхаете его запах, переодеваете его, ваш организм анализирует, бактерии и вирусы попадающие к вам от малыша – то, что вы проглотили или вдохнули при контакте с ребенком.

Специальные иммунные клетки из лимфоузлов, связанных с вашими бронхами и кишечником, «знакомятся» с этими микробами, активируются и мигрируют в грудь, чтобы вырабатывать там антитела для молока – именно к тем патогенам, которые окружают ребенка.

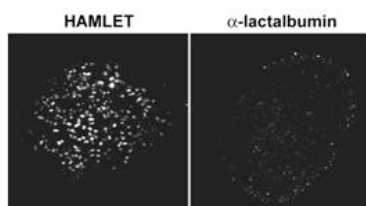
Поэтому очень важно много держать малыша на себе, обнимать и целовать его – это очень важно не только для его развития, но и для защиты ребенка от инфекций.

Больничная флора очень агрессивна и устойчива к антибиотикам, при этом ребенок не получил к ней никаких антител во время беременности через плаценту.

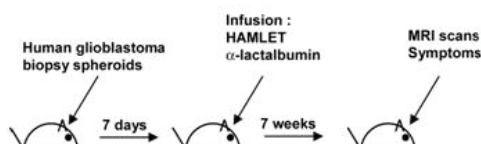
Ваше грудное молоко, с защитными факторами, которые выработала ваша «взрослая», «опытная» иммунная система – это замечательный шанс защитить вашего крошечного малыша.

Комплекс HAMLET: белок грудного молока, вызывающий гибель опухолевых клеток

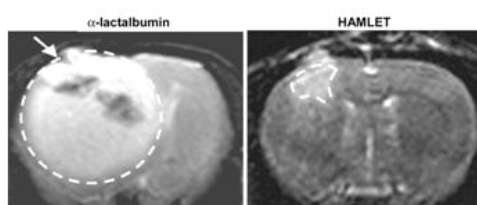
A.



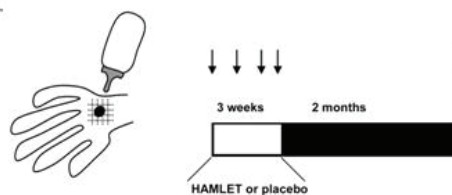
B.



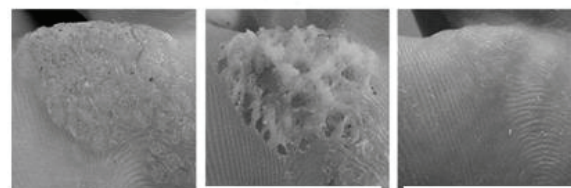
C. Результаты сканирования мозга мыши



A.



B.



C.

	Эффект	Нет эффекта	Всего
HAMLET	20	0	20
плацебо	3	17	20
всего	23	17	40

Effect = a mean volume decrease of >75%, p < 0.001

Gustafsson L, et al.

HAMLET kills tumor cells by apoptosis: structure, cellular mechanisms, and therapy. J Nutr. 2005 May;135(5):1299-303.

Иногда ученые, открывают и совершенно удивительные свойства грудного молока. Так, совершенно случайно шведские ученые открыли особый комплекс, содержащийся в грудном молоке, который убивает раковые клетки. Эти ученые искали подходящую питательную среду для культуры раковых клеток, обладающую и антиинфекционными свойствами.

Они исследовали в этом качестве и грудное молоко. Ведь оно питательное и при этом антиинфекционное. Но ученые обнаружили, что раковые клетки культуры гибли и сами – просто сморщивались и погибали. Оказалось, что этот эффект производит какое-то вещество, содержащееся в грудном молоке.

Им оказался комплекс белка α -лактальбумина и жирной кислоты. Его назвали его HAMLET, это аббревиатура от английского названия.

С тех пор было показано действие комплекса HAMLET на 40 видов опухолевых клеток в культуре, и уже есть результаты применения этого комплекса не только у мышей, но и у людей. На слайде – результаты двух экспериментов – на мышах с культурой клеток человеческой опухоли мозга, и у человека, с доброкачественной опухолью (бородавки). Недавно была публикация про успешное применение этого комплекса у пациентов с раком простаты.

А в питерском НИИ имени Герцена в терапии больных раком применяют другой компонент грудного молока – человеческий лактоферрин.

Искусственное вскармливание опасно для ребенка

- Больше диареи, больше запоров.
- Больше респираторных заболеваний, больше пневмонии
- Больше отитов
- Больше инфекций мочеполовых путей
- Дети чаще болеют. Чаще нужна госпитализация
- Дети медленнее выздоравливают, госпитализированные дольше находятся в больнице
- Больше СВДС
- Больше хронических заболеваний впоследствии
- Затрудняет налаживание связи между матерью и ребенком
- Негативное влияние на умственное развитие

Есть множество исследований, показывающих, как важно для ребенка быть на грудном вскармливании/ получать грудное молоко.

У детей, не получающих грудного молока, повышен риск многих заболеваний (некоторые из них перечислены на слайде) и проблем, как в периоде младенчества, так и позже, годы спустя.

