

УПРАЖНЕНИЕ 20. Поддержка продолжения грудного вскармливания

Как выполнять упражнение:

В этих историях матери приходят к вам не из-за грудного вскармливания, а по другим причинам. Прежде всего, вы окажете им помощь, а затем подумайте, что вы можете сказать о грудном вскармливании.

В перерыве, после обсуждения деталей, напишите что-нибудь в похвалу матери, дайте есть уместную информацию и предложите что-нибудь полезное.

История 3 - это факультатив и выполняйте его в том случае, если будет время.

Обсудите ваши ответы с преподавателями по завершению выполнения упражнения.

Пример:

Лиза принесла 9-месячного ребенка для иммунизации против кори. Ребенка начали подкармливать 4 раза в день и он все еще сосет грудь. У него нет карты взвешивания, но на сегодняшний день он весит 8.0 кг.

Похвалите: Хорошо, что вы продолжаете кормить грудью и одновременно подкармливаете.

Информируйте: В настоящее время грудное вскармливание рекомендуется до 2-х лет и старше.

Предложите: В этом возрасте лучше кормить грудью перед тем как давать прикорм и тогда ребенок сможет получить больше грудного молока.

Ответить:

1. **Юлия** принесла своего 14-недельного ребенка для прививки АКДС и иммунизации против полиомиелита. Ребенок вскармливается исключительно грудью и прибавил в весе с рождения на 2,5 кг.

Похвалите:

Информируйте:

Предложите:

2. **Инесса** принесла 12-месячного ребенка с повышенной температурой и диареей. У ребенка нет карты физического развития, но он весит сейчас 8,5 кг. Он потерял аппетит и отказывается много есть. Его все еще кормят грудью и, в основном, ночью.

Вы даете соответствующий совет и назначаете лечение по поводу лихорадки и диареи. Что вы скажете Инессе относительно грудного вскармливания?

Похвалите:

Информируйте:

Предложите:

Факультатив (выполнить в том случае, если есть время).

3. **Раиса** принесла 8-месячного ребенка для лечения по поводу кашля и затруднения дыхания. У него жар и он плохо ест. Ребенок вскармливается грудью, и поскольку он долго сосет, он делает передышки.

После осмотра ребенка, подсчета пульса и назначения соответствующего лечения, что вы сделаете в поддержку грудного вскармливания?

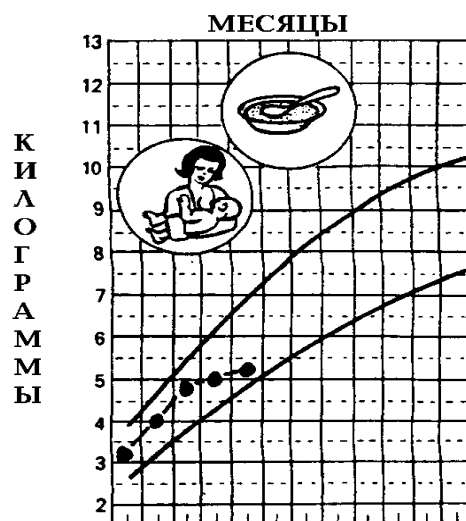
Похвалите:

Информируйте:

Предложите:

УПРАЖНЕНИЕ 21. Грудное вскармливание и карта физического развития**Как выполнять упражнение:**

Изучите карты физического развития следующих детей и короткие примечания, сопровождающие их. Затем ответьте кратко на вопросы. Подготовившись, обсудите ваши ответы с преподавателем.

Пример:

Ребенок 1 вскармливается исключительно грудью. Он спал с матерью до 8-недельного возраста. Сейчас он спит отдельно.

Что бы вы предложили его матери сейчас относительно его кормления?

Что хорошего делает мать Ребенка 1, за что ее можно похвалить?

Пусть ребенок снова спит вместе с ней, чтобы она смогла покормить его грудью ночью. Вскоре она должна будет его подкармливать.

Все это время мать кормит этого ребенка исключительно грудью.

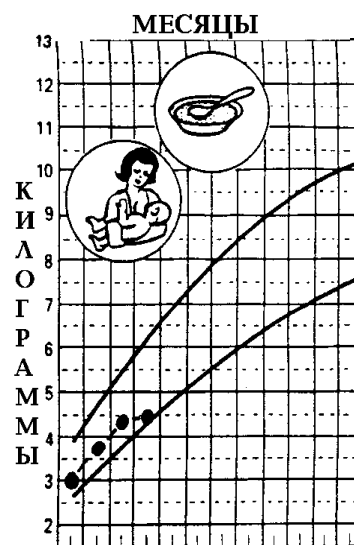
Что вы думаете о недавней прибавке в весе Ребенка 1?

Его вес снижается.

Почему это произошло?

Его прекратили кормить ночью.

Ребенка 3 кормили исключительно



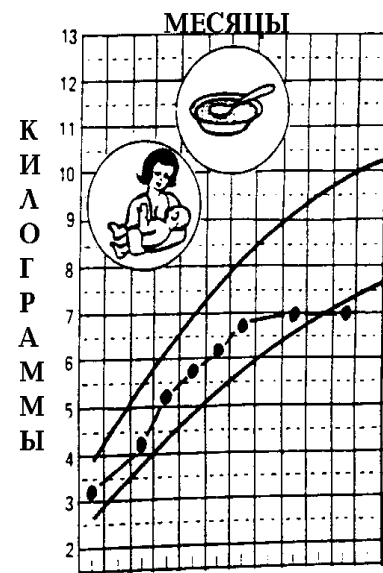
грудью до последнего месяца. Сейчас мать дает ему напитки, так как на улице жарко и, похоже, он хочет пить.

Что вы думаете о прибавке в весе Ребенка 3?

В чем причина плохой прибавки в весе в этом месяце?

Какую уместную информацию вы бы дали матери Ребенка 3?

Что бы вы предложили его матери?



