

Все, что нужно знать молодой маме в первые полгода жизни ее ребенка.

После трех уже поздно

Симона Кейв, Каролина Фертлмен

Ваш малыш
неделя за неделей
от рождения до 6 месяцев



**Симона Кейв
Каролина Фертлмен**

**Ваш малыш неделя за неделей.
От рождения до 6 месяцев**

Серия «После трех уже поздно»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8708638

*Ваш малыш неделя за неделей: От рождения до 6 месяцев / Симона
Кейв, Каролина Фертлмен: Альпина нон-фикшн; Москва; 2015
ISBN 978-5-9614-3715-7*

Аннотация

К младенцам инструкция не прилагается – а жаль! Ведь у родителей новорожденного столько вопросов: почему он не спит почти всю ночь и когда это кончится, как узнать, хватает ли ему молока, отчего он плачет и в каких случаях нужно обращаться к врачу, а в каких беспокоиться не о чем. Времени и сил на поиски информации обычно не хватает, на противоречивые советы друзей и родственников не всегда можно положиться. Именно поэтому британский медицинский журналист Симона Кейв и педиатр Каролина Фертлмен, обе – опытные мамы, написали книгу «Ваш малыш неделя за неделей». Это подробное руководство, в котором собрано и представлено в удобном формате все, что нужно знать молодой маме в первые полгода

жизни ее ребенка. Каждая глава описывает одну неделю и разбита на разделы, посвященные сну, плачу, кормлению, развитию младенца и т. д.

Содержание

Благодарности	8
Введение	9
Философия	11
Как получить максимум от книги «Ваш малыш неделя за неделей»	13
Введение прикорма	15
Охрана здоровья и безопасность	16
Для кого эта книга?	17
1-я неделя	18
Сон	21
Плач	23
Непрекращающийся плач	24
Кормление	26
Грудное вскармливание	28
Почему вы можете захотеть отказаться от грудного вскармливания на этой неделе	29
Вы не можете начать	29
Малыш не понимает, что надо делать	30
Обучение технике грудного вскармливания	31
Как понять, правильно ли вы кормите	33
Что делать, если вы не можете покормить ребенка грудью	34
Искусственное вскармливание	36

Подгузники	39
Купание	41
Пупочная ранка	43
Развитие и игры	44
Когда обращаться к врачу	45
Обезвоживание	47
Что происходит с мамой	48
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Симона Кейв, Каролина Фертлмен Ваш малыш неделя за неделей. От рождения до 6 месяцев

Переводчик *Галина Соломонова*

Редактор *Наталья Нарциссова*

Руководители проекта *И. Серёгина, А. Шувалова*

Корректор *М. Миловидова*

Компьютерная верстка *А. Фоминов*

Дизайн обложки *О. Сидоренко*

Иллюстратор *В. Перлина*

© Simone Cave and Caroline Fertleman, 2007

First published by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing.

A Random House Group Company

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Альпина нон-фикшн», 2015

* * *

*Посвящается Льюису, Дугласу, Гарри, Тобиасу и
Бетси*

Симона Кейв на протяжении восьми лет работала редактором медицинского раздела в газете *Daily Mirror*, а теперь в качестве независимого журналиста пишет для различных изданий статьи о здоровье и медицине. Живет с мужем и тремя детьми в Южном Лондоне. Связаться с Симоной можно через сайт www.yourbabyandchild.com.

Доктор Каролина Фертлмен работает консультирующим педиатром в Уиттингтонской больнице, а также в Институте детского здоровья, и имеет почетный контракт с лондонской детской больницей на Грейт-Ормонд-стрит. Живет в Лондоне с мужем и тремя детьми.

Благодарности

Мы хотели бы поблагодарить Пола Джонсона, Джуди Кейв, Алекса Кейва, Барбару Леви, Джо Кэрролл, Янниса Иоанну, Дебби Коуен и Адриана Коэна, а также специалистов здравоохранения из Уиттингтонской больницы и других учреждений.

Введение

Кто угодно скажет вам, что к младенцам инструкция не прилагается. Тем не менее вот она – перед вами. Мы написали книгу «Ваш малыш неделя за неделей», чтобы мягко направлять вас в течение первых шести месяцев жизни вашего ребенка. Мы постараемся быть рядом с вами каждый раз, когда ваше сердце начнет колотиться от того, что малыш плачет, или у него появится небольшой насморк и вы соберетесь немедленно везти его к врачу.

Конечно, мы понимаем, что родителям очень нужно знать как можно больше об их новорожденных малышах: почему они не спят почти всю ночь, нормальный ли у них стул, хватает ли им еды. Но мы также понимаем, что вы будете сильно уставать. Родителям младенца непросто найти время даже на то, чтобы позавтракать, что уж говорить о подробном изучении статей о желтухе новорожденных. Вот почему мы собрали все факты, которые надо знать о ребенке каждую неделю в первые полгода его жизни, и представили их в простом и удобном формате. Каждая глава разбита на разделы, где вы найдете ответы на самые разные практические вопросы, касающиеся младенческого сна, плача, подгузников, случаев, когда надо обращаться к врачу, и т. д.

Начиная с первой недели, когда ваш малыш только родился, мы разъясняем все: сколько подгузников надо сменить

ему за сутки, сколько ему нужно спать, сколько и почему он может плакать. Мы постарались описать каждое событие, которое может случиться в эту первую неделю, а также рассказали о визитах врача, о том, как определить, есть ли у ребенка обезвоживание и хорошо ли он ест. В книге даже есть раздел «Что происходит с мамой», в котором описывается, когда, например, может начаться послеродовая депрессия. Такую подробную информацию вы найдете во всех главах, рассказывающих, что нужно знать о ребенке в каждую конкретную неделю его жизни.

Вы заметите, что в книге мы всегда говорим о ребенке «он». Это связано только с тем, что у нас на двоих шестеро детей, и первые четверо – мальчики. Если бы у нас было больше дочерей, мы с тем же успехом говорили бы «она».