Даже у взрослых людей прослеживаются последствия того, как их кормили в младенческом возрасте.

Поэтому, хотя сохранить или восстановить лактацию в случае госпитализации ребенка может быть трудно, это важно и возможно сделать.

Искусственное вскармливание и недоношенные дети

- Некротизирующий энтероколит
- Сепсис
- Менингит
- Другие тяжелые инфекции
- Ретинопатия недоношенных
- Отрицательное влияние на психомоторное и умственное развитие

Важность грудного вскармливания и кормления грудным молоком особенно заметна у наиболее хрупких, преждевременно рожденных детей. При искусственном вскармливании в несколько раз (от 6 до 20 в разных группах детей) увеличивает риск некротизирующего энтероколита. Сильно возрастает риск сепсиса, менингита и других инфекций.

Было показано, что у детей, которые не получают грудного молока вдвое выше частота ретинопатии недоношенных. Предполагается, что грудное молоко оказывает защитный эффект потому, что, в частности, содержит аминокислоты лютеин и зеаксантин, которые очень важны для развития сетчатки и защищают ее от повреждений.

Грудное молоко очень важно для растущего мозга преждевременно родившегося малыша. При смешанном вскармливании каждые дополнительные 10 миллилитров грудного молока в суточном рационе дают стойкий позитивный эффект, который ощутим даже в 3 года. И чем выше доля грудного молока в рационе ребенка, тем лучше. Поэтому даже если молока совсем мало, буквально капли – стоит продолжать отдавать его ребенку и не прекращать грудное вскармливание. Если молоко по какой-то причине уже закончилось, лактацию можно восстановить.

Проблемы для матери, ассоциированные с искусственным вскармливанием

- Выше риск послеродовых кровотечений
- Раньше возвращается фертильность
- Выше риск анемии
- Сложнее сбросить вес
- Меньше контакта с ребенком.
- Выше риск рака груди, яичников, матки
- Выше риск рака щитовидной железы и пищевода
- Выше риск развития диабета II типа
- Выше риск развития ревматоидного артрита
- Выше риск сердечного приступа, инсульта, высокого кровяного давления, высокого уровня холестерина, и заболеваний сердечно-сосудистой системы
- Выше риск перелома шейки бедра в постменопаузе

Грудное вскармливание важно и для матери. При его отсутствии возрастает риск очень многих проблем со здоровьем. Синим выделены долговременные эффекты.

Грудное вскармливание: влияние на семью и общество

- Грудное вскармливание хорошо для семейного бюджета; искусственное вскармливание обходится дорого.
- Грудное вскармливание хорошо для здравоохранения; искусственное вскармливание обходится очень дорого.

Отсутствие грудного вскармливания создает проблемы для семейного бюджета, а так же для всей системы здравоохранения.

Мы до конца не знаем, что ЕЩЕ содержится в банке с молочной смесью



Родители с младенцами в очереди на обследование по поводу камней в почках. Children's Hospital of Zhengzhou in Zhengzhou. Китай 2008. фото AP

- Меламин в смеси привел как минимум к 6 смертям и 294,000 госпитализациям в 2008 в Китае
- *Enterobacter sakazakii* в сухой смеси: только в 2004 году: смерть недоношенного ребенка в Новой Зеландии, вспышка во Франции (9 инфицировано, 4 заболело, 2 умерло)
- 2 младенца умерли из-за недостатка витамина B1 (и еще 13 были госпитализированы): 2003 год, Израиль. Дети вскармливались соевой смесью, в которой по ошибке производителя было в 10 раз меньше витамина B1, чем надо.

Существуют риски связанные с тем, что смесь может быть загрязнена токсичными веществами или бактериями. Например, сухие смеси вообще не стерильны (бактерий в них мало, но они есть). Ежегодно регистрируются случаи инфицирования детей через смесь, особенно уязвимы преждевременно рожденные дети.

Больной ребенок нуждается в грудном молоке еще больше!



Ребенок на вытяжке



Ребенок с
миеломенингоцеле
(в гипсе)



Ребенок с гидроцефалией

Все фото взяты из:

Breastfeeding and Human Lactation, 3rd Edition
Jan Riordan
©2004 Jones and Bartlett Publishers

Для больных детей грудное вскармливание еще более важно, чем для здоровых. Им может быть понадобится больше помощи, ведь часто им бывает сложно самим сосать грудь, или же им нужны специальные положения для кормления, они могут плохо себя чувствовать. И тут очень важна материнская забота и интуиция.

На слайде видны примеры того, как мамы кормят грудью своих детей с различными проблемами здоровья.



Наши малыши не могут выбирать грудь по меню, как на шуточной картинке на слайде, но это и не требуется. Мама с любым размером груди и формой сосков может вырабатывать достаточно молока для своего ребенка. Любая мама вырабатывает самое оптимальное молоко для своего ребенка.

Мать может кормить исключительно грудью даже если детей больше одного



C. M. BERLIN, JR. "Exclusive" Breastfeeding of Quadruplets BREASTFEEDING MEDICINE Volume 2, Number 2, 2007

Количество молока регулируется по принципу спроса и предложения – чем больше запрос, тем больше молока. Чем чаще грудь опорожняется, тем быстрее работает грудь и тем быстрее она производит новое молоко.