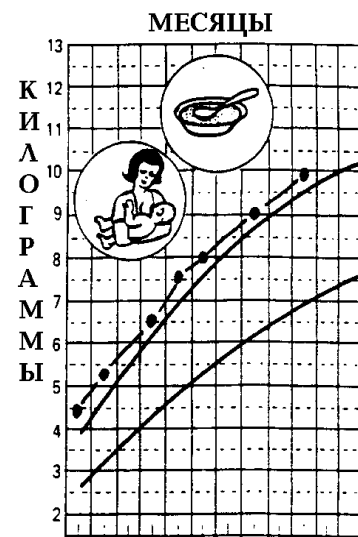
Ребенка 4 принесли для иммунизации против кори. Его часто кормят грудью в течение дня, он спит с матерью и кормится грудью ночью. Два месяца назад мать начала подкармливать его жидкой овсяной кашей один раз в день.

Что мать Ребенка 4 делает правильно?

Что вы думаете о прибавке в весе Ребенка 4?

Как вы думаете, в чем причина этих изменений?

Что бы вы могли предложить его матери?



Мать Ребенка 5 пришла за помощью по вопросу планирования семьи. После оказания помощи, вы интересуетесь ребенком. Он вскармливался исключительно грудью до 6-месячного возраста. Затем его начали подкармливать вначале дважды в день, а с недавнего времени - четыре раза в день. Его продолжают кормить грудью ночью и несколько раз днем.

Что вы думаете о прибавке в весе Ребенка 5?

Как вы похвалите мать?

Что бы вы предложили его матери относительно грудного вскармливания?

Занятие 29**КЛИНИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4****Консультирование матерей, находящихся в различных ситуациях**

Ниже приведены в краткой форме инструкции, которые вы получите от своего преподавателя о том, что делать во время клинического занятия. Постарайтесь найти время и прочитать их, чтобы запомнить, что нужно делать во время клинического занятия.

Во время занятия вы будете работать в парах и по очереди беседовать с матерями, второй участник будет наблюдать за беседой. Вам нужно отработать на практике все навыки консультирования, которые вы изучали на предыдущих занятиях.

После клинического занятия запишите женщин и детей, которых вы видели, в вашу форму **ПРОХОЖДЕНИЕ КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ** на стр. 186.

Что взять с собой:

- одну копию **КОНТРОЛЬНОГО ЛИСТА НАВЫКОВ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**;
- карандаш и бумагу для записей;
- копии форм **НАБЛЮДЕНИЕ ЗА КОРМЛЕНИЕМ ГРУДЬЮ** и **ИСТОРИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ**, чтобы использовать их при необходимости.

Что делать во время занятия:

- Работать так же, как во время Клинического Занятия 3.

Тренируйте все навыки оказания помощи и консультирования, используя **КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ НАВЫКОВ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

Если у матери есть затруднения, связанные с кормлением грудью, предложите ей помощь. Обсудите то, что вы собираетесь сделать с преподавателем. Если возможно попросите ответственного работника данного учреждения присутствовать, пока вы будете оказывать помощь матери.

После того, как вы выполните Клинические Занятия 3 и 4, вы познакомитесь с матерями в следующих ситуациях:

- после нормальных родов;
- после кесарева сечения;
- с трудностями в грудном вскармливании;
- с разными состояниями груди;
- с низковесными детьми и близнецами;
- с больными детьми;
- пришедших с ребенком для иммунизации или контроля за его развитием;
- пришедших в клинику по планированию семьи;
- пришедших в антенатальную клинику.

Занятие 30

ИЗМЕНЕНИЕ СУЩЕСТВУЮЩЕЙ ПРАКТИКИ**УПРАЖНЕНИЕ 22. *Оценить и скорректировать существующую практику*****Как выполнять упражнение:**

- Просмотрите форму **ОЦЕНКА И КОРРЕКЦИЯ СУЩЕСТВУЮЩЕЙ ПРАКТИКИ**.
На первых четырех страницах содержатся вопросы.
На последней странице - два бланка формы.
- Во-первых, просмотрите вопросы.
Ответьте ДА или НЕТ на каждый вопрос, в соответствии с ситуацией в вашем медицинском учреждении.
Напишите, что уже выполняется хорошо, а что нуждается в улучшении.
- Напишите ваши ответы на чистой копии формы и отдайте ее организаторам курсов.
Если в группах есть ваши сослуживцы, заполните одну копию на всех и отдайте ее. В противном случае, каждый из вас должен заполнить свою форму.
- Если вопросы не входят в круг ваших обязанностей (например, вы не работаете в роддоме и не принимаете родов), опускайте эти вопросы.
- Затем посмотрите маленькие формы на последней странице.
 - в верхней форме перечислите 5-10 изменений, которые можно сделать немедленно, изменением вашей собственной практики;
 - в нижней форме перечислите 1-4 полезных изменения, которые требуют административного решения.
- Если вы хотите иметь личную копию, скопируйте ответы в форму в вашем руководстве.

ОЦЕНКА И КОРРЕКЦИЯ СУЩЕСТВУЮЩЕЙ ПРАКТИКИ**Существующая практика**

- **Да/Нет** Что делается хорошо и (или) что необходимо улучшить

Политика

- Имеет ли ваше медицинское учреждение политику в отношении практики грудного вскармливания?
- Зафиксирована ли эта политика в письменном виде?
Соответствует ли она "Десяти шагам к успешному грудному вскармливанию"?

Аntenатальная подготовка

- Информируете ли вы всех беременных женщин о:
 - Преимуществах грудного вскармливания;
 - Технике грудного вскармливания?

Начало грудного вскармливания

При нормальных родах:

- Дают ли женщинам седативные во время нормальных родов?
- Даете ли вы матерям держать своих детей в контакте кожа-к-коже в первые полчаса после родов?
- Находятся ли дети вместе с матерями в этот период хотя бы 30 минут?
- Предлагает ли обслуживающий персонал матерям начать грудное вскармливание в течение первого часа после родов?