Мы знаем, что по всей стране собираются небольшие компании мам с детьми примерно одного возраста, и они общаются и делятся друг с другом наблюдениями за своими малышами. Следуя их примеру, мы написали эту книгу так, будто вам дает советы хорошая подруга, которая к тому же является консультирующим педиатром и опытной мамой, и у нее есть ребенок, который родился тогда же, когда и ваш.

Философия

Проводя исследования, чтобы написать эту книгу, мы заметили, что специалисты по уходу за детьми делятся на две основные группы. Есть те, кто рекомендует вводить строгий распорядок дня с регулярными кормлениями и фиксированным временем сна, и те, кто подчеркивает важность следования желаниям ребенка и призывает все делать по его требованию, не глядя на часы. Оба эти подхода имеют свои плюсы и минусы, поэтому мы решили придерживаться золотой середины, беря только лучшее от того и другого. Но важно отметить, что в первые месяцы жизни дети меняются настолько быстро, что принципы, которыми вы руководствуетесь, тоже должны стремительно меняться. Советы, которые актуальны для двухнедельного малыша, не обязательно подойдут для полуторамесячного. И вот здесь-то и обнаруживает свои преимущества система «неделя за неделей».

Например, в течение первых нескольких недель вы обязательно должны следовать принципу «природного» взращивания ребенка, укачивая его и кормя хоть целый день. Это имеет решающее значение для его развития, и к тому же кормление по часам на этом этапе может грозить малышу обезвоживанием. Уход за новорожденным по такому принципу позволяет вам в первые недели быть неорганизованной и делать все хаотично, что значительно снижает стрессо-

вость ситуации. Но если вы будете практиковать такой ослабленный и неструктурированный подход слишком долго и в шесть недель ваш малыш будет по-прежнему требовать еды каждый час и засыпать только на руках, то вы очень быстро вымотаетесь. Вот почему мы предлагаем пошаговую программу обучения сну и советуем, что делать на каждой конкретной неделе, чтобы к шести месяцам ребенок научился спокойно спать всю ночь.

Мы также объясняем, как ввести распорядок дня для ребенка, но наш подход – одновременно мягкий и реалистичный, и мы делаем много исключений, учитывая, что ваш малыш может быть особенно беспокойным или мучиться от колик. На протяжении всей книги мы даем вам советы, чтобы вы могли лучше понять, в чем проблема и почему, например, ваш малыш плохо ест или спит.

Мы старались не указывать вам, что делать, и не давать жестких инструкций, а ограничиваться советами и консультациями, ведь, в конце концов, это ваш ребенок. Материнский инстинкт очень силен, и мы хотим не противодействовать ему, а, наоборот, укрепить его, «вооружив» вас информацией, чтобы вы могли с большей уверенностью делать то, что считаете лучшим для своего ребенка.

Как получить максимум от книги «Ваш малыш неделя за неделей»

Мы знаем, что вы очень заняты и устаете за день, поэтому организовали книгу так, чтобы в ней легко можно было найти интересующую вас информацию. Очевидно, вы будете каждый раз читать ту главу, которая посвящена неделе, соответствующей возрасту вашего ребенка. И, вероятно, поймете, что хотите прочесть и про будущие недели, чтобы понять, что вас ждет впереди. Но как только ваш ребенок родится, у вас, скорее всего, уже не останется времени на то, чтобы изучать эту книгу от корки до корки, хотя, конечно, если вы читаете ее во время беременности, то это отличный способ подготовиться к будущему материнству.

Нет необходимости знакомиться с каждым разделом в каждой главе, просто выбирайте то, что вам нужно. Так, если вас беспокоят вопросы кормления, вы можете сразу читать соответствующий раздел, а если надо будет, позже вернетесь к разделам о купании или развитии малыша.

Кстати о развитии: не беспокойтесь, если у вашего ребенка все будет идти не совсем так, как описывается в книге. Все дети очень разные, поэтому, конечно, в вашем случае все может быть несколько иначе. Особенно это относится к разделу «Развитие и игры», посвященному вехам в физическом и психическом взрослении ребенка. Назначение этого раз-

дела в большей степени развлекательное: мы просто хотим помочь вам заметить крошечные изменения, которые происходят с младенцем, например, когда он перестает постоянно сжимать ручки в кулаки. Вряд ли этот раздел поможет вам выявить какие-то проблемы, скажем, со слухом у новорожденного, но это и не главная его цель. И уж конечно, меньше всего мы хотели бы пробудить в вас чувство соревновательности или вызвать тревогу.

Мы постарались очень точно объяснить, когда и в каких случаях недостижение определенной вехи в развитии можно считать проблемой. Во всех остальных случаях вы должны знать, что ваш ребенок развивается совершенно нормально, просто в своем темпе.

Если вы ищете какую-то информацию, которой нет в конкретной главе, то всегда можете вернуться назад или пролистать книгу на одну-две главы вперед, чтобы получить более подробную картину.

Введение прикорма

Начав читать книгу, вы поймете, что удобнее всего знакомиться с той главой, которая соответствует возрасту вашего ребенка. Но есть одно исключение: это наша пошаговая программа введения прикорма, которую мы начинаем в 17 недель. Многие мамы не хотят вводить прикорм так рано, возможно, и вы захотите подождать, пока малышу не исполнится шесть месяцев. Мы описали все связанные с этим преимущества и недостатки, и это поможет вам решить, когда начинать вводить прикорм. Но когда бы вы ни решились на это, просто откройте главу «18-я неделя» и начните выполнять нашу программу, следуя советам всех последующих недель.

Охрана здоровья и безопасность

В разделе «Когда обращаться к врачу» мы рассказали о самых распространенных детских болезнях. Обратите внимание: заболеть ими можно и в каком-то другом возрасте, не обязательно на той неделе, когда мы о них говорим. Но мы дали их описание в те недели, когда дети болеют ими чаще всего. И как мы подчеркиваем на протяжении всей книги, вы должны обращаться к врачу во всех случаях, когда обеспокоены состоянием ребенка. Советы по безопасности также могут пригодиться на любой неделе, хотя мы даем их тогда, когда, по нашему мнению, они имеют наибольшее значение.

