

Елена Лукашева

# ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК



НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ЗАБОТЛИВОЙ МАМЫ



Врач-педиатр, автор блога @doclenaaa  
(более 54 тыс. подписчиков)

**Елена Михайловна Лукашева**  
**Здоровый ребёнок. Настольная**  
**книга заботливой мамы**  
**Серия «Мамы-блогеры.**  
**Советы по воспитанию»**

*Текст книги предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64464596](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64464596)*  
*Здоровый ребёнок. Настольная книга заботливой мамы: Эксмо;*  
*Москва; 2021*  
*ISBN 978-5-04-118195-6*

### **Аннотация**

А вы знаете, как правильно кормить и лечить ребенка? Нужно ли ему делать прививки, как помочь, когда режутся зубки, каким должно быть содержание подгузника... Интересно? Дальше будет еще интереснее! Ведь это всего лишь малая часть вопросов, занимающих умы молодых родителей. Информации вокруг – море, но как научиться плавать, когда, с одной стороны, гигантские волны слухов и домыслов, с другой – рифы добрых советов из народной медицины? Да и времени не так много, по сравнению с тем, сколько тем надо изучить. Теперь у вас в руках «спасательный круг» – книга практикующего педиатра Елены Лукашевой. Она значительно облегчит вам жизнь, даст четкие

и конкретные ответы на все, что вас волнует, практически снабдит пошаговой инструкцией к «правильной эксплуатации» ребенка.

Автор поделилась своими знаниями и опытом, а также экспертным мнением по многим спорным вопросам, и все это ради того, чтобы помочь папам и мамам пройти этот новый для них путь как можно легче. Читайте, изучайте, получайте знания – и счастливого вам родительства!

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Родителям	6
Глава 1	9
Немного о подготовке к родам. «Модные» тенденции	9
Важные моменты про ГВ	13
Донорское грудное молоко в РФ	20
Что делать, если возникают трудности с грудным вскармливанием?	22
Как понять, хватает или не хватает молока?	25
Лактостаз	27
Как правильно прикладывать ребенка к груди?	30
Бутылочки и соски	31
Что делать, если все равно не получается кормить грудью?	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Елена Михайловна  
Лукашева  
Здоровый ребёнок  
Настольная книга  
заботливой мамы**

**\* \* \***

*Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

© Лукашева Е., 2021

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2021

# Родителям

**Сейчас** вы находитесь на стадии ожидания малыша, и, скорее всего, ваша радость смешивается с тревогой и множеством вопросов, что же делать после его рождения. Я с удовольствием готова вам помочь и очень хочу верить, что моя книга сделает вашу жизнь в каких-то аспектах проще.

Меня зовут Лена Лукашева, и я являюсь практикующим врачом-педиатром. Здесь мы будем говорить о детях и о том, «что вообще с ними делать, а чего делать не стоит». И про мам. И немного про пап. И про разные медицинские вопросы.

Когда ждешь малыша, в голове рождается миллион вопросов. Когда он появляется на свет, их становится еще больше... Кстати, хороший вариант – записывать вновь прибывшие в голову вопросы и задавать их своему врачу на приеме. Что-то мы разберем прямо в книге, и тогда вы будете уже теми самыми родителями, которые знают, что делать.

Подробно поговорим про грудное вскармливание, вакцинацию, различные состояния, которые бывают у всех (по крайней мере, у большинства детей), про детские болезни, про то, как ослабить родительскую тревогу и так далее. Еще обсудим самые часто встречающиеся вопросы, которые беспокоят большинство родителей.

Например:

- Как наладить грудное вскармливание и как поступить, если не получается?
- Что делать с коликами у малышей и как понять, что это колики?
- Что делать с болезненным прорезыванием зубов? А чего делать ни в коем случае нельзя?
- Как быть с «народными» методами лечения и исторически сложившимися «ритуалами» (например, один из таких – «не гулять, не купать» во время болезни или после вакцинации)?
- Как разобраться с вопросами вакцинации? Нужны ли прививки сверх календаря? И можно ли вообще не делать прививки?
- Поговорим про запоры, про кишечные и респираторные инфекции, про судороги на фоне температуры (фебрильные), про кашель, температуру, анализы, мамину усталость и выгорание родителей и еще обсудим множество разных важных вещей, которые сопровождают родительство.