При кесаревом сечении:

- Держат ли и кормят ли грудью матери своих детей в течение 4-6 часов после операции или вскоре после пробуждения от наркоза?
-

Существующая практика

- **Да/Нет** **Что делается хорошо и (или) что необходимо улучшить**

Становление грудного вскармливания

- Предлагает ли средний медицинский персонал всем матерям помощь в грудном вскармливании в течение 6 часов после родов?
- Уверены ли вы, что матери в состоянии правильно расположить и приложить к груди своих детей?
- Показываете ли вы кормящим грудью матерям, как сцеживать грудное молоко?
- Помогаете ли вы матерям, дети которых требуют специального ухода и лечения, вызвать и поддерживать лактацию методом частого сцеживания молока с первого же дня?
- Находятся ли дети вместе с матерями круглосуточно?
- Ограничиваете ли вы частоту или продолжительность грудного кормления?
- Поощряете ли вы желание матерей кормить грудью своих детей "по требованию"?
- Получает ли ребенок кроме грудного молока другую еду или питье (за исключением медицинских показаний):
 - детское питание?
 - раствор глюкозы или воду?
- Кормите ли вы из бутылочек детей, чьи матери намереваются кормить грудью?
- Позволяете ли вы детям, которых кормят грудью, пользоваться пустышками?
- Есть ли у вас бесплатные детские смеси?
- Думаете ли вы о необходимости поддержки матерей, когда они уйдут домой? Можете ли вы направить матерей в группу поддержки грудного вскармливания?

Существующая практика

- **Да/Нет** **Что делается хорошо и (или) что необходимо улучшить.**

Поддержка грудного вскармливания

- Посещаете ли вы матерей в первую неделю после родов, чтобы убедиться, что грудное вскармливание проходит успешно, и оказать помощь, если есть какие-нибудь трудности?
- Проверяете ли вы, как обстоят дела с грудным вскармливанием, и наблюдаете ли за ним во время вашего постнатального посещения ребенка в возрасте 6 недель?
- Поощряете ли и поддерживаете ли вы матерей, кормящих детей грудью на втором году жизни?
- Помогаете ли вы матери совершенствовать практику кормления грудью при возникновении каких-либо проблем?
- Помогаете ли вы матерям, у которых возникают вопросы по грудному вскармливанию, даже если матери не испытывают серьезных трудностей?
- Можете ли вы помочь матерям, которые обеспокоены собственной лактацией, чтобы они смогли продолжить грудное вскармливание, не прибегая к подкармливанию?
- Можете ли вы помочь матерям с особенностями со стороны молочных желез и испытывающим трудности при кормлении грудью, чтобы они смогли продолжить грудное вскармливание?
- Не забываете ли вы обсуждать грудное вскармливание во время визита матери и ребенка к вам по другим причинам:
 - для контроля за развитием;
 - для иммунизации (включая прививку против кори в 9 месяцев);
 - для лечения больного ребенка;
 - по вопросу планирования семьи.
- Помогаете ли вы матерям продолжать грудное вскармливание, если ребенок заболел?

Существующая практика

- **Да/Нет** **Что делается хорошо и (или) что необходимо улучшить.**

- Давая совет кормящей матери по планированию семьи, уверены ли вы в том, что способ, который она выбрала, не вредит грудному вскармливанию?
 - Можете ли вы оказать дополнительную помощь и поддержку по продолжению грудного вскармливания матерям и детям в особых ситуациях, например:
 - низковесным детям;
 - двойням;
 - детям-инвалидам;
 - больным матерям или инвалидам.
 - Можете ли вы помочь женщине, которая работает далеко от дома, но хочет продолжить грудное вскармливание?
 - Информируете ли вы своих коллег о грудном вскармливании, чтобы они также знали, насколько оно важно?
-

Санитарное просвещение

- Включены ли проблемы грудного вскармливания в ваши беседы и материалы по санитарному просвещению?
 - Включены ли проблемы грудного вскармливания в ваши беседы по питанию, по введению прикорма?
 - Убеждаете ли вы женщин кормить исключительно грудью по меньшей мере до 4-х или, если возможно, до 6-ти месячного возраста?
 - Убеждаете ли вы женщин продолжать кормить грудью до 2-х летнего возраста и старше?
-

ИЗМЕНЕНИЯ, КОТОРЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ МОГУТ ОСУЩЕСТВИТЬ САМИ
(запишите 5-10 практических советов)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

ИЗМЕНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ТРЕБУЮТ АДМИНИСТРАТИВНОЙ ПОДДЕРЖКИ
(перечислите 1-4 целесообразных административных изменения)

1.

2.

3.

4.

Занятие 31

(дополнительное занятие)

ПИТАНИЕ, ЗДОРОВЬЕ И ФЕРТИЛЬНОСТЬ ЖЕНЩИНЫ**Введение**

Когда вы помогаете матери кормить грудью, важно помнить о ее здоровье и заботиться о ней, также как о здоровье ребенка.

Вам необходимо помнить о питании матери потому, что оно влияет на здоровье, активность и самочувствие.

Вам необходимо знать, как помочь матери кормить грудью, если она болеет. Вам нужно знать, сможет ли повлиять ее заболевание или лекарства, которые она принимает, на состояние ребенка.

Кормление грудью и методы контрацепции помогают друг другу. Вам нужно уметь дать женщинам необходимую информацию о кормлении грудью и контрацепции.

Рис. 39 (транспарант 31/1)

Рис. 40 (транспарант 31/2)

Рис. 41 (транспарант 31/3)

Медикаменты, назначаемые матерям

Большинство препаратов попадает в грудное молоко в очень малых количествах. Некоторые из них воздействуют на ребенка. В большинстве случаев прекращение кормления грудью более опасно, чем отказ от приема лекарства. Прием некоторых препаратов может вызвать побочный эффект. Это более вероятно для детей первого месяца жизни, чем для более старших. Хотя обычно можно назначить альтернативный препарат, прием которого вызовет проблемы с меньшей вероятностью. Очень редко возникает необходимость прекратить кормление грудью вследствие приема матерью каких-либо препаратов.

- *Кормление грудью противопоказано только в очень редких ситуациях.*

Если мать принимает противораковые лекарства, то может возникнуть необходимость в прекращении грудного кормления. Мать должна временно прекратить кормить грудью, если ее лечат радиоактивными препаратами. Но эти лекарства широко не используются.

- *Некоторые лекарства вызывают побочные эффекты и требуют иногда прекращения кормления грудью.*

Если мать принимает психотропные или противосудорожные препараты, ее вскармливаемый грудью ребенок может стать вялым и сонливым. Особенно вероятно, что так может произойти при приеме барбитуратов, диазепама и когда ребенку меньше месяца.