МОЛОКО НЕЛЬЗЯ КОПИТЬ!

Некоторые люди полагают, что для того, чтобы у матери вырабатывалось молоко, она должна лучше питаться, больше пить, больше отдыхать или принимать лекарства. Конечно, очень важно, чтобы мать получала достаточно еды и питья, но это не поможет вырабатывать больше молока, если грудь не стимулируется достаточно часто и качественно (сосанием ребенка или сцеживанием).

На фото – пример семьи, где все четверо близнецов кормятся грудью.

- Стимуляция лактации – работа ребенка
- Пока он не может сам с ней справиться, нужна наша помощь

**Если ребенок не может сам
эффективно сосать грудь –
сцеживание молока**



Мать сцеживает молоко в палате интенсивной терапии
(Житомирский Центр Матери и Ребенка)

**8 раз в сутки
(каждые три часа днем и ночью),
по 15-20 минут на каждую грудь**

Рождение недоношенного малыша – стресс для всей семьи. Для матери это означает и больше трудностей с налаживанием и сохранением грудного вскармливания, особенно, если ребенок вначале попадает в реанимацию. В этом случае на первый план выходит сцеживание молока. Рекомендуется начать регулярные сцеживания как можно раньше, желательно в первый же день после рождения ребенка. С помощью сцеживания и прикладывания ребенка можно даже восстановить лактацию с нуля.

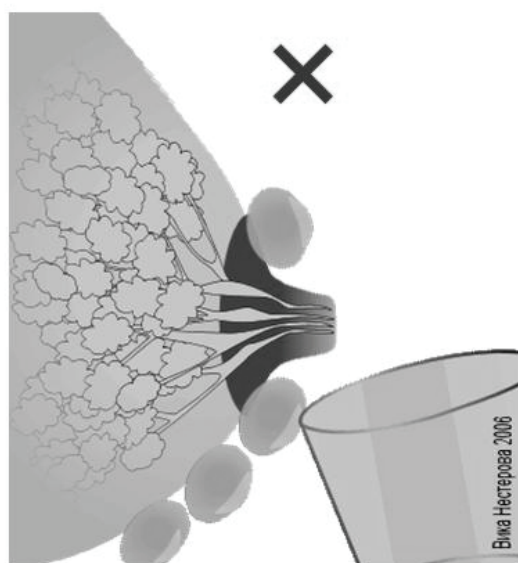
Рекомендованная частота сцеживания, если ребенок не сосет грудь – 8 раз в сутки, каждый раз обе груди. На одну грудь будет уходить примерно 15-20 минут.

Сцеживать молоко надо и ночью, так как эти сцеживания важны для поддержания лактации. При этом важно отдыхать днем (поспать после обеда, можно это делать с ребенком в положении кенгуру), чтобы поддержать силы.

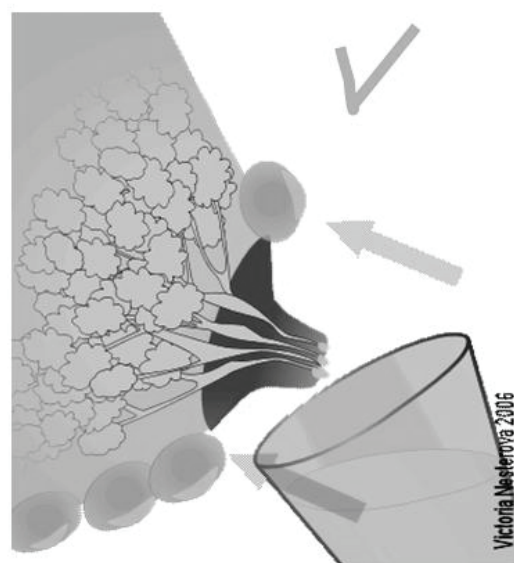
Это не навсегда – когда ребенок подрастет и окрепнет, он сможет сам активно сосать грудь и нужда в регулярном сцеживании отпадет.

Если ребенок ест совсем мало молока, а сцеживается больше – надо сцеживать больше, сколько получается (а не ограничиваться объемом, пока что нужным для ребенка), чтобы эффективно поддерживать лактацию.

Техника сцеживания руками



неэффективно



эффективно

Умение сцеживаться руками – это полезный навык даже при наличии молокоотсоса, его можно применить для стимуляции потока молока, перед тем, как начать сцеживаться молокоотсосом, или же использовать в случае какой-то неисправности молокоотсоса. Иногда – при нагрубании груди или застое молока – эффективен такой прием, как сцеживание в душе под струями теплой воды – и это проще делать руками. У некоторых мам грудь лучше отдает молоко именно при ручном сцеживании (а у кого-то – наоборот, эффективнее молокоотсос – пока не попробуешь – не узнаешь).

Важно: сцеживание не должно причинять боль.