Эта книга про то, как не сойти с ума в мире «полезных» советов и обилия информации. В конце вы найдете источники, которыми я пользовалась при написании и которыми я пользуюсь в повседневности. Если захотите изучить какую-то тему подробнее, вы всегда можете зайти туда и почитать.

Да, мы не можем сделать так, чтобы всегда все было идеально, как в рекламе детского йогурта, но... когда ЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ, быть родителем становится легче.

Поэтому вперед!

# Глава 1

## Встреча с малышом

### Немного о подготовке к родам. «Модные» тенденции

**В самом** начале книги хотела бы поделиться с вами мыслями на тему популярных советов в «Инстаграме», который прочно занял свое место среди «советчиков». Поэтому не могу обойти факт «моды», которой поддаются некоторые родители, вроде рожать дома, возможно, в присутствии доулы (помощницы в родах), съесть плаценту, закусить БАДами и так далее...

Да, минимизировать страх и облегчить роды доулы вполне могут. Однако есть одно очень важное «НО»! В большинстве своем женщины, которые причисляют себя к данной профессии, способны негативно влиять на будущих мам. В том плане, что нередко транслируется ложная медицинская информация, например, про опасность вакцинации, ложные представления об оказании помощи младенцам или уходе за ними, иногда настойчивые убеждения, что роды должны проходить дома и так далее. На самом деле они не имеют права принимать роды или давать медицинские или лечеб-

ные советы, так как не имеют необходимой квалификации. А псевдомедицинские данные способны оказаться опасными для мамы и малыша. Женщина в период беременности, во время родов или сразу после уязвима, ей важна поддержка и внимание. Когда мама видит врага в официальной медицине, это может подтолкнуть ее к альтернативной, ведь там она может найти психологический комфорт, внимание, участие. А по сути это очень часто приводит к жестким и жестоким последствиям.

Кстати, за все время я встречала только одну (!) доулу из целой армии представителей профессии, которая была сторонницей доказательной медицины и не пропагандировала какие-либо нетрадиционные методы, которые могут навредить. Однако данный случай, скорее, удивительно приятное исключение.

Хочу обратиться ко всем сотрудникам роддомов и женских консультаций, если эта книга попадет к ним в руки. Я знаю, что наша система здравоохранения далеко не совершенна, но мы можем постараться отнестись с максимальным участием и заботой к пациентам, чтобы личное отношение не повлияло на отношение к официальной медицине.

Дорогие родители, если хотите привлечь к родам помощницу или доулу, убедитесь, что она не пытается донести какую-то антинаучную информацию или убедить во вреде официальной медицины. Что вас должно насторожить:

- если настоятельно советуют рожать дома и отказаться от

медицинской помощи;

- если рассказывают про вред вакцинации или ведется риторика: «я своих детей не прививаю и вообще не советую, но вы решайте сами» – это манипуляция;
- если предлагают сомнительные процедуры в виде кровопусканий, пиявок, тейпирования, поедания плаценты, танцев с бубнами, открывания чакр и прочее;
- если настойчиво призывают отказаться от каких-либо манипуляций в роддоме, например, кесарева по показаниям или укола витамина К новорожденному.

Все это должно стать звоночком, что лучше как можно скорее прекратить контакт с такого рода «специалистом». Если хочется поддержки в родах, обсудите со своими близкими возможность принять участие, находиться с вами рядом в столь важный момент и держать за руку.

В некоторых роддомах сейчас создаются все условия для разных вариантов: минимальные вмешательства, без обезболивания, если мама стремится к этому, роды в воде, различные средства типа фитболов, качелей и других предметов для облегчения схваток. Все можно заранее обсудить с врачом, особенно если есть возможность рожать платно. Однако в случае, если на каком-то этапе что-то пойдет не так, вам окажут необходимую медицинскую помощь, ведь рядом операционная, детская реанимация, квалифицированные специалисты, которые помогут спасти жизнь и здоровье. Роды

дома – это огромный риск. Могут быть различные осложнения, которые решить вне стен роддома практически невозможно.