Для кого эта книга?

Эта книга – важнейший источник информации для людей, которые впервые стали родителями, в том числе для отцов, но мы также настоятельно рекомендуем ее тем, у кого родился второй, третий или даже четвертый ребенок. Хотя вы уже делали все это раньше и можете молниеносно поменять подгузник, уход за новорожденным – чрезвычайно трудное занятие, сколько бы детей у вас ни было до этого. И не забывайте, что, имея старших детей, вы будете уставать больше, чем раньше. Поэтому вам будет полезно иметь под рукой такое руководство, чтобы освежить в памяти, когда ребенок должен начать спать три раза в день или как часто вы должны кормить его.

Мы искренне надеемся, что книга «Ваш малыш неделя за неделей» будет вам надежным помощником в первые месяцы жизни ребенка и поможет избавиться от страха сделать что-то не так. Мы сами мамы и хотели бы иметь такую книгу, когда родились наши дети. Только перестав волноваться, вы можете начать наслаждаться общением со своим малышом, зная, что он здоров и что вы все делаете правильно. Мы считаем, что если вы будете вооружены соответствующими знаниями, то сможете чувствовать себя намного увереннее, а значит – следовать своим инстинктам и поступать так, как будет лучше всего для вашего ребенка.

1-я неделя

Вы возвращаетесь из роддома с малышом и вдруг осознаете реальность происходящего. Перед этим о вас несколько дней заботился медицинский персонал, но теперь вы сами по себе и начинаете понимать, как мало вы на самом деле знаете об уходе за новорожденным.

Не бойтесь: вас не бросили совсем одну – на следующий день после выписки из роддома к вам придет ваша участковая медицинская сестра. Скорее всего, она явится без предупреждения, но не беспокойтесь о том, что дома не прибрано, а вы не одеты, – она придет, чтобы помочь, и не будет осуждать вас. Медсестра спросит, как вы себя чувствуете физически и эмоционально, а также осмотрит вашу грудь, независимо от того, собираетесь ли вы кормить ею малыша или нет. Она ответит на все вопросы по уходу за ребенком и окажет любую необходимую помощь, например с грудным вскармливанием.

Медсестра осмотрит также ребенка. Она взвесит его, проверит пупочную ранку, оценит цвет кожи, чтобы выявить или исключить желтуху, и измерит ему температуру. На седьмой день после родов она также возьмет анализ крови из пятки малыша (тест Гатри¹), и от укола ребенок может

¹ В России эта диагностика проводится в роддомах на третьи четвертые сутки после рождения ребенка. – *Прим. ред.*

немного поплакать. Анализ нужен, чтобы исключить фенилкетонурию – редко встречающееся серьезное нарушение обмена веществ, и гипотиреоз, который встречается при низком уровне гормона щитовидной железы. Некоторые лаборатории на основании полученных результатов выявляют и другие заболевания, такие как муковисцидоз. Все эти состояния поддаются коррекции, если обнаружить их сразу же, но если начать проводить лечение позже или не проводить вообще, то это очень негативно скажется на здоровье и развитии ребенка. Если вы ничего не услышите о результатах анализа в течение пары недель, не переживайте: значит, ваш новорожденный здоров. Обычно родителям сообщают результаты, если у их малыша выявлены проблемы.

Если вы рожали дома, то акушерка уйдет через несколько часов после родов и вернется позже в этот же день или на следующий. Тогда же придет и врач, чтобы осмотреть ребенка.

Независимо от того, рожали ли вы дома или в больнице, ваша медсестра будет приходить к вам в течение 10 дней, возможно через день. Она оставит вам номер телефона, по которому можно звонить 24 часа в сутки, и поэтому вы не будете чувствовать себя брошенной. В первую неделю вполне естественно иметь десятки вопросов, поэтому не стесняйтесь спрашивать акушерку, даже если вам кажется, что ваши опасения могут показаться глупыми.



Сон

Общее количество часов в сутки: 16–20

Режим: нерегулярно

После родов ваш малыш будет очень уставшим, поэтому в первую ночь вы сможете хорошо выспаться и тоже немного отдохнуть. Младенец может проспать до 10 часов, и все это время он не будет просить есть или хотеть, чтобы ему поменяли подгузник. Если вы проводите эту ночь в роддоме, вставьте беруши и постарайтесь как следует поспать: возможно, это будет ваша последняя спокойная ночь на ближайшие несколько месяцев.

Уже на вторую ночь все может измениться, так как к ребенку придет аппетит, и он будет просыпаться каждый час или два, чтобы поесть. У новорожденных еще нет циркадных ритмов, которые регулируют биологические часы организма, поэтому малыши не бывают более сонными ночью, чем днем. Напротив, они то дремлют, то едят сутки напролет, не понимая, день сейчас или ночь.

Утешайте себя тем, что новорожденные не могут бодрствовать дольше 90 минут подряд. Если ребенок проснулся, скажем, в 4 утра, и вы никак не можете уложить его, знайте: примерно через полтора часа он в любом случае уснет. Для новорожденных совершенно нормально спать в первую неделю хаотично, так что даже не думайте о режиме сна. Са-

мое большее, сколько он сможет проспать без перерыва, — это три часа. Постарайтесь смириться с этим и не беспокоиться о том, что не высыпаетесь, — скорее всего, уже к концу недели вы заметите небольшое улучшение, когда ребенок сможет дольше ждать между кормлениями. Чувствовать усталость и небольшое головокружение на этой неделе нормально, это значит, что вы адекватно удовлетворяете потребности малыша. Пока что вы не можете предпринять ничего для того, чтобы он спал дольше.

Плач

Сколько ребенок может плакать в сутки: обычно один – три часа, но некоторые – и до 12 часов

В начале первой недели у вас может возникнуть обманчивое ощущение спокойствия, потому что ребенок будет почти все время спать. Видимо, так задумано природой, чтобы дать возможность и вам, и малышу оправиться после родов. Но через несколько дней ребенок начнет плакать больше, а вы, вероятно, не будете понимать, почему. Вы еще не знаете своего младенца достаточно хорошо, чтобы различать виды его плача, но скорее всего, он будет плакать, потому что голоден. Он еще слишком мал, чтобы плакать от переутомления или потому, что у него мокрый подгузник. Так что, независимо от того, кормите ли вы грудью или из бутылочки, предлагайте ему молоко всякий раз, когда он плачет, – это лучший способ успокоить его.

