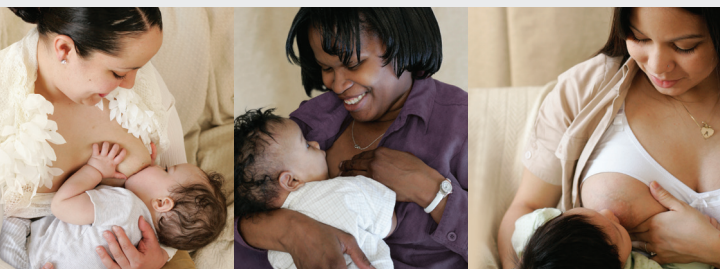


Карманный справочник по грудному вскармливанию



Грудное вскармливание обеспечивает уникальные преимущества для здоровья кормящей женщины и ее младенца. Поставщики медицинских услуг и персонал могут сыграть решающую роль в пропаганде исключительно грудного вскармливания и увеличении его продолжительности. Ваши консультации и поддержка необходимо начинать еще во время беременности и продолжать в неонатальный период и даже после него.

Этот карманный справочник был разработан, чтобы поддержать вас в этих усилиях.

В период дородового наблюдения

Согласно рекомендациям Американской академии педиатрии (American Academy of Pediatrics) и Американского конгресса акушеров-гинекологов (Congress of Obstetricians and Gynecologists), необходимо поощрять беременных к исключительно грудному вскармливанию в течение первых шести месяцев.

То, что вы скажете беременным женщинам и их семьям, имеет значение. Если вы рекомендуете исключительно грудное вскармливание, возможно, беременные захотят кормить грудью дольше.

Сообщите женщинам, которые кормят грудью, следующее.

- «Грудное молоко помогает дать вашему ребенку защиту от болезней, которую он не получил бы, питаясь только детской смесью.»
- «Чем дольше вы кормите ребенка грудью, тем лучше. Каждый глоток грудного молока, который получает ваш ребенок, очень важен. Кроме того, оно помогает снизить вес, набранный во время беременности, и уменьшить риск развития некоторых видов рака».
- «Поначалу может быть немного трудно, но потом становится легче. Это приносит пользу вашему ребенку на протяжении всей его жизни».
- «Большинство беременных могут кормить грудью. Ваш организм вырабатывает достаточно молока, чтобы обеспечить ребенка всей необходимой ему пищей в течение первых шести месяцев жизни».

Можно кормить грудью, если кормящая:

- **Родила путем кесарева сечения**

Начинайте грудное вскармливание немедленно, приняв полулежачее положение на боку или сидя.

- **Принимает лекарства**

Многие лекарства можно принимать во время грудного вскармливания. Ознакомьтесь с инструкцией к препарату и базой данных LactMed по конкретным лекарствам: toxnet.nlm.nih.gov.

- **Перенесла операцию на груди (включая увеличение или уменьшение груди)**

- Аугментационная маммопластика: часто кормите грудью, чтобы поддерживать приток молока.
- Уменьшение груди: следите за ростом ребенка, так как молока может не хватать.
- Биопсия груди с использованием ареолярного разреза: беременные могут компенсировать это за счет увеличения выработки молока в непораженной груди, но следите за ростом ребенка, так как количество молока может оказаться недостаточным.

- **Болеет гепатитом А**

Начинайте грудное вскармливание после того, как ребенок получит сывороточный иммуноглобулин, а затем сделайте прививку в возрасте одного года.

- **Болеет гепатитом В**

Начинайте грудное вскармливание после того, как ребенок получит иммуноглобулин против гепатита В и первую из трех доз вакцины против гепатита В.

- **Болеет гепатитом С**

Гепатит С не является противопоказанием для грудного вскармливания, но если соски потрескались или кровоточат, следует повторно обсудить этот вопрос.

- **Имеет проколотые соски**

Удаляйте аксессуары для сосков перед кормлением, чтобы избежать риска удушья младенца.

- **Изредка употребляет алкоголь**

Не кормите грудью в течение двух часов после приема алкоголя.