Как сцедить молоко руками:

1. Надо поставить пальцы на границу ареолы и белой кожи и вначале мягко надавить в направлении к ребрам (не сводя пальцы).
2. Сведите пальцы и «прокатите» их по направлению к соску. Важно: пальцы не должны ерзать по коже! Прокатываются они по протокам
3. Не трите грудь и не водите по ней пальцами. Движения пальцев должны быть «катающими».
4. Старайтесь не сжимать сам сосок. Давление или потягивание за сосок не поможет в сцеживании молока. В самом соске молока нет!
5. Через какое-то время можно поменять положение пальцев, сдвинув их в другое положение вокруг ареолы, чтобы опорожнить и другие протоки

Сцеживание не должно доставлять боль!

При ручном сцеживании может быть больно из-за того, что:

- Мама слишком сильно давит и сжимает грудь
- Пальцы скользят по коже во время сцеживания
- Мама сдавливает сам сосок
- Нагрубание груди

При сцеживании молокоотсосом:

- Установлена слишком сильная тяга
- Молокоотсос создает постоянный, а не прерывистый уровень вакуума.
- Центр воронки молокоотсоса не совпадает с центром соска
- Внутренний диаметр воронки молокоотсоса слишком мал для соска

Больнее – не значит эффективнее!

Очень важно, чтобы сцеживание было комфортным. Часто думают, что боль при сцеживании – это нормально, и чем больнее, тем лучше будет сцеживаться молоко. Однако исследования показали, что больше всего молока сцеживается, когда женщине комфортно. Боль – сигнал, что что-то делается не так!

Ключ к эффективному сцеживанию – рефлекс выделения молока

Грудь должна сама «отдать» молоко.

Что помогает:

- **Удобно** устроиться в комнате, где **нет посторонних**.
- Устроить ребенка в **контакт «кожа-к-коже»** (если это невозможно, сцеживаться рядом с ребенком, смотреть на его фотографию, слушать запись его голоса)
- **теплый** компресс на грудь (2-3 минуты) или теплый душ
- Выпить что-то **теплое** и вкусное (до или во время сцеживания)
- Мягко стимулировать **соски**
- **Осторожно и мягко** помассировать грудь перед сцеживанием и несколько раз во время сцеживания, если поток молока ослабевает.
- Попросить кого-нибудь сделать легкий массаж **спины и шеи**

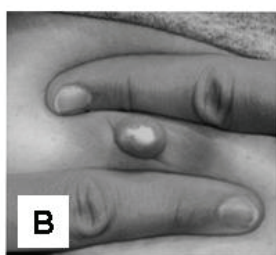
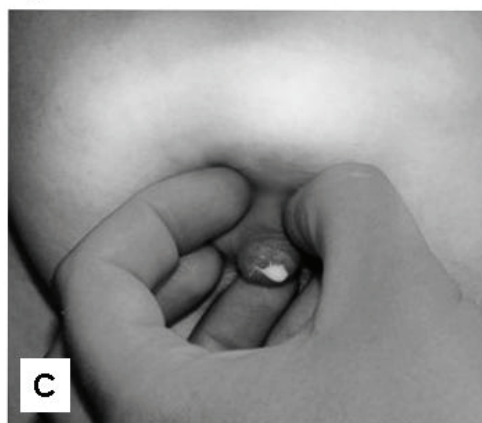
В сцеживании самое важное – запустить рефлекс выделения молока. Дело в том, что практически невозможно извлечь что-то из груди сосанием, простым выдавливанием или вакуумом, если сама грудь не помогает, не выталкивает молоко.

Активное выделение молока из груди называется рефлексом выделения молока. Он срабатывает несколько раз за кормление или сеанс сцеживания, и может запускаться даже от вида ребенка, от контакта с ним – возможно вы замечали, как молоко начинает капать само по себе, когда думаешь о ребенке или берешь его на руки.

Лучшему выделению молока помогает тепло, спокойная обстановка. На сладe перечислены способы, как помочь выделению молока.

Важно: если массировать грудь, это надо делать осторожно и мягко. Недопустимо разминать ее с силой, этим можно травмировать молочную железу (а желаемого эффекта при этом не будет).

Смягчение ареолы давлением, по Джин Коттермен



Применяется перед
сцеживанием или
прикладыванием ребенка,
если грудь сильно налилась
1-3 минуты

Cotterman K. Reverse pressure softening: a simple tool for easier latching during engorgement. *J Hum Lact* 20(2): 2004.

Часто в первые дни после родов прикладывание ребенка к груди и сцеживание осложняются нагрубанием груди – состоянием, когда грудь сильно налилась, твердая, переполненная, ареола неэластичная, может быть отечность груди. В этом случае и ребенок соскальзывает на сам сосок, неэффективно опорожняя и травмируя грудь, и при сцеживании извлечь молоко бывает сложно. Сцеживание может быть болезненным..

