

Основы грудного вскармливания

Breastfeeding Basics

Here are some breastfeeding basics that you may find helpful. Talk to your baby's doctor, nurse or your lactation specialist if you have other questions.

Mother's Diet

No special foods or diets are needed for breastfeeding. Some helpful tips:

- Choose a variety of healthy foods for your meals and snacks each day. Eating healthy will help you and your baby feel well.
- Eat 4 to 5 servings of dairy products each day. A calcium supplement can help you get enough calcium.
- Drink water or fruit juices when you are thirsty.
- Take your prenatal vitamins as directed by your doctor.
- Limit caffeine and artificial sweeteners in your diet. Caffeine is in chocolate, coffee and tea. Artificial sweeteners are in diet soft drinks and in some low calorie or diet foods.

Предлагаем вашему вниманию полезные советы по грудному вскармливанию. Если у вас возникнут дополнительные вопросы, обсудите их с врачом, медсестрой или специалистом по грудному вскармливанию.

Диета кормящей матери

При грудном вскармливании придерживаться определенного рациона или соблюдать специальную диету не требуется. Вот несколько полезных советов:

- В своем ежедневном рационе используйте различные полезные продукты. Здоровая пища способствует хорошему самочувствию вашего ребенка и вас.
- Ежедневно употребляйте 4–5 порций молочных продуктов. Кальцийсодержащие пищевые добавки позволят вашему организму получать кальций в достаточном количестве.
- Пейте воду и фруктовые соки.
- Принимайте витамины для беременных в соответствии с предписанием врача.
- Ограничьте употребление кофеина и искусственных подсластителей. Кофеин содержится в шоколаде, кофе и чае, а искусственные подсластители — в диетических безалкогольных напитках и некоторых низкокалорийных и диетических продуктах.

- Avoid drinking alcohol. Alcohol takes about 2 to 3 hours per serving to leave breast milk.
- It takes about 4 to 6 hours for the foods you eat to show up in your breast milk. If you have a family history of an allergy or your baby seems fussy after you eat a certain food, avoid that food and see if your baby feels better.
- Some babies have a hard time when a mother eats dairy products or vegetables such as broccoli, beans, onions or peppers. If the problem persists, talk to your doctor.
- Avoid weight loss diets. To lose weight, walk more and limit high calorie foods.
- Откажитесь от алкоголя. После употребления одной порции алкоголя он будет присутствовать в грудном молоке еще 2–3 часа.
- Вещества, содержащиеся в продуктах питания, проникают в грудное молоко через 4–6 часов после их употребления. Избегайте продуктов, на которые есть аллергия у членов вашей семьи, а также таких, после употребления которых ваш ребенок проявляет беспокойство. Посмотрите, станет ли он чувствовать себя лучше, если вы прекратите употреблять такие продукты.
- Некоторые дети тяжело переносят употребление матерью молочных продуктов или овощей, таких как брокколи, бобы, лук или перец. Если отказ от таких продуктов не поможет, обратитесь к врачу.
- В период лактации не прибегайте к диете для похудения. Чтобы похудеть, больше ходите и ограничьте употребление высококалорийных продуктов.

Getting Started

Colostrum, the first milk your body makes, is very good for your baby. Over the next few days, your breasts will feel fuller, and you will have more milk. Your milk supply will depend on how much milk and how often your baby takes from the breast. The more milk your baby takes, the more milk your breasts will make.

The nurses will help you and your baby learn how to breastfeed. Relax and give yourself time to learn.

Начало кормления

Молозиво, или первое молоко, которое производит ваш организм, очень полезно для ребенка. Через несколько дней вы почувствуете, что ваша грудь наполнится, а количество молока увеличится.

Количество вырабатываемого молока зависит от того, сколько ребенок его выпивает, и от частоты кормления грудью. Чем больше ребенок сосет, тем больше молока выработает ваша грудь.

Медсестры помогут вам и вашему ребенку научиться правильному кормлению грудью. Не волнуйтесь, со временем вы научитесь.

Your baby may be very sleepy the first few days. Your baby's stomach is small so your baby will need to feed often. You may feel increased thirst while nursing, drowsiness during breastfeeding and mild uterine contractions while breastfeeding the first few days.

Avoid feeding your baby from a bottle, either breastmilk or formula, for the first 3 to 4 weeks or until your baby learns to feed well. Sucking from a bottle is a different mouth action. Bottle sucking may interfere with the baby's nursing at the breast.

After the first 3 to 4 weeks, you can try to feed your baby breast milk through a bottle if you would like. If your baby is not able to breastfeed, you can pump your breast milk, feed your baby the breast milk through the bottle or freeze the breast milk in a closed container for later use.

Feeding Cues

Your baby will give you signs of hunger called feeding cues. Your baby's feeding cues may include:

- Clenched fists
- Hands to mouth
- Licking of lips
- Moving of arms and legs
- Turning the head towards your body
- Sounds
- Crying

Try to begin feeding your baby before he or she becomes too upset.

В первые дни жизни ваш малыш может очень много спать. Его желудок еще очень мал, поэтому его нужно часто кормить. В первые дни во время кормления грудью вы можете ощущать жажду, сонливость и умеренные сокращения матки.

Не кормите новорожденного сцеженным молоком или смесью из бутылочки в течение первых 3–4 недель, пока он не научится правильно питаться. В отличие от кормления грудью, при сосании из бутылочки рот ребенка совершает другие действия. Кормление из бутылочки может помешать грудному вскармливанию.