Непрекращающийся плач

Некоторые дети, находящиеся на грудном вскармливании, плачут непрерывно в течение многих часов подряд, и это может начаться на второй-пятый день, потому что они не получают достаточно молока. В первые дни в груди появляется молозиво – густое молоко, богатое антителами и питательными веществами. Оно помогает защитить ребенка от инфекций. Пока что его вырабатывается совсем немного, но это соответствует аппетиту новорожденного, потому что поначалу он не слишком голоден.

Примерно на третий день на смену молозиву приходит настоящее молоко. Оно не такое жирное, но его гораздо больше, и ребенок чувствует себя после кормления сытым. Однако малыш может оказаться готов к настоящему молоку раньше, чем ваш организм начнет его вырабатывать. В итоге получится, что ребенок будет очень спокоен, пока вы лежите в роддоме, но как только вы вернетесь домой, начнет беспрерывно плакать. Это будет продолжаться, пока выработка молока не наладится, на что может уйти до пяти дней.

Естественно, это неприятно, когда вы не можете накормить голодного младенца, но не расстраивайтесь: просто прикладывайте его к груди чаще, и это ускорит появление молока. Сосание младенцем груди активизирует выработку гормона, который за это отвечает, – пролактина.

В ожидании прихода молока вам, возможно, захочется дать ребенку молочную смесь. Плюс здесь в том, что малыш перестанет плакать. Но есть и большой минус: если вы не будете прикладывать малыша к груди достаточно часто, это еще больше задержит приход молока. За несколько дней ребенок не дойдет до истощения, и вы убедитесь в этом, когда медсестра взвесит его.

Тем не менее можно пойти на компромисс и дать малышу 30–50 мл смеси, когда он кажется особенно расстроенным, а потом, когда он немного успокоится, приложить его к груди. И хотя некоторые педиатры не рекомендуют давать детям смесь так рано, если вы пытаетесь кормить грудью, все же лучше иметь наготове дежурную бутылочку, чем снова попасть в больницу, если молоко так и не придет, а ребенок будет голодать и возникнет риск обезвоживания.

Кормление

Общее количество молока в сутки: около 450–600 мл (30–90 мл за один раз)

График: нерегулярно, до 12 раз в сутки

На первой неделе ваша главная задача – наладить кормление младенца. Это может оказаться непросто, потому что новорожденные еще толком не знают, что делать, когда им предлагают грудь или бутылочку.

В любом случае кормите малыша по требованию. Это очень важно, поскольку желудок у новорожденных очень маленький, и им нужно есть часто. Сейчас специалисты не рекомендуют приучать младенца к четырехчасовым перерывам между кормлениями, потому что тогда он постоянно будет голодным.

Предлагайте вашему малышу молоко каждый раз, когда он плачет, и на время забудьте о режиме. Кормление по требованию не предполагает никакого распорядка: иногда младенец будет требовать еды каждый час, а потом вы обнаружите, что он не просит еды уже четыре часа. Но не давайте ему спать больше четырех часов, потому что у него понизится уровень сахара в крови, и он будет испытывать слабость, мешающую проснуться.

Вы также заметите, что малыш будет выпивать разное количество молока в разное время: иногда всего 30 мл, а в

другой раз – целых 90 мл. При грудном вскармливании вы не будете знать, как много съедает ребенок, но заметите, что кормления различаются по продолжительности – от пяти минут до часа.

Грудное вскармливание

Преимущества грудного вскармливания бесчисленны, и постоянно обнаруживаются все новые доводы в его пользу. Дети, выкормленные материнским молоком, реже, чем искусственники, страдают от респираторных инфекций, дисбактериоза, аллергии, диабета. Также благодаря грудному вскармливанию они получают больше шансов иметь впоследствии высокий IQ, у них снижается риск развития болезней сердца. Другие преимущества грудного вскармливания заключаются в том, что вы будете сжигать дополнительные 200 калорий в день, что поможет сбросить вес после беременности, и кроме того, у вас снизится риск развития рака молочной железы. Наконец, подгузники вашего малыша не будут пахнуть так сильно, как у детей, находящихся на искусственном вскармливании.

Но грудное вскармливание требует сноровки, и многие женщины осваивают его с трудом. Около 70 % мам в первую неделю пробуют кормить своих новорожденных детей грудью, но на второй неделе их число снижается до 50 %. А в возрасте шести месяцев только один из пяти детей еще пьет материнское молоко. Мы рассмотрим причины, по которым женщины отказываются от грудного вскармливания на этой и следующей неделе, и попробуем объяснить, как решить эти проблемы.

Почему вы можете захотеть отказаться от грудного вскармливания на этой неделе

Вы не можете начать

Если кажется, что ребенок потерял ваш сосок, пощекочите его щечку, обращенную к вам, чтобы помочь ему определиться с направлением: новорожденные часто ищут сосок не там, где надо. Вы также можете выдавить немного молока рукой, чтобы привлечь его запахом.

Вам может мешать то, что он сучит ручками. В этом случае заложите ручку, находящуюся снизу (ближнюю к вам), себе за спину. Можете также попробовать спеленать малыша, сложив пеленку треугольником. Заверните каждую ручку углом пеленки и спрячьте концы за спину – тогда младенец не сможет шевелить руками.

Если он сердится и как бы борется с вами, убедитесь, что вы не прижимаете его голову к своей груди, и вместо этого аккуратно придвиньте его к себе за плечи. Также проверьте правильность положения «нос к соску».

Малыш не понимает, что надо делать

Грудное вскармливание является естественным, но тем не менее нужно немало мастерства, чтобы помочь малышу научиться уверенно захватывать сосок. Когда вы не можете правильно приложить ребенка к груди, он дергается и крутит головой в поисках еды, с каждой минутой становится все голоднее и испытывает все большую досаду и разочарование. Зато, если все получится, он начнет пить молоко долгими, спокойными глотками и, скорее всего, уснет у груди.