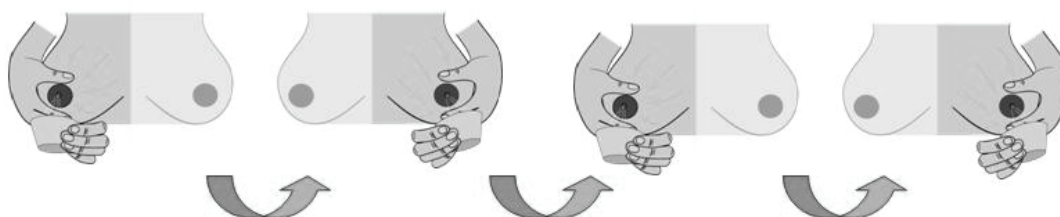
При этом такую грудь надо часто и регулярно сцеживать (или прикладывать ребенка, если он уже может брать грудь), ведь частые кормления – основное средство в лечении нагрубания.

Для того, чтобы облегчить сцеживание и прикладывание к груди во время нагрубания, разработан простой, эффективный и безболезненный прием. Он называется «смягчение ареолы давлением». Он помогает временно убрать излишнюю переполненность из ареолы и дать время хорошо приложить ребенка или сцедить молоко. После опорожнения груди отечность уйдет сама собой.

Метод заключается в плавном, мягком, но постоянном давлении на ареолу подушечками пальцев в течение 1-3 минут (в зависимости от силы нагрубания). На слайде - варианты расположения пальцев, можно применять любой, тот который удобнее. Давление производится вначале совсем осторожно, по мере того, как отечность уходит, можно надавить глубже. Прием не должен причинять боль. Примерно через полминуты часто можно заметить, как молоко начинает по каплям выделяться из соска – этот метод хорош и для стимуляции рефлекса выделения молока

Как происходит сцеживание?

- В течение первых 1-2 минут молоко будет выделяться по каплям, потом потечет активнее.
- Первую грудь – 3-5 минут (до уменьшения потока молока).
- После этого перейти на другую грудь.
- После того, как поток молока из второй груди ослабеет, надо вернуться к первой и так далее.



- Можно менять руки по мере их усталости.
- Примерно 30 минут (вначале может быть дольше)

Часто мамы расстраиваются, что из груди вытекает мало молока, когда они начинают сцеживаться, молоко выделяется по каплям, или его в первые минуты не видно вообще. Но это нормально, и надо продолжать сцеживание. Рефлекс выделения молока не всегда срабатывает сразу, может потребоваться несколько минут. Рефлекс угнетается, если мама испугана, замерзла, расстроена. Если продолжать сцеживание, попытаться расслабиться, то молоко начнет выделяться активнее.

Когда молоко потекло, первую грудь сцеживают до окончания активного выделения молока (обычно это 3-5-7 минут – у всех по-разному). Молоко перестало течь активно – переходят на вторую грудь, сцеживают ее до ослабления потока, и опять переходят на первую. Там уже опять можно сцедить молоко – сцеживают ее до ослабления потока, переходят на вторую и т.д.. Такой прием позволяет сцедить больше молока в меньшее количество времени.

Если есть молокоотсос, который может сцедить две груди одновременно – это очень хорошо, сокращает время на сцеживание вдвое, и дает хорошую стимуляцию груди.

Надо больше молока?

выход — чаще сцеживаться

(молоко нельзя копить!)

Очень важно учитывать такую особенность груди: чем больше она опорожнена, тем быстрее в ней вырабатывается новое молоко. И наоборот, если накапливать молоко, ждать, пока его соберется больше, скорость выработки молока замедляется. Постепенно наполнения приходится ждать все дольше и объемы сцеженного молока уменьшаются.

Для того, чтобы молока стало больше, его надо сцеживать чаще (или чаще прикладывать ребенка, если он уже сосет грудь). При этом надо стимулировать рефлекс выделения молока, чтобы лучше опорожнить грудь. При учащении сцеживаний с первые 1-2 дня может казаться, что сцеживается меньше молока – но при этом за сутки его набирается столько же или больше, а чуть позже увеличение объемов становится хорошо заметным.

Если количество молока снизилось, можно в дополнение к обычному графику сцеживания, несколько часов в день (3-4 часа) сцеживаться очень часто (при этом недолго – частые короткие сцеживания больше стимулируют лактацию, чем долгие, но редкие), буквально каждые полчаса-час. Такой всплеск стимуляции стимулируют выработку молока.

Руководство по хранению сцеженного молока для недоношенных детей

Метод	
Комнатная температура	4 часа (как можно быстрее поставьте молоко в холодильник)
Холодильник	48 часов (здоровый доношенный – до 7 дней)
Размороженное молоко в холодильнике	24 часа
Отделение холодильника для заморозки (холодильник с 1-й дверью)	Не рекомендуется
Морозильная камера с 2-мя дверцами (не на дверце)	3 месяца
Глубокая заморозка	6 месяцев

Транспортировка ГМ: изолированный кулер с пакетами льда

CPQCC Nutrition Toolkit Nutritional Support of the VLBW Infant (Rev. 2008)

На слайде представлены рекомендации по хранению молока для недоношенных детей. Обратите внимание, что в случае здорового ребенка постарше молоко в холодильнике можно хранить намного дольше (за счет его антиинфекционных свойств). Эта информация может пригодиться после выписки.