# Важные моменты про ГВ

Итак, роды позади, и вам на живот плюхнулся долгожданный комочек счастья. Вообще, сразу после рождения всех новорожденных должны незамедлительно и тщательно обтереть. Далее самым верным шагом было бы обеспечение контакта «кожа к коже» между мамой и малышом. И уже потом, что очень важно, прикладывание ребенка к груди и начало грудного вскармливания. Его следует начинать в течение первого часа после родов и продолжать минимум до 6 месяцев жизни ребенка, а лучше вообще до двух лет (по крайней мере, так рекомендует ВОЗ). Ведь мамино молоко для ребенка – это самый полезный «суперфуд».

## Почему же предпочтительнее грудное молоко?

Все мы слышали, что оно очень полезно для малышей. Однако я хочу рассказать более конкретные вещи. В качестве источника я взяла для этой части книги информацию с UpToDate (ресурс для врачей с самой свежей информацией и рекомендациями) про грудное молоко. Поймите меня правильно, пожалуйста, – я использую зарубежные источники, потому что они обновляются намного быстрее, чем, к сожалению, наши отечественные. На них действительно ориентируется большое количество профессиональных врачей, и я в

том числе.

Основные преимущества по сравнению с искусственным вскармливанием:

- Защита от инфекций (например, снижение вероятности возникновения инфекции мочевыводящих путей и сепсиса). Снижение вероятности некротизирующего энтероколита (состояние малышей, когда происходит некроз кишечной стенки и перитонит).
- Ребенок быстрее получает питание, когда проголодается (дать грудь быстрее, чем сделать смесь). Плюс малыши, находящиеся на грудном вскармливании, быстрее выписываются из роддома домой.
- Снижение вероятности ретинопатии недоношенных (заболевание глаз, которое может привести к слепоте), бронхолегочной дисплазии (поражение бронхов).
- Возможно благотворное влияние на развитие нервной системы малыша и сердечно-сосудистой системы ребенка.

В целом опыт и исследования показывают, что при вскармливании ребенка грудью можно ожидать меньшего количества проблем с усвоением молока, а также больше шансов на хорошее самочувствие и высокое качество жизни мамы и малыша. Необходимо понимать, что возможность использовать смесь – это не очень равноценный выбор между «или грудь, или смесь». Последняя объективно проигры-

вает в данном сражении. Это вынужденная мера, относиться к ней иначе и ставить знак равенства между грудным молоком и смесью действительно ошибочно.

! В первые 6 месяцев малышу достаточно только грудного вскармливания!

Допаивать ребенка водой нет никакой необходимости. Молоко и так на 80 % состоит из воды. Поэтому даже в жарком климате рекомендуется до 6 месяцев его жизни давать только грудное молоко.

Что говорит ВОЗ: *«Ребенок находится исключительно на грудном вскармливании, если он получает только грудное молоко без каких-либо дополнительных пищевых продуктов или жидкости, даже воды, за исключением раствора для пероральной регидратации, капель, витаминов в форме сиропа, минералов или лекарственных средств. При грудном вскармливании ребенок получает от матери все необходимое ему количество воды, при этом обеспечивается безопасность воды и защита ребенка от диареи».*

(Про растворы для пероральной регидратации мы поговорим чуть позже в главе про диарею у детей).

Грудное молоко является самой идеальной пищей для малышей. Как бы производители ни старались, все же до настоящего времени ни одна из существующих детских смесей

так и не смогла повторить уникальный состав грудного молока. Мамино молоко – это не просто еда, это еще и защита. Оно содержит уникальные антитела, которые оберегают ребенка от некоторых инфекций и помогают не заболеть или, если это все же произошло, перенести инфекцию легче. Если женщина заболела, появляются опасения и вопросы, стоит ли продолжать кормить малыша грудным молоком. В подавляющих случаях ответ будет положительный, хотя с любыми сомнениями лучше обратиться к врачу.

Если у вас ОРВИ или кишечная инфекция, можно спокойно не прерывать кормление ребенка. Это не навредит ему. Даже наоборот. В случае, если малыш все же заболит, ГВ помогает быстрее справиться с болезнью.

## **Какие существуют реальные противопоказания к грудному вскармливанию?**

**Со стороны ребенка:** некоторые довольно серьезные заболевания, например, галактоземия, болезнь «кленового сиропа», фенилкетонурия (возможно частичное ГВ).