Иногда можно заменить препарат на альтернативный, который с меньшей вероятностью окажет воздействие на ребенка.

Однако бывает опасным резко менять лекарства, принимаемые матерью, особенно при таких состояниях, как эпилепсия.

- Если нет альтернативы, то кормление грудью надо продолжать и наблюдать ребенка.

- Если возникли побочные эффекты, то, возможно, придется прекратить кормление грудью.
- *Если возможно, следует избегать приема некоторых антибиотиков.*
Большинство антибиотиков, назначаемых матери, безопасны для ребенка. Если можно, лучше избегать употребления хлорамфеникола и тетрациклина, а также метронидазола. Однако если один из этих антибиотиков является лекарством выбора для лечения матери, то кормление грудью следует продолжать и наблюдать ребенка. В большинстве случаев проблемы не возникнет.

Избегайте назначать матери сульфаниламиды, особенно если ее ребенок желтушный. Если необходимо лечение котримоксазолом, Фанзидаром или дапсоном, то назначайте лекарство и продолжайте кормление грудью. Продумайте альтернативный метод кормления, если ребенок желтушный, особенно если желтуха развилась во время приема матерью лекарства.
- *По возможности, следует избегать назначения лекарств, которые могут уменьшить лактацию.*
Избегайте приема контрацептивов, содержащих эстрогены (но посмотрите также на транспарант 31/8). Избегайте использования диуретиков, содержащих тиазид, как например, хлортиазид. Эти лекарства могут уменьшить лактацию. По возможности, выбирайте альтернативное лекарство.

Большинство других широко используемых лекарств в обычных дозах безопасны.

Если кормящая грудью мать принимает лекарство, в действии которого вы не уверены:

- Проверьте список препаратов в своих руководствах
- Поощряйте мать продолжать кормить грудью, пока вы попытаетесь узнать о лекарстве больше.
- Наблюдайте за ребенком на предмет обнаружения побочных эффектов, таких как ненормальная сонливость, нежелание есть и желтуха, особенно если матери необходимо принимать лекарство в течение длительного времени.
- Постарайтесь спросить совета у более опытного медработника, например, у фармаколога.
- Если вы обеспокоены, то постарайтесь найти альтернативное лекарство, о котором вы знаете, что оно безопасно.
- Если у ребенка развились побочные эффекты, а вы не можете изменить курс лечения матери, то подберите альтернативный метод кормления, если можно, временно.

Кормление грудью противопоказано

Противораковые лекарства (цитостатики);
Радиоактивные вещества (кормление грудью прекращается временно)

Продолжать кормление грудью:

*Побочные эффекты возможны
Наблюдайте за ребенком на предмет
сонливости*

Психотропные и противосудорожные препараты

*Если можно, выберите альтернативное
лекарство*

Хлорамфеникол, тетрациклины,
метронидазол, антибиотики кинолонового
ряда (например, ципрофлоксацин)

*Наблюдайте ребенка на предмет
появления желтухи*

Сульфаниламиды, котримоксазол,
Фанзидар, дапсон

*Подберите альтернативное лекарство
(могут уменьшить лактацию)*

Эстрогены, включая эстрогенсодержащие
контрацептивы. Диуретики, содержащие
тиазид

*Не опасны в обычных дозах
Наблюдайте за ребенком*

Большинство широко используемых
лекарств:
анальгетики и антипиретики: короткие
курсы лечения парацетамолом,
ацетилсалициловой кислотой,
ибупрофеном; разовые дозы морфина и
петидина; большинство противокашлевых
и простудных лекарств.
антибиотики: ампициллин, клаксациллин и
другие пенициллины, эритромицин,
противотуберкулезные,
противолепрозные (см. выше дапсон)
препараты противомаларийные (кроме
мефлоквины), противоглистные средства,
фунгициды; бронходилататоры (например,
сальбутамол), кортикостероиды,
антигистаминные, антациды,
противодиабетические лекарства,
большинство антигипертензивных
лекарств, дигоксин, пищевые добавки
йода, железа, витаминов.

Кормление грудью и планирование семьи

Другие методы планирования семьи и кормление грудью

Планирование семьи очень важно для оказания помощи в продолжении кормления грудью. Многие матери перестают кормить грудью, когда снова забеременеют. Поэтому очень важно обсуждать с кормящими грудью матерями вопросы планирования семьи. Убедитесь, что метод, выбранный матерью для этой цели, подходит для использования параллельно с кормлением грудью.

Подходят все *негормональные методы*. Они никак не влияют на лактацию. Презервативы, колпачки и спермициды также подходят при условии, что пара правильно ими пользуется. Они могут помочь дополнить частичную гарантию, которую дает кормление грудью после исполнения ребенку шести месяцев.

Гормональные методы употребления *только одного прогестерона* также годятся для использования параллельно с кормлением грудью. Они включают *дело-провера* и более новый *норплант* или только таблетки одного прогестерона. Они также не оказывают влияния на лактацию, или, возможно, слегка увеличивают ее.

Менее пригодны *сочетанные эстроген-прогестогеновые* гормональные методы, такие как "комбинированная таблетка" или более новый метод ежемесячные инъекции. Эти методы иногда снижают лактацию, поэтому их лучше избегать во время кормления грудью, если это возможно. Их следует избегать в любое время, включая и время, когда ребенок начнет получать прикорм. И тем не менее, если другие методы планирования семьи недоступны, то лучше и для матери, и для ребенка, если мать употребляет комбинированные таблетки, чем рискует снова рано забеременеть. Поощряйте ее чаще кормить грудью, чтобы убедиться, что количество молока у нее не уменьшилось.

Никакие гормональные методы не должны использоваться в первые шесть месяцев после родов.

УПРАЖНЕНИЕ 23. Кормление грудью и планирование семьи

Как выполнять упражнение:

Прочитайте следующие короткие истории о женщинах, которые пришли за помощью по вопросам планирования семьи.

После каждой истории обсудите в группе как ответить на вопросы.

Когда вы сделаете это, обсудите ваши предложения с преподавателем.