При кормлении из бутылки дети испытывают больше стресса, чем при сосании груди

- При кормлении из бутылки дети **часто** на время **перестают дышать** во время серий сосательных движений
- Температура тела ребенка **ниже** при сосании молока из бутылки
- Кровь **менее** насыщена кислородом
- Больше случаев **апноэ**



Jan Riordan, Breastfeeding and Human Lactation, 2005

Совсем маленького ребенка кормят молоком через зонд. С 32 недель ребенок может и пить молоко из чашки или ложки, а также пробовать сосать грудь.

Хотя считается, что из бутылки сосать легче, чем из груди, на самом деле это не так. Хотя молоко в ребенка и «заливают» быстрее, для него это тяжело. Исследования неоднократно показывали, что при кормлении из бутылки дети, особенно недоношенные, испытывают больше стресса, чем при сосании груди.

Дети, которых кормят из бутылки, имеют тенденцию к нарушению дыхания (больше апное, часто задерживают дыхание во время сосания), более низкую насыщенность крови кислородом и более низкую температуру тела.

Техника кормления из чашечки

- Отмерьте необходимое количество молока
- Расположите ребенка в полувертикальном положении
- Можете запеленать ручки ребенка, чтобы он не толкнул случайно чашку или ложку и не разлил молоко.
- Прикоснитесь к губам ребенка чашечкой
- Не лейте молоко в рот ребенка
- Позвольте ребенку самому «лакать» молоко и глотать
- Ребенок прекратит есть, когда он закроет рот и не будет проявлять интерес к кормлению



WHO EURO, 2002
BMJ, 2004

Если ребенку надо дать сцеженное молоко, хорошей альтернативой может быть кормление из чашечки или ложки. Такое кормление не провоцирует проблемы с дыханием.

На слайде показаны рекомендации по технике кормления из чашки. Приемы кормления из ложки – такие же.

У ребенка есть рефлекс, помогающие ему взять грудь



Цель в кормлении недоношенного ребенка – по возможности, переход на полное свободное грудное вскармливание. У доношенного новорожденного есть рефлекс, которые позволяют ему сразу после родов самостоятельно доползти до груди, взять ее, и начать сосать. У недоношенного малыша эти рефлекс возникают постепенно, чем ближе срок гестации к 40 неделям, тем эффективнее они работают, и тем эффективнее малыш сосет грудь. Но даже детям 30-32 недель гестации можно предлагать грудь (в дополнение к кормлению через зонд). Вначале ребенок может просто лизать сосок или делать несколько сосущих движений. Со временем сосание становится более устойчивым, длительным, ребенок начинает получать ощутимые количества молока.

Через какое-то время он тоже сможет брать грудь так, как ребенок на слайде.

Правильное прикладывание – важно!



Чтобы ребенок смог высосать больше молока, надо обращать внимание на то, как ребенок приложен к груди. Это особенно важно, для недоношенных малышей, так как у них маленькие ротики.

Перечислите мамам признаки правильного прикладывания:

- Рот ребенка широко открыт
- Большая часть ареолы видна над верхней губой ребенка
- Нижняя губа вывернута наружу
- Подбородок ребенка прижат к груди матери

Ребенок правильно приложен на фото справа.

Такое кормление и комфортно для мамы, так как ребенок не травмирует сосок.

Правильное положение ребенка во время кормления



Для того, чтобы приложить ребенка к груди, его надо удобно устроить, чтобы ему легко было взять грудь. Для этого::

Тело ребенка должно быть обращено к телу матери,

- Ухо, плечо и бедро ребенка находятся на одной линии;
- Тело ребенка плотно прижато к телу матери.
- Сосок указывал в верхнюю губу или носик ребенка.
- Поддерживаем шею и спинку ребенка.
- Затылок ребенка свободен, так, что ребенок может немного откинуть голову назад, когда раскрывает рот. (Не давите на затылок ребенка!)
- Надо дождаться, пока ребенок широко раскроет рот.
- Когда ребенок раскрыл рот, придвигаем ребенка к себе еще ближе, целясь соском в небо ребенка.



Позиции для кормления маловесного ребенка

Перекрестная колыбелька



Особенностью недоношенного или больного ребенка являются другие пропорции, чем у старшего малыша (более крупная голова по отношению к телу), часто сниженный тонус. Таким малышам требуется больше поддержки во время кормления. Их может быть удобно кормить в положении «перекрестная колыбелька», когда ребенка поддерживают под спинку и шею рукой, противоположной груди, из которой кормят. Такая поза дает хороший контроль за телом ребенка.

Позиции для кормления маловесного ребенка

Из-под руки



Также удобно прикладывать ребенка в положении из-под руки. Это позиция, когда ребенок располагается сбоку от мамы, как бы выглядывая из подмышки. В ней очень удобно управлять головкой малыша, и легко удастся достичь очень качественного, глубокого захвата груди. Кроме того, ребенок, приложенный таким способом, хорошо опорожняет те доли груди, которые расположены снизу и ближе к подмышке — а это самый крупный сегмент груди. Поэтому такая поза полезна и для профилактики застоев молока в этой области. Под тело ребенка необходимо подложить подушку. Позиция из подмышки удобна для мам у которых было кесарево сечение, так как малыш не давит на живот. В этой позиции можно одновременно кормить двойню.