**Со стороны мамы:** ВИЧ-инфекция, тяжелое физическое состояние вследствие какой-либо болезни (например, сепсис, туберкулез или Т-лимфотропный вирус человека первого или второго типа). Иногда противопоказанием является прием некоторых медикаментов, например, во время химиотерапии, психотропных препаратов, некоторых препа-

ратов йода (например, радиоактивный йод или другие радиоизотопы), антикоагулянтов, препаратов лития, некоторых антибиотиков (макролиды, вторихинолоны, тетрациклиновый ряд).

Хочу обратить внимание на то, что при заболевании женщины и возникновении необходимости приема антибиотиков нужно сообщить своему врачу, что вы кормите, – возможно, в этом случае удастся подобрать лекарственную альтернативу. Например, некоторые антибиотики пенициллинового ряда вполне совместимы с ГВ. В этом случае есть вариант получать лечение и при этом продолжать кормить ребенка. Если же врач рекомендует на время прекратить ГВ из-за приема конкретных медикаментов, постарайтесь сохранить молоко, не стоит забывать про своевременные сцеживания. Да, это может быть непросто, однако если есть желание, приложите усилия, насколько это возможно лично для вас в сложившейся ситуации. Тогда после окончания лечения вы с малышом вернетесь к привычному режиму грудного вскармливания.

Мысли про подобное стечение обстоятельств способны вызывать отчаяние, а удваивает страдание тот факт, что молоко, которое мог бы получать ребенок, выливается в раковину. Но хочу вас поддержать и сказать, что ежедневно десятки женщин в мире сталкиваются с аналогичной проблемой. Поверьте, рано или поздно все пройдет. На время вы-

нужденного перерыва во вскармливании обратитесь к педиатру для подбора детской адаптированной смеси.

Есть еще один вариант – донорское грудное молоко. Но! В нашей стране с этим, увы, не все так просто (об этом можете найти информацию чуть ниже в теме «Про донорское грудное молоко в РФ»).

Несколько слов по поводу лечения с помощью лучевой терапии: после того как оно закончено, обычно через несколько недель или даже дней можно возвращаться к грудному вскармливанию.

Если мама принимает наркотики, это считается абсолютным противопоказанием. Существуют нюансы и когда мама больна гепатитом: гепатит А – это абсолютное противопоказание; при гепатите В или С желательно отказаться от ГВ (и я бы настоятельно рекомендовала в этом случае перейти на адаптированные детские смеси). Бывают случаи, хотя это скорее редкое исключение, когда кормить можно, но только со специальными силиконовыми накладками на соски. Важно, чтобы ребенку в роддоме сделали прививку от гепатита В, особенно если мама переносит это заболевание (про вакцинацию также поговорим подробнее чуть позже).

Упомянем и ночные кормления: я бы настоятельно рекомендовала кормить ребенка ночью. Именно в это время активно работают гормоны, которые отвечают за успешную лактацию. К тому же важно понимать, что новорожденным не рекомендуется делать длительный перерыв в еде (более

3–4 часов).

Кстати, не стоит слишком часто взвешивать ребенка: ежедневно или даже несколько раз в день. Это лишь усугубит тревогу по поводу его веса. В действительности же подобный метод не будет достаточно информативным. В некоторых случаях ваш педиатр может порекомендовать взвешивать несколько чаще, например, раз в неделю или в две недели. Если же нет предпосылок для более частого взвешивания, достаточно одного раза в месяц.

# Донорское грудное молоко в РФ

*«По рекомендациям ВОЗ детей грудного возраста с низкой массой тела следует кормить материнским молоком. Если такие дети не могут получать материнское молоко, их следует кормить донорским молоком (там, где имеются или могут быть созданы пункты раздачи безопасного и доступного по цене донорского молока) или стандартной детской смесью»* – вот такую информацию можно прочесть на сайте ВОЗ.

Материнское молоко является самым лучшим и самым идеальным вариантом для ребенка, как мы обсудили выше (кстати, ГВ на 50 % снижает риск синдрома внезапной смерти младенцев). Как вы видите из представленной цитаты, на втором месте – донорское грудное молоко. Однако в нашей стране существует несколько проблем. В данном случае ключевые слова – это «безопасное и доступное донорское молоко». Надо понимать, что банки молока, где оно должным образом обрабатывается и хранится, – это здорово, но, скорее, исключение. В РФ обмен и продажа донорского грудного молока происходит в основном через интернет. Его никак не проверить, справки о состоянии матери могут не соответствовать действительности. Например, ВИЧ передается через грудное молоко (как и некоторые другие опасные инфек-

ции). Если будете покупать (или брать бесплатно) донорское грудное молоко, тем самым вы подвергнете опасности своего новорожденного малыша. Никто не даст вам гарантию по поводу здоровья матери и даже того, что это действительно грудное молоко (а не суррогат). В данном случае безопасной альтернативой является адаптированная молочная смесь.