Чтобы научить новорожденного правильно брать грудь, нужно немного практики, и через пару недель вы будете просто засовывать его под рубашку, а он будет спокойно сосать сам.

Но пока приготовьтесь к тому, что этот процесс будет занимать больше времени и усилий и малыш будет «забывать», как это делается, от одного кормления к другому.

Обучение технике грудного вскармливания

Самый простой способ научиться – это попросить кого-то быть рядом с вами во время каждого кормления, чтобы показывать, что нужно делать. В роддоме, где все заняты и спешат, это непросто, но постарайтесь уже там получить максимум помощи, даже если приходится постоянно просить медсестер еще раз проконсультировать вас.

Конечно, все выглядит хорошо и понятно, когда медсестры советуют использовать технику «животиком к мамочке, носиком к соску», но когда вы вернетесь из роддома домой, может оказаться, что все эти советы бесполезны и у вас ничего не получается. Тем не менее вам доступна и другая помощь: ваша медсестра придет к вам на следующий день после выписки из роддома и поможет с кормлением.

УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ПРИКЛАДЫВАТЬ РЕБЕНКА К ГРУДИ

1. Положите ребенка себе на колени: пока вы только учитесь кормить грудью, так вам будет удобнее. Положите себе под спину подушку, чтобы чувствовать себя комфортно. Другую подушку подложите себе на колени под ребенка: пока он еще очень маленький, и она

поможет ему находиться на уровне груди.

2. Держите ребенка так, чтобы он был в проверенном положении «животиком к маме, носиком к соску» (он должен касаться вас животом, а его нос должен быть на одной линии с соском). Поначалу это может показаться неудобным, но если вы будете держать ребенка, прижимая к себе, ему не придется тянуться за едой.

3. Осторожно поднесите грудь ко рту ребенка и пощекочите ему подбородок соском, пока он не откроет рот очень широко, а затем быстро вставьте сосок в рот. Если он держит рот широко открытым и его нижняя губа выпячивается и обхватывает сосок, значит, вы все сделали правильно. Но если его рот или губы выглядят сжатыми, вам придется начать все заново, поскольку он открыл рот недостаточно.

Если через несколько дней у вас так и не получится правильно приложить ребенка к груди, вы можете обратиться за помощью к консультантам по грудному вскармливанию, которые работают при крупных больницах². Эти женщины проходят специальную подготовку, чтобы помочь решать проблемы с кормлением.

² У нас в стране такие консультанты есть в некоторых роддомах, а также в коммерческих организациях, координаты которых можно найти в Интернете. – *Прим. ред.*

Как понять, правильно ли вы кормите

Вы не можете видеть, сколько грудного молока получает ребенок, но если он набирает вес, выглядит после еды сонным и довольным и у него по меньшей мере восемь мокрых подгузников в день, то скорее всего он ест хорошо и ему всего хватает. Вы можете понять, что малыш берет и сосет грудь правильно, если его рот открыт, а нижняя губа выпячивается, вы видите, как у него работают челюстные мышцы, и слышите, как он глотает. Если его губы сжаты как для поцелуя, щеки втягиваются внутрь и он издает щелкающие звуки, то, вероятно, он не захватил сосок правильно и не получает достаточно молока.

Что делать, если вы не можете покормить ребенка грудью

Если вы окажетесь не в состоянии накормить отчаянно голодного младенца посреди ночи и никто не может помочь вам до утра, то сцедите молоко в какой-нибудь сосуд или чашку, откуда ребенок сможет сосать. В роддомах бывают такие специальные поильники – спросите, можно ли забрать несколько штук домой. Если их нет, подойдет колпачок от бутылочки. Простерилизуйте его или хотя бы прокипятите в воде 4–5 минут. Если у вас нет молокоотсоса, сцедите молоко рукой, просто сжимая каждую грудь. Затем «посадите» ребенка и дайте ему пососать из чашки. Возможно, он будет лакать, как кошка, и многое прольется. А если у вас мало молока (и это очень вероятно, потому что вы нервничаете и устали), вы всегда можете использовать молочную смесь.

ПОТЕРЯ ВЕСА РЕБЕНКА

Для ребенка нормально в первые 10 дней жизни потерять до 10 % того веса, с которым он родился. После этого малыш должен начать набирать вес, особенно если он находится на грудном вскармливании. Потеря веса происходит потому, что новорожденный еще не очень хорошо ест, а также потому, что его

почки еще не созрели и производят большие объемы мочи. Если у вас доношенный ребенок, то потеря веса – это не проблема, потому что у него достаточно жира и жидкости, чтобы спокойно перенести эти несколько дней. Недоношенного ребенка почти наверняка оставят в роддоме, пока он не начнет прибавлять в весе.

Консультанты по грудному вскармливанию не советуют в таком раннем возрасте давать грудничку бутылочку, потому что ребенок запутается, переключаясь с пластиковой соски на материнский сосок, и к тому же техника сосания бутылочки – другая. Но другие специалисты считают, что малыши хорошо адаптируются, и если вы в отчаянии, то в экстренном случае можно дать и бутылочку, и это не повлияет на грудное вскармливание. В любом случае продолжайте предлагать ребенку грудь, потому что это увеличивает выработку молока.

Искусственное вскармливание

Большой минус искусственного вскармливания – это неодобрение, которое вы будете встречать со стороны консервативных сторонников кормления грудью. Но сейчас нарастает обратная реакция по отношению к тем, кто критикует матерей, кормящих смесью. Это происходит потому, что акушеры понимают: большинство женщин хотели бы кормить грудью, но в конечном итоге переходят на искусственное питание, потому что грудное вскармливание дается им слишком тяжело.