Вертикальная позиция для кормления больного ребенка



- Ребенок более активен, дольше бодрствует
- Активнее сосет
- Положение хорошо подходит для кормления детей с гипотонией
- Хорошо подходит детям с респираторными инфекциями

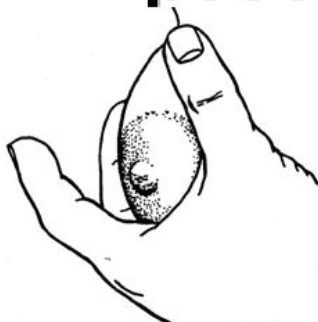
Хорошая позиция при грудном вскармливании больного маловесного ребенка – вертикальная позиция. Маловесные и, особенно, больные дети часто засыпают у груди. Вертикально положение ребенка помогает ему дольше оставаться активным. При этом ребенку в таком положении легче дышать, поэтому позиция удобна и для детей с респираторными инфекциями. Для того, чтобы покормить ребенка в вертикальной позиции, можно приложить его из-под руки и потом откинуться назад, так, чтобы тело ребенка заняло более вертикальное положение. Важно не надавливать ребенка на заднюю часть головы.



**Ребенка можно кормить в любое время,
не прерывая положения кенгуру**

Во всех позициях можно не вынимать ребенка из бандажа кенгуру. Так ребенку будет теплее, и он будет иметь хорошую поддержку тела.

Поддержка подбородка и щек ребенка («рука танцора»)



Kay Hoover and Barbara Wilson-Clay, from *The Breastfeeding Atlas*

Ребенок с гипотонией может сосать грудь эффективнее, когда мать поддерживает его подбородок и щеки. Для этого поддерживайте подбородок снизу пальцами, а другой рукой поддерживайте шею ребенка сзади (это даст возможность языку удерживаться в правильном для сосания положении); Такая поддержка может улучшить эффективность сосания и ребенок получит больше молока.

Задача: Маленький желудок + мало съедает + нужно много энергии

Решение: частые кормления!

**Швеция:
Возраст 7 дней
Вес 1475 г.
недели 33 + 0**



Kerstin Hedberg Nyqvist, RN, PhD,
Kangaroo Mother Care Aspects on neonatal care and
breastfeeding beyond your imagination

UK UNICEF Baby Friendly Initiative Annual Conference
Bournemouth November 26, 2009

Прописан суточный объем 230 мл		
10:00	25 ml	зонд
10:30	10 ml	Грудь
11:00	10 ml	Грудь
11:30	10 ml	Грудь
13:00	20 ml	Грудь
14:00	10 ml	Грудь
14:30	10 ml	Грудь
16:00	25 ml	чашка
17:00	10 ml	Грудь
18:00	10 ml	Грудь
19:00	15 ml	Грудь
23:00	15 ml	Грудь
24:00	15 ml	чашка
02:00	25 ml	зонд
05:00	10 ml	Грудь
07:00	10 ml	Грудь

Желудок у ребенка маленький, пищеварительная система незрелая, а питательных веществ ему для роста необходимо очень много. Что же делать?

Решение – частые кормления небольшими порциями. Матерям, выхаживающим ребенка по методу кенгуру, рекомендуют прикладывать ребенка к груди каждые полтора часа днем и каждые два часа ночью. Это позволяет детям высосать достаточно молока.

На слайде – пример кормления недоношенного ребенка, который кормится грудью, и несколько раз получает дополнительный докорм сцеженным молоком из чашки или через зонд. Таким образом, ребенок съедает весь прописанный ему объем кормления.

Ребенка надо прикладывать к груди при первых признаках интереса (поисковые движения ртом, движения руками, покрывания) или беспокойства, не ждать крика (крик – поздний признак голода).

Часто недоношенные дети сонные, и могут долго спать, экономя энергию. В таком случае, важно их будить для кормления.

Кормление с помощью системы докорма у груди

Это приемный ребенок



Photo by Dr. Jack Newman.

Можно кормить грудью, даже если молока мало или совсем нет. На фото – приемный ребенок, которого кормит грудью его приемная мама. Часть молока он получает через систему докорма у груди. Так можно докармливать и родного ребенка, если есть трудности с количеством молока.

Кормление ребенка с помощью системы докорма позволяет кормить или докармливать ребенка сцеженным грудным молоком, смесями без использования соски, прямо во время сосания груди (использования соски может отрицательно повлиять на грудное вскармливание).

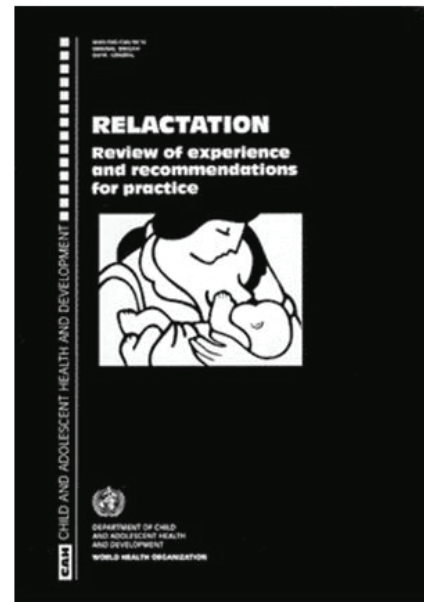
Система докорма состоит из небольшого контейнера для молока и длинной тонкой эластичной трубки, вставленная в контейнер.