На самом деле я всеми руками и ногами за то, чтобы в нашей стране развивалось движение донорского грудного молока. Но такое возможно лишь в том случае, если это будет: безопасно (для этого нужен контроль здоровья доноров и самого молока); доступно (для обеспечения непрерывности питания грудным молоком) и легально. Покупка молока через интернет – абсолютно непредсказуемое и небезопасное занятие. Нужны специальные банки молока, все должно быть легально, необходимо поощрение доноров и популяризация естественного вскармливания. Не под видом давления, а как здоровая и более приемлемая альтернатива смесям при невозможности кормить грудью.

Возможно, рано или поздно мы придем к такой системе, по крайней мере, очень хочется в это верить. Пока же, увы, о подобном можно только мечтать.

# **Что делать, если возникают трудности с грудным вскармливанием?**

Как бы мы ни планировали идеальный вариант, все может пойти не так, как нам бы хотелось. Вскармливание малыша далеко не всегда протекает «без сучка без задоринки». И следующий раздел книги я хочу посвятить мамам, для которых ГВ может превратиться в испытание.

Во время налаживания процесса грудного вскармливания вы можете столкнуться с определенными трудностями. Знайте, что вы не одиноки в данном вопросе. ГВ способно доставлять боль или дискомфорт. Но у большинства проблем есть решение! Не бойтесь просить помощи у своего педиатра или специалиста по грудному вскармливанию.

Однако бывают случаи, когда женщина страшно устала, измотана, испытывает боль. Она старается изо всех сил, делает все необходимое, и все равно что-то не получается. Кормление грудью – это физиологическая функция, ее работу не всегда возможно предугадать. Мама может испытывать огромное чувство вины или даже стыда, что не в силах больше кормить. Поверьте, неспособность продолжать грудное вскармливание не делает вас плохой матерью. Кормить грудью стоит лишь до тех пор, пока вы сами этого хотите,

пока чувствуете силы и желание. Если появляется моральное истощение, молока не хватает, специалист не в силах помочь, ощущается колоссальное психологическое давление, физиологическая неспособность двигаться дальше, обратитесь к педиатру для подбора адаптированной молочной смеси для вашего малыша.

При наличии желания продолжать ГВ обсудите с ним все варианты. Например, иногда возможен докорм смесью, если не получается увеличить количество грудного молока, а ребенок не набирает вес или набирает слишком мало и медленно. Даже частичное ГВ приносит малышу огромную пользу.

Мой вам совет: не стоит слушать разговоры родных или мимопроходилов про «пустое молоко», про то, что после года надо обязательно завязывать с ГВ, что смесь питательнее, там витамины и всякие полезные добавки, что «грудь все равно пустая» и так далее. Все зависит только от желания вашего и ребенка! Никто не знает вашего малыша лучше, чем вы сами.

Иногда предрассудки по поводу грудного вскармливания встречаются уже в роддоме. Давайте немного развеем их. К концу беременности начинается выработка молозива. Это нормально, оно и является первой идеальной пищей для ребенка. Молозиво не очень похоже на молоко как таковое: оно желтое, липкое и выделяется в небольшом количестве. Само молоко обычно появляется на 3-7-й день после родов. Оно белого цвета и уже похоже на молоко в привычном нам пони-

мании. Как правило, в первые дни ребенку достаточно именно того объема молозива, которое приходит. Многим кажется, что этого слишком мало, в связи с чем нередко встречаются необоснованные докормы смесью в роддоме. Да, иногда это действительно необходимо. Но далеко не так часто, как принято сейчас считать.

## **Как понять, хватает или не хватает молока?**

Ребенок растет с каждым днем, соответственно, он должен прибавлять в весе. По норме в первый месяц малыш должен набирать не менее 125 г в неделю, то есть не менее 500 г в сумме. Хорошей считается прибавка 800–1000 г в месяц, можно и больше. Скорее, 500 г – это самый минимальный порог.