Истории для обсуждения:

У **Инны** родился второй ребенок две недели тому назад. Ее первому сыну Андрею 12 месяцев. Инна частично кормила Андрея грудью, но давала ему также три раза в день молочные смеси из бутылочки, начиная с момента, когда ему исполнился месяц, потому что она думала, что у нее недостаточно молока. Теперь она хочет отдохнуть и хочет надолго предохраниться от новой беременности. Но ее муж не желает пользоваться методами планирования семьи. У нее нет работы и она остается дома.

Что бы вы сказали в знак сочувствия Инне?

Какую информацию вы дадите Инне о том, как отсрочить наступление новой беременности?

Что бы вы сказали ей, чтобы придать уверенность в том, что у нее достаточно молока?

Что бы вы предложили ей сделать для планирования семьи по истечении шести месяцев или когда у нее появятся месячные?

Дина вынуждена вернуться на работу через две недели. Тогда ее ребенку будет 8 недель. Она будет находиться вдали от ее ребенка по 9-10 часов каждый день. Она будет кормить грудью, когда будет находиться дома. Помощница будет давать ребенку ее сцеженное грудное молоко и немного молочной смеси из чашки, пока Дина будет на работе. Она хочет иметь второго ребенка когда-нибудь, но не в ближайшие три года.

Какую информацию вы бы дали Дине о кормлении грудью и планировании семьи?

Что бы вы предложили ей делать для планирования семьи?

Что бы вы предложили ей делать для поддержания лактации?

У **Лизы** семимесячный ребенок, которого она кормит исключительно грудью. У нее еще нет месячных. Она продает фрукты на рынке и все время берет с собой ребенка, так что она может кормить грудью часто.

Она не сможет справиться с другим ребенком, пока этот не начнет ходить и его не надо будет больше носить.

Какую информацию вы бы дали Лизе о кормлении грудью и планировании семьи?

Что бы вы сказали, чтобы похвалить то, что она делает хорошо?

Какую информацию вы бы дали о кормлении ребенка?

Что бы вы предложили ей в отношении планирования семьи?

Занятие 32

ЖЕНЩИНА И РАБОТА

(дополнительное занятие)

Прочитайте и обсудите "Советы матерям, которые работают вне дома".

СОВЕТЫ МАТЕРЯМ, РАБОТАЮЩИМ ВНЕ ДОМА

Если возможно, берите с собой ребенка на работу. Это может быть затруднено, если поблизости с вашей работой нет детских яслей или если транспорт переполнен. Если место вашей работы находится рядом с домом, во время перерывов вы можете ходить домой кормить ребенка или попросить кого-либо приносить его для грудного кормления к вам на работу. Если же место вашей работы далеко от дома, вы можете обеспечить ребенку преимущества грудного вскармливания следующим образом:

- *Исключительное и частое грудное кормление в течение всего декретного отпуска.*
Это обеспечивает вашего ребенка преимуществами грудного вскармливания и поддерживает лактацию. Особенно важны первые два месяца.
- *Не вводите другие виды питания без реальной надобности.*
НЕ ДУМАЙТЕ: "Я должна вернуться на работу через 12 недель, поэтому я могу сразу же кормить ребенка из бутылочки".
Нет необходимости использовать бутылочку вообще. Даже очень маленькие дети могут питаться из чашки. Старайтесь как можно дольше кормить ребенка грудью и лишь приблизительно за неделю до выхода на работу приучайте ребенка пить из чашки. Обычно этого достаточно, чтобы приучить и ребенка, и научить этому няню, которая будет ухаживать за ним.
- *Продолжайте кормить грудью ночью, рано утром и в любое другое время, когда вы дома.*
 - Это поможет сохранить лактацию.
 - Это даст возможность вашему ребенку воспользоваться преимуществами грудного вскармливания - даже если вы решили один или два раза в день давать ему заменители грудного молока.
 - Многие дети привыкают больше сосать ночью и в это время получить основное количество молока, которое им необходимо. Днем они больше спят и нуждаются в меньшем количестве молока.
- *Научитесь сцеживать ваше грудное молоко сразу же после рождения ребенка.*
Это позволит вам гораздо легче сцеживать молоко в дальнейшем.

- *Перед уходом на работу сцеживайте грудное молоко и оставляйте его няне, чтобы она дала его ребенку.*
 - Оставляйте достаточно времени утром, чтобы вы смогли сцедить ваше грудное молоко в спокойном состоянии. При этом может возникнуть необходимость встать на полчаса раньше, чем прежде. (Вы можете убедиться в том, что если вы голодны, то вы не сможете сцедить достаточное количество молока).
 - Сцедите как можно больше молока в очень чистую чашку или кувшин. Некоторые матери обнаруживают, что они могут сцедить 2 чашки (400-500 мл) или больше даже после кормления ребенка. Но даже одна чашка (200 мл) может обеспечить ребенку 3 кормления в день по 60-70 мл на каждое. Даже $\frac{1}{2}$ чашки или меньше достаточно на одно кормление.
 - Оставьте около $\frac{1}{2}$ чашки (100 мл) на каждое кормление, в котором будет нуждаться ребенок пока вас не будет дома. Если вы не сможете сцедить столько молока, сцедите сколько вы сможете. Сколько бы вы ни оставили, все это пойдет на пользу ребенку.
 - Закройте чашку со сцеженным молоком чистой салфеткой или тарелкой.
 - Оставьте молоко в прохладном месте, лучше в холодильнике.
 - Не кипятите или не пастеризуйте ваше молоко для вашего собственного ребенка. Нагревание разрушает многие противомикробные факторы. В хороших условиях, сцеженное грудное молоко сохраняется дольше, чем коровье из-за наличия в нем противомикробных факторов. В сцеженном грудном молоке микробы не начинают размножаться по крайней мере в течение 8 часов, даже в жарком климате, даже вне холодильника. Поэтому совершенно безопасно давать его ребенку по крайней мере в течение рабочего дня.
- *Покормите грудь вашего ребенка после того, как вы закончили сцеживание.*

Сосание - более эффективный способ, чем сцеживание; оно позволит ребенку получить то молоко, которое вы не сможете сцедить, включая определенное количество позднего молока.
- *Если вы решили использовать коровье молоко на несколько или все кормления:*
 - Чтобы получить 1 чашку (200 мл) питания, вскипятите $\frac{3}{4}$ чашки (150 мл) коровьего молока и $\frac{1}{4}$ чашки (50 мл) воды. Добавьте 1 столовую ложку (15 г) сахара.
 - Оставьте от $\frac{1}{2}$ до 1 чашки (100 - 200 мл) этой смеси в чистом закрытом сосуде.
- *Если вы решили использовать детскую молочную смесь:*
 - Отмеряйте необходимое для кормления количество порошка в чистую чашку или стакан.
 - Отмеряйте необходимое количество воды в другой чистый стакан.
 - Покройте их чистыми салфетками или поставьте их в закрывающуюся кастрюлю.
 - Научите няню ребенка смешивать молочный порошок и воду перед тем, как она собирается кормить ребенка. Она должна приготовить смесь и тут же использовать ее, так как смесь быстро портится после ее приготовления.