Поэтому, если у вас не получается кормить грудью или вы с самого начала решили кормить малыша смесью, не тратьте время и энергию на угрызения совести. Вы будете в большинстве, так как преобладающая часть британских женщин на каком-то этапе начинают кормить детей смесью, и их малыши растут на искусственном молоке. Вы можете также выбрать смешанное кормление, используя комбинацию грудного молока и смеси.

Ключ к успешному искусственному вскармливанию – в правильной организации. Кормление из бутылочки занимает меньше времени, потому что через соску дети пьют быстрее, так что выстройте для себя эффективную систему, чтобы свести к минимуму время, затрачиваемое на стерилизацию и подготовку. Вам понадобится шесть бутылочек с сос-

ками, они должны быть вымыты и простерилизованы. Вы можете хранить их в стерилизаторе или в плотно закрытом контейнере, пока вам не понадобится одна бутылка, чтобы приготовить смесь. Согласно инструкциям, вы должны готовить ее непосредственно перед употреблением и не хранить. И если ваш ребенок сделает всего несколько глотков, оставшееся придется вылить. Будьте готовы к тому, что на этой неделе вам предстоит выливать много недопитой смеси и задействовать больше шести бутылочек за сутки, но это нормально и не продлится долго. Попробуйте готовить по 90 мл смеси для каждого кормления (скоро вы поймете, нужно ли это количество), и пусть ваш ребенок ест сколько захочет.

Как только вы вынимаете молоко из холодильника, будь оно искусственное или грудное, его уже нельзя ставить туда снова, и если ребенок не выпил его, вы должны сразу же вылить остатки.

КАК ПРЕКРАТИТЬ ВЫРАБОТКУ МОЛОКА И СПРАВИТЬСЯ С НАГРУБАНИЕМ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Если вы решили не кормить грудью, вам нужно остановить выработку молока. Не сцеживайтесь, так как это только усилит его приток. В крайнем случае сцедите совсем немного, чтобы почувствовать облегчение. Можно положить в бюстгальтер капустные листья — они хорошо облегают грудь, охлаждают и успокаивают

ее. Считается, что они снижают и приток молока. Исследования показали, что листья капусты являются одним из наиболее эффективных средств в борьбе с нагрубанием груди, хотя никто точно не знает, почему. Одна из теорий заключается в том, что сера, которая содержится в капусте, помогает снять раздражение и воспаление. Компрессы со льдом или пакеты замороженного горошка также могут принести облегчение. Еще вы можете попробовать выпить ибупрофен – противовоспалительные болеутоляющие лучше всего подходят для лечения нагрубания молочных желез.

Примечание: парацетамол является самым безопасным болеутоляющим, если вы кормите грудью. Кормящим матерям не следует принимать ибупрофен и аспирин, который противопоказан детям младше 12 лет, поскольку это может привести к острой печеночной энцефалопатии, известной как синдром Рейе.

Подгузники

Количество мокрых подгузников в сутки: 8–12

Количество грязных подгузников в сутки: 0–12

На этой неделе вы, вероятно, не будете иметь ни малейшего представления о том, как часто нужно менять малышу подгузник. Общие рекомендации – менять его примерно каждые три часа, в ночное время – чуть реже. Также вы, вероятно, не знаете, какую мочу и стул считать нормальными. Если у ребенка меньше шести мокрых подгузников в сутки, это может указывать на обезвоживание, так же как и темная, желтая моча. Она должна быть почти бесцветной, а подгузники – тяжелыми. Если мокрых подгузников больше восьми в день, это говорит о том, что ваш ребенок получает достаточно жидкости.

В первые несколько дней кишечные испражнения состоят из мекония – это липкий, густой, черно-зеленый стул с незначительным запахом. Он состоит из переваренной слизи и накапливается в кишечнике, пока ребенок находится в матке. Как только ребенок начнет есть больше молока, цвет стула будет постепенно меняться к коричнево-желтому, а сам стул может стать очень жидким и разбрызгиваться при испражнении. Так будет в течение еще нескольких дней. Затем, если вы кормите грудью, стул ребенка станет светло-желтого цвета и будет довольно жидким, похожим

на французскую горчицу. Если ребенок на искусственном вскармливании, то стул будет более густым и темным.

После того как кормление молоком установится, ребенок может ходить по большому после каждого приема пищи, и, вероятно, вам придется менять подгузники на этой неделе очень часто. Чтобы каждый раз не раздевать малыша, вы всегда можете заглянуть в подгузник, расстегнув кнопочки на штанишках, чтобы увидеть, чистый ли он.

Купание

На этой неделе вам не обязательно купать ребенка, хотя, если хотите, вы можете сделать это. Пусть ваша медсестра будет рядом, чтобы показать вам, как действовать. Но вы должны каждый день умывать малышу личико и подмывать его. Используйте вату и теплую воду (кипяченая охлажденная вода лучше всего, но можно мыть младенца и обычной водопроводной). Для умывания лица и подмывания берите разную посуду. Используйте вату, чтобы вытереть малыша после умывания, и пока что обходитесь без мыла или шампуня. Вата должна быть 100 %-но натуральной – такая впитывает лучше, чем полусинтетическая.

Начинайте умывание с того, что аккуратно протрите глазки младенца двумя разными кусочками ваты, затем протрите все лицо. Протрите под подбородком и за ушками, потому что молоко, которое едят малыши, может засыхать там. Сами ушки чистить не надо.

Вы можете вымыть ребенку голову: скорее всего у него так мало волос, что вы легко сможете высушить их, протерев ватой. А если у вашего ребенка пышная шевелюра, попробуйте использовать фен, включив его на холодный режим, – возможно, ребенку это даже понравится. Убедитесь, что лицо малыша высохло, прежде чем приступать к подмыванию, чтобы он не замерз. Когда начинаете подмывать ребенка, по-

дотрите его попу подгузником, затем протрите ее и все складочки влажной ватой. В завершение снова протрите ребенка сухой ватой. В таком раннем возрасте лучше не использовать детские влажные салфетки, хотя они чрезвычайно удобны. Даже салфетки без запаха содержат химикаты, а ваш малыш еще слишком мал.