- **Курит**

Советуйте родителям отказаться от курения и не подвергать младенцев пассивному курению.

Нельзя кормить грудью, если кормящая:

- **Инфицирована ВИЧ**

- **Инфицирована Т-клеточным лимфотропным вирусом человека (Human T-cell Lymphotropic Virus, HTLV), I или II типа**

- **Употребляет наркотики, такие как каннабис (марихуана), кокаин, метамфетамин и т. д.**

- **Получает химиотерапевтические средства против рака, радиоактивные изотопы или тиреотоксические средства**

- **Имеет активное(ые) поражение(я) герпесом на груди (опоясывающий лишай, ветряная оспа)**

- **Перенесла нелеченую ветряную оспу**

- **Имеет ребенка с галактоземией**

Примечание для людей, которые кормят грудью младенца с известным или предполагаемым дефицитом G6PD: Хотя это не является абсолютным противопоказанием для грудного вскармливания, люди, кормящие грудью, не должны употреблять бобы фава или такие лекарства, как нитрофурантоин, примахина фосфат или феназопиридина гидрохлорид, которые, как известно, вызывают развитие гемолиза у людей с дефицитом G6PD.



В больнице:

Необходимо обеспечить поддержку в вопросах грудного вскармливания с момента родов и до выписки.

Акушерам

• По прибытии в роддом

- Убедитесь, что ВИЧ-статус уже известен во время родов (если он не установлен, назначьте экспресс-тест).
- Проверьте, совместимы ли лекарственные препараты матери с грудным вскармливанием, ознакомившись с информацией о назначении препарата и базой данных LactMed о конкретных препаратах: ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/.

• Поддержите раннее прикладывание

- Сразу после родов и во время первого успешного кормления прикладывайте ребенка к груди так, чтобы он лежал «кожа к коже» с лицом, которое кормит грудью. Для родителей, которые будут кормить смесью, прикладывайте ребенка к груди не менее чем на час сразу после родов.
- Попросите педиатрическую бригаду и медсестер минимизировать медицинскую оценку и вмешательство в отношении здоровых младенцев до первого кормления.
- Посоветуйте родителям избегать пустышек и докармливания смесью.

• Посоветуйте постоянное кормление по требованию ребенка

- Поощряйте содержание матери и ребенка в одной палате (опция rooming-in), чтобы облегчить кормление по требованию. Проинформируйте кормящую о том, что кормление по требованию улучшит приток и подачу молока. «В первые несколько недель вы увидите, что чем чаще ребенок кормится грудью, тем лучше приток молока».
- Когда матери необходимо провести какие-либо процедуры, назначьте их после кормления грудью или согласуйте использование больничного молокоотсоса до процедуры, если кормящая женщина будет находиться вне палаты более двух часов.

Педиатрам

• Поддержите раннее прикладывание

- Сразу после родов обеспечьте немедленный и продолжительный контакт «кожа к коже» ребенка с роженицей.
- Введение витамина К можно безопасно осуществить в течение шести часов после рождения, но не следует откладывать первое кормление грудью.

• Оптимизируйте процесс грудного вскармливания в отделении для новорожденных

- Предписывайте «исключительно грудное вскармливание без каких-либо добавок, кроме витамина D», если нет реальных противопоказаний.
- Предписывайте витамин D в количестве 400 международных единиц (international units, IU) орально в каплях через рот один раз в день.
- Просите медсестру или консультанта по лактации как можно скорее посетить кормящую женщину для оказания поддержки.
- Расскажите о колоструме и его пользе. «Он не похож на молоко, но он насыщает ребенка, обеспечивает особую защиту и все питательные вещества и жидкость, необходимые ребенку в первые несколько дней после рождения».
- Помогите разместиться в палате, чтобы облегчить кормление по требованию. Проинформируйте кормящую, что кормление по требованию улучшит приток молока. «В первые несколько недель вы увидите, что чем чаще ребенок кормится грудью, тем лучше приток молока».
- Советуйте родителям избегать пустышек и докармливания детской смесью, если нет медицинских показаний.