Примечание: существует множество вариантов оставить молоко ребенку. Все они удовлетворительные. В вашей ситуации вы можете найти, что какой-то из этих методов - полезный для вас.

- *Тщательно и как следует обучите няню:*
 - Научите ее кормить ребенка из чашки, а не из бутылки. Чашки гораздо чище и они не удовлетворяют потребность ребенка в сосании. Поэтому когда вы возвращаетесь домой с работы, ваш ребенок будет хотеть сосать грудь, а это будет стимулировать вашу лактацию.
 - Научите ее давать весь предназначенный ребенку на одно кормление объем пищи одновременно. Она не должна давать его малыми порциями, а также сохранять, чтобы дать позже.
 - Научите ее не давать ребенку пустышку, а успокаивать его другими способами ухода.
- *Во время работы 2-3 раза (примерно каждые 3 часа) сцеживайте свое грудное молоко.*
 - Если вы не сцеживаете его, то, скорее всего, ваша лактация уменьшится. Сцеживание позволит вам почувствовать себя комфортнее и устранил самопроизвольное истечение молока.
 - Если у вас на работе есть холодильник, храните сцеженное молоко в нем. Для хранения молока и доставки его домой используйте чистый кувшин с крышкой. Если вы сможете хранить его на холоду дома, то это молоко можно без всякой опасности использовать на следующий день.
 - Если вы не сможете хранить сцеженное грудное молоко, выливайте его. Ваш ребенок ничего не потерял - в ваших молочных железах образуется больше молока.

Если вы - медицинский работник, убедитесь, что ваши пациенты знают и видят, как вы все это делаете сами. В таком случае они могут последовать вашему примеру.

Игра в ролях: Помощь матери, которая работает вне дома

София родила своего третьего ребенка 4 недели тому назад.

София работает в магазине. Она должна вернуться на работу по достижении ребенком 2-месячного возраста. Она прекращала кормить грудью своих предыдущих детей к 6 неделям и затем кормила их искусственно, поскольку приступала к работе. Они часто болели и она упустила близость с ними, которую обеспечивало грудное вскармливание.

София предпочитала бы кормить грудью этого ребенка, и ее друг сказал, что некоторые женщины так и делают, но София не знает, как это сделать. Она боится, что на работе у нее будет течь грудное молоко и от нее будет исходить запах - это будет смущать ее и может вызвать недовольство хозяев и покупателей. Она обеспокоена тем, что должна кормить грудью, работать и ухаживать за остальными детьми и их отцом.

Она должна уходить из дома примерно на 10 часов, пять раз в неделю. Ее младшая сестра будет в это время ухаживать за ребенком, и это достаточно надежно. У нее нет холодильника. София купила две новые бутылочки для кормления.

Занятие 33

(дополнительное занятие)

КОММЕРЧЕСКОЕ СОДЕЙСТВИЕ ПРОДАЖЕ ЗАМЕНИТЕЛЕЙ ГРУДНОГО МОЛОКА**Международный Кодекс по маркетингу заменителей грудного молока:**

Грудное молоко и грудное вскармливание нуждается в защите от производителей молочных смесей. Необходимо регулировать распространение и продажу молочных смесей.

В 1981 Всемирная Ассамблея Здравоохранения (ВАЗ) приняла Международный Кодекс по маркетингу заменителей грудного молока, цель которого -отрегулировать распространение и продажу молочных смесей. Этот Международный Кодекс - это не крайность, это минимальные меры в защиту грудного вскармливания.

Международный Кодекс - это свод законов по маркетингу. В нем не запрещаются молочные смеси или детские бутылочки и не наказываются люди, кормящие детей из бутылочек. Международным Кодексом разрешается повсеместная продажа детского питания и предлагается каждой стране разработать свои собственные правила.

Международный Кодекс распространяется как на заменители грудного молока, так и на бутылочки и соски , используемые при кормлении детей.

Заменителями грудного молока являются:

- детские молочные смеси;
- другие виды молока или питания, которые известны матерям и используются ими как заменители грудного молока

РЕЗЮМЕ ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ МЕЖДУНАРОДНОГО КОДЕКСА

1. Запрещается реклама заменителей грудного молока и другой продукции среди населения.
2. Запрещается бесплатное распространение молочных смесей среди матерей.
3. Запрещается их распространение в медицинских учреждениях.
4. Запрещается сотрудникам компаний давать советы матерям.
5. Запрещается дарить подарки или персональные образцы медработникам.
6. Запрещается помещать фотографии новорожденных или другие картинки на этикетках продукции, идеализирующие искусственное питание.
7. Информация, предоставляемая медработникам, должна быть научной и реальной.
8. Информация об искусственном питании, включая ту ,которая напечатана на этикетках, должна объяснять преимущества грудного вскармливания и расходы и опасности искусственного питания.
9. Неприемлемые продукты, например сладкое сгущенное молоко, не должны рекламироваться для детей.

НЕТ БЕСПЛАТНЫМ ПОСТАВКАМ

В мае 1986 г. государства-участники Всемирной Ассамблеи Здравоохранения запретили бесплатные поставки детского молока. Они обязали министерства здравоохранения:

"Гарантировать, что то маленькое количество заменителей грудного молока, необходимое для небольшого числа новорожденных родильных отделений и домов, будет поставляться обычным путем (т.е. путем продажи), а не бесплатно или на льготных условиях" (ВАЗ 39.28)

Прекращение бесплатных поставок во всех страны это основная задача ВОЗ/ЮНИСЕФ "Инициативы больницы доброжелательной к ребенку". Больница не может быть "Доброжелательной к ребенку", если она получает бесплатные поставки заменителей грудного молока.