Протирайте пенис и тестикулы у мальчика, но не отодвигайте назад крайнюю плоть. Подтирайте девочку спереди назад (вверх к спинке), чтобы не занести бактерии из кишечника в мочевыводящие пути. Протирайте ее гениталии, но лишь снаружи – не открывайте слишком сильно половые губы.

Пупочная ранка

Новорожденных обычно выписывают домой с пластиковым зажимом на пупке, который запечатывает пуповину. Свежая пупочная ранка может выглядеть влажной. Это нормально, и через несколько дней она подсохнет и потемнеет. Зажим сам отвалится между первой и четвертой неделями, и под ним вы увидите заживший пупок.

А пока отворачивайте верхний край подгузника, чтобы он не натирал пупочную ранку. Вы также должны проверять запах пупочной ранки, и если он слегка неприятный – это нормально, но если запах действительно нехороший, это может указывать на инфекцию, особенно если кожа вокруг пупка стала красной и горячей. В таком случае надо сразу же обратиться к врачу.

Вы можете купать ребенка вместе с зажимом на пупке, но после купания осторожно протирайте его чистой тканью и ватой. Вообще держите пупочную ранку в чистоте, аккуратно протирая ее каждый день или через день ваткой, смоченной в воде, а потом тщательно высушивайте сухой ватой. Ребенку не больно, когда вы дотрагиваетесь до ранки.

Когда зажим наконец отпадает, пупок еще может слегка кровоточить, прежде чем ранка подсохнет окончательно. Но если она остается влажной дольше двух недель и неприятно пахнет, сообщите об этом вашему врачу или медсестре.

Развитие и игры

Ваш ребенок может видеть на расстояние до 30 см, и хотя все еще выглядит в его глазах нечетко, он может разглядеть ваше лицо. На этой неделе он будет реагировать на лица больше, чем на что-либо другое. Клетки сетчатки глаз еще не полностью развились, поэтому цвета кажутся малышу приглушенными. Черно-белый мобиль над пеленальным столиком или кроваткой – единственная игрушка, которую может заметить новорожденный.

Ваш ребенок знает ваш голос еще со времени нахождения в утробе и быстро запомнит ваш запах, поэтому у вас на руках он чувствует себя спокойнее, чем у других людей. Если вы коснетесь ладошки малыша, он схватит ваш палец. Он также сожмет пальцы на ногах, когда вы дотронетесь до его ступни. Это первичные рефлексы, с которыми рождаются младенцы. Среди других врожденных рефлексов – поисковый. Погладьте малыша по щеке, и он повернется в сторону пальца, думая, что это сосок. Младенцы также с рождения умеют глотать и имеют естественный сосательный рефлекс: осторожно положите палец (чистый!) в рот малыша, и вы будете удивлены, с какой силой он начнет сосать его.

Когда обращаться к врачу

Желтуха

Это состояние возникает, когда незрелая печень ребенка не может избавиться от избытка красных кровяных клеток, которые были необходимы во время беременности. Желтуха развивается примерно через сутки после рождения, а ее пик приходится примерно на третий день. Проходит она, как правило, через 10 дней. Смотрите на кожу и белки глаз, они пожелтеют, если у ребенка есть желтуха. Неонатальная желтуха редко является проблемой – она встречается у 60 % детей. Если желтуха сохраняется дольше двух недель, ваша медсестра порекомендует сдать анализ крови и назначить лечение. Если у ребенка тяжелое проявление желтухи, ему назначат фототерапию, при которой он будет спать под лампой ультрафиолетового света. Эти световые волны поглощаются кожей, что помогает устранить излишки красных кровяных клеток. Лечению желтухи также может помочь, если вы положите малыша рядом с окном, которое выходит на солнечную сторону. Но будьте внимательны, потому что ребенок может перегреться, если его оставить на солнце слишком долго. Частое кормление, каждые два-три часа, также помогает лечению.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Купите детское автокресло

В роддоме вам не позволят увезти ребенка домой на машине, если у вас нет детского автокресла, поэтому позаботьтесь об этом заранее и научитесь правильно устанавливать его. Кресла для новорожденных сделаны так, чтобы ребенок был повернут лицом назад. Самое безопасное место для детского кресла – на заднем сиденье. Если вы устанавливаете автокресло на переднее пассажирское сиденье, сначала отключите или демонтируйте в автосервисе подушку безопасности. Если она сработает при аварии, то убьет ребенка, так что, если вы не можете отключить ее, установите детское кресло сзади.

Большинство детских автокресел крепятся с помощью ремней безопасности, но даже если они правильно закреплены, кресло все равно может немного двигаться. В современных автомобилях есть другая система, которая называется «изофикс». Считается, что она лучше и безопаснее, так как кресло крепится непосредственно к автомобильной раме и уже точно не может двигаться. Какое бы кресло вы ни выбрали, главное – знать, как оно крепится, чтобы обеспечить ребенку должную защиту.

Обезвоживание

У некоторых детей, находящихся на грудном вскармливании, на первой неделе жизни может произойти обезвоживание, если мама не осознает, что на самом деле ее ребенок не получает достаточно молока. Это может случиться потому, что он неправильно берет грудь или просто недостаточно часто ест.

Об обезвоживании свидетельствуют сухие подгузники, а также провал родничка – мягкой, неокостеневшей области на голове. По мере усиления обезвоживания ребенок может стать вялым и ему будет трудно есть, его губы могут стать сухими, и он потеряет больше 10 % веса, с которым родился.

Если вы подозреваете обезвоживание, срочно поговорите с вашей медсестрой, поскольку недостаток жидкости и солей может причинить серьезный вред здоровью ребенка. Хотя это бывает редко, но в тяжелом случае обезвоживания ребенок нуждается в срочной госпитализации. Малышу могут поставить капельницу или трубку для кормления, ведущую к желудку через нос. Чтобы избежать обезвоживания, убедитесь, что ваш ребенок берет грудь правильно. Также имейте в виду, что некоторые дети бывают очень спокойными в первую неделю, так что, даже если новорожденный не требует еды, кормите его каждые три часа днем и каждые четыре часа ночью.