• Планирование выписки

- Убедитесь, что через три – пять дней запланировано амбулаторное посещение для раннего наблюдения за грудным вскармливанием.
- Предоставьте контактную информацию о службах поддержки в вопросах грудного вскармливания после выписки.
- Если родители взяли образцы детских смесей, они могут обратиться с вопросами к источникам, указанным на обороте этой брошюры.

После выписки из родильного отделения или отделения для новорожденных

Во время послеродового визита или посещения родильного дома

Продолжайте поддерживать и ободрять.

- Спрашивайте о продолжительности и успешности грудного вскармливания.
- Выступайте за исключительно грудное вскармливание в течение первых шести месяцев.
- Будьте готовы при необходимости обратиться к специалистам по лактации или к ресурсам сообщества.

Во время посещения педиатра в возрасте от трех до пяти дней

Оцените ситуацию, назначьте витамин D и составьте план на ближайшее время.

- Обязательно заведите разговор с пациенткой. Ниже приведены рекомендуемые темы для беседы.
 - «Как у вас течет молоко?»
 - «Ребенок хорошо прикладывается к груди?»
- «У вас появились какие-либо опасения по состоянию вашей груди или тому, как проходит грудное вскармливание?»

Лекарственные препараты, которые можно принимать лицам, кормящим грудью

Антигипертензивные средства	Антиинфекционные препараты	Лекарства от диабета	Анальгетики
Метилдопа (Альдомет)	Клиндамицин	Инсулин	Морфин и его производные
Лабеталол	Ампициллин+сульбактам (Уназин)	Глибурид (можно контролировать уровень глюкозы у ребенка, но побочные эффекты редки)	Ацетаминофен
Нифедипин (Прокардия)	Флуконазол Гентамицин	Метформин	Ибупрофен

Ознакомьтесь с инструкцией к препаратам и базой данных по конкретным препаратам на сайте LactMedDatabase: ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK501922/.

- В идеале, наблюдайте за кормлением и обратите внимание на признаки того, как проходит грудное вскармливание.

Признаки того, что грудное вскармливание идет хорошо:

- Ребенок присасывается к ареоле, а не только к соску
- Ребенок сосет, используя челюсть, а не только губы
- Ребенок издает глотательные звуки
- Ребенок может прикладываться к обеим грудям

Признаки того, что грудное вскармливание проходит не очень хорошо:

- Потеря веса младенца больше или равна 10 % от веса при рождении при посещении педиатра в течение трех – пяти дней
- Нечастые мокрые или испачканные пеленки (менее трех – четырех мочеиспусканий в сутки, менее трех – четырех стулов в сутки)
- Соски кормящей женщины покраснели, потрескались (вероятно, из-за проблем с прикладыванием)

Если есть признаки того, что грудное вскармливание проходит не очень хорошо, вмешайтесь при необходимости (например, окажите поддержку по телефону и в кабинете, направьте кормящую к консультанту по лактации или в группу поддержки). Кроме того, дайте следующие рекомендации.

- Для увеличения количества молока старайтесь кормить по требованию и не давать никаких добавок.
- Напомните кормящей женщине, что во время кормления ребенка грудью необходимо пить много воды.
- Обсудите преимущества продолжительного грудного вскармливания в течение первых шести месяцев, а также проанализируйте возникающие трудности и пути их решения.

При любом посещении

Убедитесь в успешности вскармливания, предвидьте проблемы и поддерживайте идею о длительном грудном вскармливании.

- Напомните родителям о необходимости давать ребенку 400 IU оральных капель витамина D ежедневно, пока ребенок не начнет получать не менее 1 литра или 1 кварты детской смеси или цельного (грудного) молока в день.
- При необходимости направьте кормящую грудью женщину к консультанту по лактации или в группу поддержки. Храните справочную информацию в каждом смотровом кабинете.
- Обсудите планы возвращения к работе и варианты применения молокоотсосов. Персональные электрические молокоотсосы больничного класса доступны в рамках некоторых предложений через Специальную программу дополнительной продовольственной поддержки для женщин, младенцев и детей (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) и по страховке в отдельных случаях.
- Фторсодержащие добавки не рекомендованы в г. Нью-Йорке.