Как медработники могут противостоять коммерческому содействию продаже молочных смесей:

- Убрать из медицинских учреждений и уничтожить любые рекламы и (или) рекламную литературу или другие предметы с фирменным знаком, включая старые коробки из-под молочных смесей, используемые для других целей.
 - Не принимать бесплатные образцы молочных смесей или оборудование как например, бутылки, пустышки и игрушки.
 - Не принимать и не пользоваться другими подарками, например ручками, календарями или записными книжками-календарями.
 - Не пользоваться картами физического развития и другим оборудованием с фирменным знаком на них, особенно если его могут увидеть матери.
 - Не употреблять продукты, поставляемые компаниями по производству молочных смесей.
 - Не давать бесплатные образцы или распространяемый материал матерям.
 - Убедитесь, что любая молочная смесь, используемая в госпитале (например, для сирот) хранится вне поля зрения матерей.
-

Игра по ролям: Выбор лучшей молочной смеси

Анна и Павел – родители четырехнедельного ребенка Игоря. Павел работает в городе.

Павел приходит домой с работы и Анна сообщает ему о том, что она хочет купить немного молочной смеси. Она считает, что у нее не хватает молока для Игоря. Игоря в роддоме ночью кормили из бутылки, и таким образом Анна могла отдохнуть. Анна видела несколько банок молочной смеси в комнате медицинских сестер. Анна хочет купить такую же молочную смесь, потому что она считает, что это хорошая смесь и безопасная, поскольку ею пользуются в роддоме.

Павел не знает ничего ни о грудном вскармливании, ни о молочной смеси. Его главным образом беспокоит цена, так как у него маленький заработок. Он бы хотел, чтобы Анна вскармливала грудью, поскольку это дешевле. Если она еще не купила, он хочет, чтобы она купила молочную смесь подешевле, поскольку, как он считает, все молочные смеси одинаковы.

Татьяна – продавец молочных смесей. Она подруга Анны. У нее есть молочная смесь, которой пользуются в роддоме. У нее также много молочных смесей, которые рекомендует участковый врач своим пациентам. Она сказала, что он дает им бесплатные образцы. Это самая дешевая молочная смесь, которую Татьяна дает своему ребенку и он сейчас здоровый ребенок. А есть и более дорогая молочная смесь, которая дается детям при диарее.

Татьяна называет Павлу и Анне цену и старается подчеркнуть преимущества каждой молочной смеси – эта слаще, а эту проще развести в холодной воде. Она показывает красивую фотографию смеющегося ребенка, привлекательную этикетку или удобную коробку, или мерную ложку многоразового пользования.

Павел и Анна решают, какая из молочных смесей лучше для Игоря, и все забывают о грудном молоке. Их интересует, смогут ли они купить ту молочную смесь, которую рекомендует доктор. Однако они не были у этого доктора и не знакомы с ним. Анна интересуется, если они купят эту молочную смесь, подходит ли она при диарее? Это дорогая смесь, значит она должна быть хорошей. Она предохранит Игоря от диареи. Павел продолжает доказывать, что дешевая смесь обладает такими же свойствами. Татьяна возражает. В конце концов Анна настаивает на покупке молочной смеси, которой они пользовались в роддоме. Анна говорит, что она будет экономно пользоваться смесью и, таким образом, им хватит одной банки на два месяца.

УПРАЖНЕНИЕ 24. Стоимость молочной смеси

Как выполнять упражнение:

В среднем, чтобы накормить ребенка искусственным питанием в течение 6 месяцев вам необходимо 44 (коробки) x 500 г молочной смеси.

(Вам необходимо около 5 коробок в первый месяц, 7 коробок во второй месяц и по 8 коробок в следующие 4 месяца.)

- Из расчета стоимости одной коробки подсчитайте стоимость 44 x 500-граммовых коробок молочной смеси.
- Сопоставьте стоимость 44 коробок с минимальной зарплатой в течение 6 месяцев сельскохозяйственной рабочей и заводской рабочей или учительницы.
- Обсудите ваши ответы с преподавателем и группой.

Ответить:

Вид молочной смеси:

Стоимость одной 500 г коробки молочной смеси =

Стоимость 44 x 500-граммовых коробок молочной смеси =

<i>Минимальная</i>	<i>сельскохозяйственной</i>	<i>заводской</i>
<i>заработная плата</i>	<i>рабочей</i>	<i>рабочей</i>

1 месяц:

6 месяцев:

Стоимость 44 x 500 г коробок.....
 _____ x 100 =%

заработная плата с/х рабочей за 6 месяцев.....

Стоимость 44 x 500 г коробок.....
 _____ x 100 =%

заработная плата городской рабочей за 6 месяцев.....

Чтобы накормить ребенка молочной смесью необходимо:

..... % заработной платы с/х рабочей.

..... % заработной платы городской рабочей.

ГЛОССАРИЙ

аллергия

симптомы, появившиеся после приема определенной пищи даже в небольшом количестве (т.е. не зависимо от количества)

альвеола	небольшое скопление клеток молочной секреции в молочной железе
аменорея	отсутствие менструаций
анемия	недостаток красных кровяных клеток или гемоглобина в крови
антенатальная подготовка	подготовка женщин к родам
антиинфекционные факторы	факторы, которые препятствуют или борются с инфекцией
антитела	белки крови и грудного молока, которые борются с инфекцией
ареола	участок темной кожи вокруг соска
астма	болезнь, связанная с затруднением дыхания
билирубин	желтый продукт распада гемоглобина, который вызывает желтуху
гестационный возраст	количество недель, в течение которых ребенок развивался в матке
группы поддержки грудного вскармливания	группы матерей, которые помогают друг другу кормить своих детей грудью
дегидратация	недостаток воды в организме
дети "с высокими потребностями"	дети, которые требуют к себе больше внимания, чтобы их носили и успокаивали, чем обычные дети
заблокированный, молочный проток	заблокированный проток сгустком молока так, что в груди молоко не движется в этой части груди
загрязненное молоко	содержащие вредные бактерии или другие вредные вещества
“закрытый” вопрос	вопрос на который нужно отвечать "ДА" или "НЕТ"
заменители	любое питание, используемое вместо грудного молока и кормления грудью
захват груди зрелое молоко	способ, которым ребенок берет грудь в рот грудное молоко, которое начинает вырабатываться через несколько дней после родов
искусственное кормление	вместо грудного молока ребенок получает другое молоко или питье
искусственное питание	ребенка кормят только искусственно, без грудного молока