Что происходит с мамой

Кровотечение после родов – это нормально, и оно будет обильнее, чем во время обычных месячных. Используйте гигиенические прокладки, а не тампоны, чтобы свести к минимуму риск инфекции. Если на прокладке вы заметите сгусток диаметром больше 3 см, скажите об этом медсестре – это может означать, что в матке осталась часть плаценты.

Послеродовая депрессия затрагивает около 80 % женщин, так что будьте готовы к тому, что примерно на пятый день вам захочется расплакаться. Это должно быстро пройти, когда прекратятся резкие скачки гормонов. Недосыпание может усугубить послеродовую депрессию, поэтому постарайтесь больше спать. Это нелегко, потому что вам надо ухаживать за новорожденным, но если вы найдете возможность хотя бы немного вздремнуть днем, это уже заметно поможет.

Температура выше 38 °C может говорить об инфекции, хотя некоторые женщины чувствуют озноб и температура у них поднимается, когда примерно на третий день приходит молоко. Если у вас высокая температура, поговорите с вашей медсестрой, чтобы выяснить, все ли с вами в порядке.

Когда придет молоко (обычно это происходит между третьим и пятым днем), ваша грудь может затвердеть. Облегчение принесет частое прикладывание ребенка к груди. Обертывание теплой фланелевой тканью и теплая ванна также по-

могут молоку течь свободно и сделать грудь более мягкой.

Вы также можете почувствовать болезненное самопроизвольное выделение молока, когда, например, ребенок плачет. У некоторых женщин это вызывает острое жгучее ощущение в груди, но оно быстро проходит, а после пятой недели вообще перестанет появляться.

Если у вас было кесарево сечение, из шва может выделяться небольшое количество жидкости. Об этом не стоит беспокоиться, но если выделения продолжаются дольше одного дня, сообщите вашей медсестре, потому что иногда швы могут расходиться.

Если вам делали эпизиотомию (хирургический разрез, чтобы увеличить влагалище для родов) или у вас был разрыв тканей, вероятно, швы будут болеть всю неделю, и вам может понадобиться обезболивающее. Парацетамол безопасен для кормящих матерей. Если вам нужно что-то более сильное, попробуйте парацетамол с кодеином (что также безопасно), хотя это может вызвать запор. Боль можно облегчить, если сидеть на пакете со льдом, или попробуйте специальные резиновые кольца, которые делают для рожениц. Такие кольца можно купить в аптеках. Не принимайте солевые ванны, т. к. швы могут разойтись.

Геморроидальные узлы, появившиеся при родах, также могут быть очень болезненными, и если у женщины был геморрой и до родов, то от потуг он только увеличился. Хорошая новость заключается в том, что даже большие узлы ис-

чезнут сами собой через несколько месяцев после родов. А пока избегайте запоров и не стойте слишком долго, так как все это только усугубит ваше состояние. Попросите в аптеке какой-нибудь крем, который поможет уменьшить кровотечение и снять боль. Иногда швы могут затруднять свободный выход крови, что будет усиливать ваш дискомфорт. Попробуйте делать упражнения для мышц тазового дна и напрягать анус. И обязательно обратитесь к врачу, если вы действительно плохо себя чувствуете.

Вы можете почувствовать спазмы в матке во время кормления грудью, потому что гормоны стимулируют ее сокращение, чтобы она возвращалась к своему нормальному размеру. Если боль очень сильная, вы также можете принять парацетамол.

Мочеиспускание, вероятно, будет вызывать жгучие ощущения пару дней. Попробуйте поливать себя теплой водой, пока писаете, или можете попробовать пописать, сидя в теплой ванне. Если дискомфорт продолжается дольше двух дней, поговорите с вашей медсестрой, чтобы исключить инфекцию мочевыводящих путей.

Первое опорожнение кишечника после родов будет вызывать болезненные ощущения, особенно если у вас есть швы. Но лучший совет – просто справиться с этим: на самом деле все не так плохо, как вам кажется, и швы не разойдутся. Если вы не сходили в туалет за четыре дня после родов, пейте много воды и черносливовый отвар.

Не переживайте, если вы не почувствовали связи с вашим малышом в тот же момент, как увидели его: обычно это чувство приходит к матерям в течение первой недели, а примерно одной женщине из десяти нужно и еще больше времени. Так что если этого пока не произошло, то обязательно скоро произойдет. Иногда матерям тяжело почувствовать связь с ребенком, потому что они страдают от послеродовой депрессии. Поговорите с врачом или медсестрой, если после двух недель вы по-прежнему не будете чувствовать связь с ребенком.

Если вы пробуете кормить грудью и ничего не получается, то наберитесь терпения и помните, что кормление ребенка грудным молоком в течение хотя бы одного дня дает импульс развитию его иммунитета и помогает защитить его от инфекций.

ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

Закажите молокоотсос

Если вы кормите грудью и хотите сцеживать молоко, приобретите молокоотсос (электрический или ручной). Вы можете взять его напрокат либо купить в аптеке. Например, среди мам очень популярен молокоотсос фирмы Avent. Учтите, что на доставку может уйти

несколько дней и что в аптеке его может не оказаться, и тогда молокоотсос придется заказывать.

У обоих видов есть свои преимущества: электрический молокоотсос гораздо быстрее, но ручной более компактный и его можно взять с собой в офис, если вы планируете вернуться на работу, когда еще будете кормить грудью.

На первой неделе вам не понадобится сцеживать молоко, если только не окажется, что ваш ребенок не может сосать нормально, но и тогда вы можете сделать это вручную. Вообще лучше не начинать сцеживаться слишком рано, потому что малыш еще только учится правильно брать грудь, а сцеживание приведет к тому, что вы будете давать ему молоко из бутылочки, которая требует другой техники сосания. Поэтому, если вам все-таки необходимо покормить ребенка сцеженным молоком, мы рекомендуем использовать чашку-поильник.

Сцеживание даст вам возможность отлучаться из дома без ребенка на более длительное время. К тому же оно может стимулировать выработку молока, что очень полезно в первые недели, если по какой-то причине у вас с этим проблемы.

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.