



РУКОВОДСТВО ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ЦЕНТРОВ ПО ОХРАНЕ ДЕТСТВА (ЯСЛИ/ДЕТСКИЕ САДЫ)

Знаете ли вы, что вскармливание грудью возможно, если даже вы решили вернуться на работу или продолжить учебу? Есть некоторые моменты, которые помогут облегчить этот процесс для вас, вашего ребенка и его воспитателя. Грудное молоко самый лучший продукт, который вы можете предложить своему ребенку.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ И РАБОТА / УЧЕБА

Вот некоторые полезные советы для тех, кто решил продолжить образование или вернуться на работу, не прерывая вскармливание ребенка грудным молоком.

- Когда вы кормите грудью дома, обратите внимание на приметы голода, такие как сосательный звук.
- Если ясли или детский сад расположен поблизости к вашей работе или учебному заведению, то вы можете сами сходить и покормить своего ребенка.
- Во время перерыва сцеживайте молоко с помощью аппарата. Воспитатель вашего ребенка может дать ему это молоко и в другое время. Охлажденное молоко можно использовать в течение 2-х дней. Для хранения сцеженного молока лучше иметь на работе холодильник или охладитель (кулер). Вам необходимо поговорить с вашим начальством и дать ему(ей) знать о своем намерении передавать сцеженное молоко в ясли-садик для кормления вашего ребенка. Если вам неудобно самой говорить начальству об этом, вы можете обратиться за помощью к вашему врачу или в местный департамент здравоохранения в предоставлении вам такой помощи.

ВАШ МЛАДЕНЕЦ И ЯСЛИ/ САДИК

Ниже даны некоторые полезные советы для подготовки себя и ребенка к грудному кормлению в период посещения им ясли-садика.

- Введите кормление из бутылки 1 раз в день за 2 недели до того, как ваш младенец пойдет в ясли/садик. Это очень важно, если вы хотите, чтобы привыкание вашего ребенка к садику прошло гладко. Если ребенок научится пить из бутылки до посещения им садика, это уменьшит некоторые проблемы, возникающие в начале. Применение бутылки может начаться тогда, когда аппарат для сцеживания материнского молока готов и расписание кормления ребенка хорошо разработано. Это займет около 4-х - 6-ти недель времени.
- Может потребоваться много попыток прежде, чем ваш ребенок выпьет из бутылки. Попробуйте положения, которые отличаются от привычного грудного вскармливания. Иногда ребенку легче научиться пить из бутылки, если бутылочку дает ему не мать, а кто-то другой (отец, бабушка или друг).
- Не все соски от бутылок одинаковы. Некоторые младенцы предпочитают один вид другому. Очень важно покупать такие соски для бутылок, которые заставляют младенца шире открывать свой рот, чтобы сосать грудное молоко. Если младенец будет сосать только наконечник, это может предоставить вам неудобства и привести к понижению воспроизводства грудного молока. Консультант по грудному вскармливанию (эксперт по грудному кормлению) поможет вам выбрать нужную соску или посоветует обратить внимание на ярлыки сосок, на которых написано «дружелюбное вскармливание».
- Сделайте несколько поездок с вашим младенцем в ясли/садик! До того времени, пока вы вернетесь на работу, совершите, по крайней мере, 2 коротких визита с вашим младенцем в ясли/садик. Это не только уменьшит вашу обеспокоенность, но и позволит воспитателю вашего младенца начать кормить его с вашей помощью.

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ВОСПИТАТЕЛЮ УХАЖИВАТЬ ЗА ВАШИМ ГРУДНЫМ РЕБЕНКОМ.

Ниже некоторые полезные советы, как помочь воспитателю по уходу за вашим ребенком.

- Обсудите с воспитателем вашего младенца будете ли вы сами кормить грудью в яслях или будете отправлять сцеженное молоко в охладителе (кулере) для кормления им вашего младенца.
- Полагаясь на домашнее расписание кормления напишите сколько кормлений у вашего ребенка за день. Удостоверьтесь, что воспитатель вашего младенца имеет достаточное количество сцеженного молока, которое хватило бы ребенку в течение дня. Количество будет меньше в начале и будет увеличиваться по мере того, как ваш младенец будет расти.

- Безусловно, младенцы предпочитают свежее молоко, но лучше всегда иметь в запасе замороженное молоко на 1-2 кормления больше на тот случай, если ваш младенец захочет выпить больше нормы. Замороженное грудное молоко нужно держать в твердых пластиковых бутылках или специальных полиэтиленовых пакетиках для хранения грудного молока. Поговорите с воспитателем о том, как они хранят замороженное молоко.
- На твердых пластиковых или твердых пластмассовых бутылочках с грудным молоком делайте пометки для каждого кормления. Маркируйте (обозначайте) все бутылки именем вашего ребенка и укажите время, когда грудное молоко было сцежено. Это снизит возможность того, что ваше молоко пойдет другому ребенку, и даст больше времени воспитателю ухаживать за вашим младенцем.
- Иногда возникают непредвиденные (чрезвычайные) ситуации на работе или в учебном заведении, и вы можете задержаться там допоздна. Поговорите об этом моменте заранее с воспитателем и дайте ему знать, как вы хотите, чтобы ваш младенец питался, если подобное произойдет.
- Обсудите с вашим воспитателем хотите ли вы, чтобы ребенку дали соску, если он беспокоен, или воспользовались другими методами (например, раскачивание, определенная игрушка).
- Когда ваш ребенок готов употреблять твердую пищу, обсудите с воспитателем количество и виды твердой пищи, которую они могут предложить вашему младенцу.
- Узнайте, как ваш ребенок провел день. Как он/она спала? Как он/она ела? Сколько мокрых или грязных подгузников у неё /у него было? Вам важно знать эту информацию. Многие ясли/садики могут предоставлять письменный отчет за день.
- Соберите все бутылки вашего ребенка в конце дня и отнесите их домой. Таким образом, они могут быть вымыты и простерилизованы.

Нуждаетесь в помощи в выборе аппарата для сцеживания молока?

Проверьте эти веб сайты от La Leche League :

- Как мне выбрать аппарат для сцеживания?
 - www.lalecheleague.org/FAQ/pump.html
- Как часто я буду сцеживать молоко, когда вернусь на работу?
 - www.lalecheleague.org/FAQ/pumpfreq.html
- Я сцеживаю молоко, чтобы кормить ребенка, но моя подставка катится вниз? Что я могу сделать?
 - www.lalecheleague.org/FAQ/pumpwork.html

Где я могу найти консультанта по грудному вскармливанию?

- Свяжитесь с больницей, где вы родили ребенка. Часто в больницах в числе медперсонала бывают консультанты по грудному вскармливанию.
- Свяжитесь с вашим местным департаментом по здравоохранению.
- Проверьте нижеследующий веб сайт и введите ваш почтовый индекс, чтобы найти консультанта по грудному вскармливанию в вашем месте проживания.
 - <http://gotwww.net/ilca> (International Lactation Consultant Association)