Существуют и готовые системы для докорма у груди, например Lact-Aid или Medela SNS

При сосании ребенком груди, в которой нет молока, через какое-то время может запуститься лактация у матери.

Молоко можно вернуть!

- Процесс восстановления лактации называется **релактацией**
- Вызов лактации у женщины, которая не рожала – **индуцированная лактация**



Руководство по
релактации. ВОЗ, 1998

Процесс восстановления и запуска лактации давно и хорошо известен. Восстановление угасшей лактации называется релактацией, запуск лактации у матери, которая не рожала (например, приемная мать или в случае родов с помощью суррогатной матери) – индуцированной лактацией.

Еще в 1998 году Всемирная организация здравоохранения выпустила руководство по релактации.

За счет регулярного сосания или сцеживания груди



ACF, Afghanistan, 200
<http://fex.emmonline.net/32/evaluation.aspx>



<http://fex.emmonline.net/32/evaluation.aspx>



Ключевое условие релактации – регулярная стимуляция груди через сосание ребенка или сцеживание (даже если вначале нет молока). Молоко может появиться через несколько дней или недель (в зависимости от того, как закончилась предыдущая лактация, и особенностей организма матери). Это возможно, и многие женщины делали это.

Даже частичное восстановление лактации - очень хорошо для ребенка и для здоровья матери.

Релактация – что нужно

- Мотивация матери
- Частые прикладывания, даже если молока пока нет
- Сосание для успокоения ребенка, непитательное сосание – у груди
- Система для докорма у груди
- Регулярные сцеживания (8 раз в сутки, обе груди по 15-20 минут на каждую)
- В дополнение – стимуляторы лактации, например, домперидон

На слайде перечислено основное, что нужно для восстановления лактации.

По поводу медикаментов надо консультироваться с врачом

Застой молока – как бороться

- **Часто кормить.** Чем чаще ребенок будет сосать грудь, в которой возник застой, тем быстрее удастся его убрать. Молоко из груди, в которой возник застой или мастит, не вредит ребенку. *Прерывание кормления* – ошибка, которая *повышает риск* возникновения гнойного мастита и абсцесса.
- **Если ребенок по какой-то причине не может сосать грудь надо регулярно сцеживать грудь.** Во время кормления можно мягко массировать область застоя, как бы продвигая застоявшееся молоко к соску. Надо следить, чтобы сосок при этом не выскальзывал из ротика ребенка. Особенно эффективен такой массаж в те моменты, когда малыш сосанием вызвал прилив молока.
- **Тщательно следить за прикладыванием.** Ребенок должен брать грудь глубоко, маме не должно быть больно кормить. Боль, трещины на соске могут сигнализировать о том, что ребенок неправильно берет грудь, и плохо ее опорожняет (возможная причина застоя). Глубокие трещины могут быть воротами для проникновения инфекции в грудь.
- **Найти эффективную позу** Замечено, что малыши лучше всего опорожняют именно ту зону, которая находится у подбородка. Многим мамам при лактостазе помогло кормить ребенка в таком положении, чтобы его подбородок был направлен к застоявшейся дольке. Если застой образовался в области подмышки – может пригодиться положение, когда малыша кормят из-под руки. Но главное правило – малышу и маме должно быть удобно, ведь кормить придется часто и долго.
- **Расслабление и отдых** Маме надо хорошо расслабиться, много отдыхать. Идеально было бы улечься в постель вместе с ребенком, чтобы и отдохнуть, и побудить ребенка к частым кормлениям. Можно принять ванну – теплая вода расслабляет. Можно попробовать сцедиться прямо в ванне или душе
- **Пить достаточно жидкости.** Не надо ограничивать питье, особенно если поднялась температура.
- **Тепло способствует лучшему отделению молока.** Перед кормлением можно приложить к области застоя теплый компресс на 3-5 минут. Удобно использовать махровое полотенце, смоченное в горячей воде. Если малыш не рассосал уплотнение сразу, можно попробовать доцедить грудь. Тепло поможет в этом: мама может встать под душ или просто опустить грудь в тазик с теплой водой. Вода расслабляет, активизирует рефлекс окситоцина, молоко начинает течь само.
- **Холод уменьшает воспаление и боль.** Если место застоя очень болезненно, прохладный компресс после кормления уменьшит боль и отечность. Хорош прохладный капустный лист, приложенный минут на 20. Можно прикладывать и лед на такое же время, надо только обязательно завернуть его в полотенце.

Когда может понадобиться обращение к врачу и дополнительное лечение:

- У мамы держится высокая температура более суток, есть ощущение разбитости, ломоты во всем теле (как при гриппе).
- Грудь твердая, покрасневшая, очень болезненная на ощупь.
- Красные полосы на груди

Врач определит, присоединилась ли инфекция, и если надо, назначит антибактериальное лечение, совместимое с кормлением