Еще одним важным критерием, на который можно ориентироваться, считается количество мочеиспусканий: ребенок должен мочиться не менее 12 раз в сутки. Если замечаете редкие мочеиспускания и концентрированную мочу, обратите на это внимание. Считаем мочеиспускания, само собой, без подгузника. Если не получается, попробуйте использовать метод взвешивания подгузников. Однако далеко не всегда он может быть информативным. Правда, в некоторых случаях применим как запасной вариант.

Контрольные взвешивания до и после кормления также неинформативны. Я считаю, в этой процедуре нет смысла. Если прибавка веса маленькая, у ребенка изменились в меньшую сторону объем или количество мочи, он беспокойный после кормлений, обязательно скажите про это своему педиатру. Возможно, требуется незамедлительная коррекция в вопросах ГВ.

На тему периодичности грудного вскармливания есть огромное количество мнений. Я придерживаюсь того, что кормление должно быть по требованию. На мой взгляд, кормление по часам – это атавизм советского прошлого, который может привести к плохому набору веса ребенком, к лактостазу у мамы и снижению качества жизни родителей. Например, все мы понимаем, что «приложить к груди» – это не только еда для ребенка, но и способ успокоить малыша. А если ждать определенного времени кормления, то и ребенок будет беспокоиться и кричать, да и родителям это добавит нервов. Плюс это может привести к более частым срыгиваниям (голодный ребенок начинает быстро есть, заглатывая воздух) и, как следствие, даже к ухудшению набора веса.

# Лактостаз

Одна из самых частых причин отказа от ГВ – потому что больно, крайне неприятно, приносит дискомфорт и стресс.

Это состояние, когда происходит закупорка протока молочной железы, вследствие чего случается застой молока в протоках. Они растягиваются, так как молоко приливает, и появляется острая боль. Может подняться температура, причем довольно резко и до высоких цифр (40–41 °С). Зачастую это говорит не об инфекции, а именно о «застое» молока.

Итак, давайте обозначим основные признаки, по которым можно понять, что случился лактостаз:

- острая боль в молочной железе (может затрагивать одну долю, а может и несколько);
- отек, покраснение, уплотнение, повышение местной температуры (кожа становится более горячей);
- может повышаться температура тела до высоких цифр и резко, без признаков ОРВИ, катаральных явлений и т. д.

Если вы столкнулись с этой проблемой, постарайтесь справиться с ней как можно быстрее, за пару дней. Иначе она способна привести к маститу. Очень важно исключить абсцесс при подобных симптомах.

## Лечение лактостаза

Самый лучший вариант – прикладывать малыша к больной груди. По опыту, ни один молокоотсос не справится лучше, чем ребенок. Пусть он максимально рассасывает большую молочную железу. Помимо этого, можно и нужно сцезивать больную грудь, чтобы проток открылся. После этой процедуры снова прикладывайте малыша к груди.

Для улучшения ситуации стоит делать аккуратный массаж больной груди от периферии к соску перед или во время кормления. Однако постарайтесь делать так, чтобы он не был болезненным! Это очень важно! В противном случае травмируются ткани, что может привести к ухудшению состояния.

Для уменьшения боли можно использовать холодный компресс (кстати, по этой причине в народе так популярны капустные листья). Можно намочить кусочек ткани прохладной водой. Само по себе это не вылечит лактозастаз, но поможет немного снять болевые ощущения. А при повышении температуры можно принять парацетамол.

Заодно добавлю, что капустные листья неэффективны при лечении, как и гомеопатия. Максимум может сработать в некоторой степени эффект плацебо (но это лишь создаст иллюзию облегчения состояния, наладить отток молока необходимо в любом случае). Физиотерапия (ультразвук) также

неэффективна (и тут эффект плацебо).

Однако чаще всего проблема решается прикладыванием ребенка к груди. Обязательно проверьте, правильно ли вы это делаете (во рту ребенка должен быть не только сосок, но и ареола), и используйте разные позы для кормления, чтобы опорожнялись все доли. Кстати, не забывайте кормить и ночью, и ранним утром.

Если проблему не удалось решить за 48 часов, обязательно обратитесь к врачу! Во многие роддома можно направиться за помощью уже после родов, где вас осмотрит специалист, исключит опасные состояния и, возможно, поможет сцеживать больную грудь.