история грудного вскармливания	вся информация о кормлении в отношении и матери и ребенка, ситуация с кормлением в настоящее время
казеин	белок молока, получаемый при его створаживании
кандида	грибок, инфицирующий сосок, рот ребенка и ягодицы, вызывая сыпь
калории (килокалории)	единица энергетической ценности продукта питания
“колики”	постоянный плач в определенное время дня, как будто от боли в животе, ребенка трудно успокоить, все остальное в порядке
консультирование	способ работы с людьми, когда вы понимаете их чувства, помогаете им поверить в себя и решить, что делать
контакт кожа-к-коже	мать прижимает голого ребенка к своей коже
кормление по желанию ребенка	см. кормление по требованию
кормление по требованию	кормление ребенка, когда бы он не захотел, днем и ночью. Оно также называется кормлением "без ограничений" и кормлением "по желанию"
кормление только грудью	ребенок получает только молоко из груди и ничего больше (можно давать сцеженное молоко)
метод лактационной аменореи (МЛА)	использование периода аменореи после родов как метода контрацепции
метод "теплой" бутылки	сцеживания молока с помощью бутылки, нагретой горячей водой
млечные синусы	широкая часть молочных протоков, где собирается молоко
молозиво	грудное молоко, вырабатываемое в первые несколько дней после родов, по цвету желтоватое или белое
молокоотсос нагрубание груди	приспособление для сцеживания молока грудь, содержащая слишком много молока, крови и тканевой жидкости. Она часто болезненна и отечна, молоко плохо течет из нее
низкий вес при рождении (НВР)	вес ребенка при рождении менее 2,5 кг
отказ от груди	ребенок не хочет сосать грудь матери
открытый вопрос	вопрос, в ответ на который нужно сообщить определенную информацию, а не просто сказать "ДА" или "НЕТ"

отражение слов собеседника	повторение того, что вы слышали от собеседника в слегка измененном виде
оценивающие слова	содержащие суждения слова, которые предполагают, что что-то правильно или неправильно, хорошо или плохо
персистирующая диарея	диарея, которая начинается как острая, но продолжается более 14 дней
поддерживание "ножницами"	поддерживание груди между указательным и средним пальцами во время кормления
позднее молоко	богатое жирами молоко, вырабатываемое в конце кормления
полная грудь	грудь, в которой много молока, горячая, тяжелая и твердая, из которой течет молоко
положение у груди	то, как мать держит ребенка у груди, обычно о положении тела ребенка
послеродовые боли	сокращение матки во время кормления в первые несколько дней после родов вследствие освобождения окситоцина
послеродовой визит	рутинный визит к врачу после рождения ребенка
приемлемое прикосновение	прикосновение, которое не обидит человека
прикладывание к груди	ребенок может брать грудь правильно и не правильно
прикорм	твердая пища, которую дают ребенку с 4-6 месяцев
приспособление для имитации кормления грудью	трубка, через которое ребенок получает молочную смесь или сцеженное грудное молоко в то время, когда он сосет грудь
протоки, млечные	протоки небольшие сосуды, по которым молоко направляется к соску
пустышка	искусственный сосок, сделанный из пластика, чтобы ребенок сосал его и успокаивался
ранее молоко	водянистое молоко, вырабатываемое в начале кормления
рефлекс готовности	ребенок открывает рот и поворачивает голову в поисках соска
совместное пребывание	ребенок находится в одной комнате с матерью
совместный сон	ребенок спит рядом с матерью, а не в отдельной кроватке
сцеживание	сбор грудного молока
сцеженное молоко (СГМ)	молоко, которое было собрано из груди

уздечка	ткань под языком, которая соединяет его с основанием рта
холодный компресс	салфетка, смоченная в холодной воде и наложенная на грудь
частичное кормление грудью	сочетание грудного и искусственного вскармливания
эмоциональная связь	мать и ребенок образуют тесное, любящее единство
эффективное сосание	сосание при котором хорошо опорожняется грудь

Форма**ПРОХОЖДЕНИЕ КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

- После каждого клинического занятия поставьте значок "√" в квадрат рядом с заданием, которое вы выполнили. Для каждой пары "мать-ребенок" вы можете поставить не меньше, чем по одному значку в раздел 1 и раздел 2. Обсудите ваши результаты с преподавателем после Клинических Занятий 2, 3 и 4. Он или она помогут вам встретиться с матерями, находящимися в различных ситуациях.

Раздел 1. Используйте следующие навыки не менее одного раза

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Слушать и узнавать (используйте перечень) | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. Оценить кормление грудью (используйте форму НАБЛЮДЕНИЕ ЗА КОРМЛЕНИЕМ ГРУДЬЮ) | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. Формирование уверенности и оказание поддержки (используйте перечень) | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. Положение ребенка у груди | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. Составление истории грудного вскармливания (используя форму) | ☐ | ☐ | ☐ |

Раздел 2. Отработайте навыки консультирования не меньше, чем с 3 матерями, находящими в следующих ситуациях.

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 6. После нормальных родов | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. После кесарева сечения | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. С затруднениями в кормлении грудью | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. С различными состояниями груди | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10. С низковесными или близнецами | ☐ | ☐ | ☐ |
| 11. С больным ребенком | ☐ | ☐ | ☐ |
| 12. Которые принесли детей на прививку и/или на ежемесячный визит | ☐ | ☐ | ☐ |
| 13. Которые пришли за советом по контрацепции | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14. В антенатальной клинике | ☐ | ☐ | ☐ |

Раздел 3. При возможности понаблюдайте за

- | | | | |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 15. Матерью, сцеживающей молоко | ☐ | ☐ | ☐ |
| 16. Кормлением ребенка из чашки | ☐ | ☐ | ☐ |