Выбор вариантов кодирования для случаев связанных с проблемами при грудном вскармливании

Вялое кормление, новорожденный	P92.2
Затрудненное кормление грудью, новорожденный	P92.5
Проблема с кормлением, новорожденный, не уточнено	P92.9
Желтуха новорожденных, не уточнено	P59.9
Аномальная потеря веса	R63.4
Избыточный плач у младенца	R68.11
Инфекция соска, лактация	O91.03
Негнойный мастит, лактация	O91.23
Трещина соска, лактация	O92.13
Уход/осмотр, кормящая женщина	Z39.1
Последующее обследование после лечения заболевания, Z09 отличного от злокачественного новообразования	Z09
Источник: aap.org/breastfeeding/files/pdf/coding.pdf	

Грудное вскармливание — ключевые моменты

- Младенцев следует кормить по требованию, то есть при появлении первых признаков голода, таких как повышенная настороженность, физическая активность, открывание рта или активизация рефлекса укоренения, но по крайней мере десять – двенадцать кормлений грудью в сутки.
- В первые недели после рождения младенцев, которые не хотят есть, следует будить для кормления, если с начала последнего кормления прошло четыре часа.

Методика грудного вскармливания

- При каждом кормлении следует поочередно предлагать обе груди в течение всего периода, пока младенец продолжает кормиться. При каждом кормлении следует чередовать первую предложенную грудь, чтобы обе груди получали равную стимуляцию и дренаж.

Рекомендации по питанию

- Вода и сок не нужны детям, находящимся на грудном вскармливании, в них могут содержаться загрязняющие вещества или аллергены.
- Добавки (вода, глюкозная вода, молочная смесь и другие жидкости) не следует давать новорожденным, находящимся на грудном вскармливании, если нет медицинских показаний.
- Все младенцы, находящиеся на грудном вскармливании, должны получать 400 IU оральных капель витамина D ежедневно, начиная с первых нескольких дней после рождения и до тех пор, пока ежедневное потребление обогащенной витамином D молочной смеси составит не менее 1 литра или 1 кварты в день.
- Дополнительные продукты питания, богатые железом, следует вводить постепенно, начиная примерно с шестимесячного возраста.

ИСТОЧНИКИ

Департамент здравоохранения и психической гигиены г. Нью-Йорка

Чтобы связаться Women's Healthline (Линия женского здоровья), позвоните по номеру **311**.

- Nurse-Family Partnership предоставляет услуги по обучению и сопровождению беременных в вопросах грудного вскармливания. Пациентки должны записаться на участие в программе до 28-й недели беременности. Для получения дополнительной информации посетите сайт nyc.gov/health/nfp или позвоните по номеру **311**.
- Newborn Home Visiting Initiative обеспечивает поддержку в вопросах грудного вскармливания в первые несколько дней или недель после рождения. Для получения дополнительной информации посетите сайт nyc.gov/health и найдите «**newborn home visiting**» («**посещение новорожденных на дому**»), позвоните по номеру **311** или в офис по месту жительства:
North или Central Brooklyn: 646-253-5700
South Bronx: 718-579-2878
East или Central Harlem: 212-360-5942

Горячая линия программы Growing Up Healthy для **женщин, младенцев и детей (WIC)**:

800-522-5006

health.state.ny.us/prevention/nutrition/wic/

Департамент здравоохранения и социального обеспечения США

Горячая линия помощи по вопросам грудного вскармливания Офиса по вопросам женского здоровья:

800-994-9662

womenshealth.gov/breastfeeding

Нью-Йоркская ассоциация консультантов по лактации
nylca.org

La Leche League

800-525-3243

lalli.org

Всегда используйте некоммерческие материалы по грудному вскармливанию в вашем кабинете.