# Как правильно прикладывать ребенка к груди?

- во рту малыша должна быть вся ореола, а не только кончик соска;
- рот ребенка должен быть широко открыт, а губы как бы вывернуты наружу;
- носик и подбородок должны быть прижаты к груди;
- язык ребенка не должен двигаться вперед и назад.

Дело в том, что неправильное прикладывание способно привести к трещинам и болевым ощущениям при кормлении, что, в свою очередь, доставляет страдание женщинам, в некоторых случаях даже подталкивает молодую мать к отказу от грудного вскармливания.

Также не стоит отнимать грудь у малыша во время еды. Это может негативно сказаться на наборе веса ребенком и его эмоциональном состоянии. Кормить лучше до тех пор, пока он сам не отпустит грудь – сигнал к тому, что малыш наелся.

## Бутылочки и соски

Своим пациентам я советую отказаться полностью от бутылочек и сосок в период налаживания лактации. Разумеется, ситуации бывают разные, например, когда маме надо куда-то отлучиться и есть необходимость покормить ребенка в ее отсутствие, или у мамы серьезная болезнь, или любые другие причины, которые предсказать проблематично. Поэтому стараемся оценивать каждую конкретную ситуацию отдельно и смотреть на нее с позиции здравого смысла.

Если возникает необходимость в бутылочке, выбирайте качественную продукцию с пометкой 0+. В соске дырочка должна быть настолько маленькая, чтобы молоко не вытекало самостоятельно. Ребенку нужно «добывать» его сосанием, иначе потом он может начать лениться сосать грудь. Касательно пустышек. Например, Американская академия педиатрии считает, что соска-пустышка снижает вероятность возникновения синдрома внезапной детской смерти – СВДС (про него мы подробнее поговорим в отдельной главе). Поэтому я бы не советовала насовсем отказываться, особенно когда мама чувствует необходимость.

Однако во время становления лактации постарайтесь минимизировать или вовсе избежать использования пустышки.

## Что делать, если все равно не получается кормить грудью?

Мы уже обсудили тот факт, что материнское молоко – это самое лучшее для новорожденного. Но если вы в безвыходной ситуации – например, серьезно больны или произошли какие-то иные обстоятельства, которые мешают грудному вскармливанию, – само собой, начинайте кормить смесью. Про вариант донорского грудного молока я тоже упомянула, но повторюсь: пока не будет контроля его безопасности в нашей стране, увы, всерьез данный вариант рассматривать не стоит. Хотя, разумеется, выбор за вами.

Нам очень хочется представлять и верить, что стоит только поднести ребенка к груди, как все складывается само собой. И не будет в жизни неправильного захвата, лактостаза, боли при кормлении, натертостей в кровь, трещин, плоских сосков, капризов ребенка и его нежелания брать грудь, молока всегда достаточно и ровно столько, сколько нужно. Кажется, нет преград к сказочному ГВ, мама и ребенок – это частички пазла, которые притягиваются как магниты: «ЧПО-ООК!», и все на своих местах...

А потом мы впечатываемся в реальную жизнь, как в стенку. Оказывается, что все не так просто. Каждое кормление – это что-то между «надо», «как это сделать», «я больше не могу» и «а может, смесь?». Разумеется, есть счастливицы, у

которых пазл сложился, и это действительно очень здорово. За таких мам я могу искренне порадоваться. Однако довольно много и таких, кому грудное вскармливание дается как минимум непросто. Боль, кормление через слезы и внутреннее чувство паники могут накрыть с головой, а это совершенно точно будет отравлять первые этапы материнства.

## **Что вам стоит помнить, когда вопрос касается грудного вскармливания?**

- Не нужно себя винить, если что-то не получается. Вы не одиноки, через подобное прошли многие женщины, и хорошая новость в том, что очень часто есть неплохие шансы наладить процесс и далее продолжить ГВ без каких-либо проблем и неприятных ощущений на тот срок, какой потребуются. Нет необходимости заранее, до родов, «готовить» грудь и соски. Я считаю, что различные народные советы по их натиранию шершавой бумагой или полотенцем и тому подобное – это варварство, которое не принесет вам никакой пользы. Как раз наоборот, может вызвать неприятные ощущения и еще больше ухудшить психоэмоциональное состояние.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.