При желании вы можете попытаться кормить ребенка сцеженным молоком с использованием бутылочки по истечении 3–4 недель. Если кормление грудью невозможно, вы можете сцеживать грудное молоко и кормить им ребенка из бутылочки. Также молоко можно замораживать в специальном закрытом контейнере и использовать его позже.

Признаки готовности к сосанию

Признаки готовности к сосанию — это знаки, которые подает ребенок когда испытывает голод. Признаки готовности к сосанию:

- сжатые кулачки;
- поднесение ручек ко рту;
- облизывание губ;
- дерганье ручками и ножками;
- поворот головки в вашу сторону;
- звуки;
- плач.

Постарайтесь начать кормление до того, как ребенок начнет капризничать.

How is my baby doing with breastfeeding?

Watch for signs that your baby is latched on to your nipple well and getting milk. Signs may include:

- A fast, shallow motion in the cheeks as your baby first latches on that changes to a deep, slow, rhythmic motion.
- Motion near your baby's ear and temple as your baby's lower jaw moves up and down.
- Seeing, hearing, or feeling your baby swallowing.
- Feeling a tingling sensation in the breast.

Is my baby getting enough milk?

If your baby is getting enough milk, your breasts will be full with milk, soft after feedings and refill between feedings. Your baby will:

- Have 6 or more wet diapers in a 24 hour period
- Sleep between feedings
- Have more than 2 bowel movements each day
- Gain weight

A healthy, full term baby who is nursing well does not need extra water or formula. Do not feed your baby extra water or formula unless ordered to do so by your baby's doctor. Talk to your baby's doctor, nurse or your lactation specialist if you do not think that your baby is getting enough milk.

Как ведет себя ребенок при грудном вскармливании?

Следите за тем, чтобы ребенок хорошо присосался к соску и получал молоко.

Признаки:

- Быстрые мелкие движения щечек сменяются глубокими, медленными и ритмичными после того, как ребенок присосется к груди.
- Вы заметите движения в области ушка и виска ребенка из-за движения нижней челюсти вверх-вниз.
- Вы заметите, услышите и почувствуете, что ребенок глотает.
- Вы почувствуете покалывание в груди.

Хватает ли ребенку молока?

Если ваш ребенок получает достаточно молока, ваша грудь будет полной, мягкой после кормления и будет наполняться молоком между кормлениями. Ваш малыш должен:

- В течение суток мочиться не менее шести раз
- Спать между кормлениями
- Какать чаще двух раз в день
- Набирать вес

При правильном кормлении грудью здоровому родившемуся в срок ребенку давать дополнительно воду или питательную смесь без рекомендации врача не требуется. Если вы считаете, что ребенок получает мало молока, проконсультируйтесь с врачом, медсестрой или специалистом по грудному вскармливанию.

How often will my baby feed?

Feedings are timed from the start of one feeding to the start of the next. At first, try to feed your baby every 2 to 3 hours during the day and evening, and at least every 4 hours during the night. If your baby gives feeding cues, feed your baby. Your baby may want several feedings very close together.

By the end of the first week, your baby will be nursing 8 to 12 times in 24 hours. As your baby and your milk supply grow, your baby may begin feeding less often.

Even after babies are able to sleep for longer periods, their sleep is sometimes disturbed by dreams, hunger or a busy day. Expect that your baby will wake at night and may need to be fed.

Babies have growth spurts in their first 6 months and will nurse more often during them. By feeding more often, your body will make more milk to get through the growth spurts. These spurts often last 3 to 5 days.

Waking the Sleeping Baby

If your baby is in a deep sleep, do not wake your baby for a feeding. If your baby is asleep but has some body motions such as eye motion under the lid, active mouth and tongue motion, or sucking in sleep, this is the best time to wake your baby for a feeding.

Как часто следует кормить ребенка?

Время между кормлениями отсчитывают с момента их начала. Сначала попробуйте кормить ребенка каждые 2–3 часа днем и вечером и, по крайней мере, каждые 4 часа ночью. Если ваш ребенок подает признаки готовности к сосанию, его следует покормить. Ребенок может довольно скоро опять захотеть кушать.

К концу первой недели ребенка следует кормить 8–12 раз в сутки. По мере роста малыша и увеличения выработки молока кормить его можно реже.

Даже после увеличения времени сна ребенок может просыпаться из-за того, что ему что-то приснится, он проголодается или его что-то встревожит. Ребенок может проснуться среди ночи и, возможно, его надо будет покормить.

В первые 6 месяцев у младенцев наблюдаются периоды резкого увеличения роста, в течение которых их следует кормить чаще. При более частом кормлении ваш организм будет вырабатывать больше молока. Зачастую такие периоды могут продолжаться от 3 до 5 дней.

Пробуждение спящего ребенка

Если ребенок крепко спит, его не стоит будить ради кормления. Лучше всего будить ребенка, когда он шевелится, его глаза под веками движутся, или он совершает частые посасывания или движения ртом и языком.

At night, dim the lights and keep the room quiet. Avoid startling movements. Wake the baby gently by moving your baby or you can change your baby's diaper. If after 15 minutes your baby shows poor interest in breastfeeding, try an hour later.

Talk to a doctor, nurse or lactation specialist if you have any questions or concerns.

В ночное время следует приглушить свет и соблюдать тишину. Избегайте резких движений. Будите ребенка осторожно. Можно поменять его местоположение или заменить подгузник. Если через 15 минут малыш утратит интерес к кормлению грудью, попробуйте его покормить через час.

Если у вас есть вопросы или сомнения, обратитесь к врачу, медсестре или специалисту по грудному вскармливанию.