

УПРАЖНЕНИЕ 3. Отражать слова матери**Как выполнять упражнение:**

Предложения 1-5 - это то, что могут сказать вам матери.

Кроме того, к каждому предложению даны три ответа. Отметьте ответ, который отражает утверждение матери.

Составьте собственные ответы, которые бы "отражали" сказанное матерью.

Номер 6 - дополнительное упражнение по составлению короткого рассказа, которое можно выполнить, если у вас будет время.

Пример:

Моя мать говорит, что у меня не хватает молока

У

- а) Как вы думаете, у вас достаточно молока?
- б) Почему она так думает?
- в) Она говорит, что у вас мало молока?

Ответить:

1. У моего ребенка частый стул - иногда 8 раз в день

- а) У него частый стул каждый день?
- б) Какой стул у вашего ребенка?
- в) Это случается каждый день или только несколько дней?

2. Похоже, что он не хочет сосать грудь

- а) Вы его чем-нибудь подкармливаете?
- б) Когда он отказался брать грудь?
- в) Похоже, что он отказывается сосать грудь?

3. Я пытаюсь покормить его из бутылочки, но он её выплевывает

- а) Почему вы пытаетесь использовать бутылочку?
- б) Он отказывается сосать из бутылочки?
- в) Вы пытались пользоваться чашкой?

4. Иногда у него не бывает стула 3-4 дня.

5. Мой муж говорит, что наш ребенок достаточно большой, чтобы вскармливаться грудью.

6. Дополнительное ситуационное упражнение

Вы встретили Катю на базаре с ее двухмесячным ребенком. Вы сказали ей, что ее ребенок хорошо выглядит и спросили о ее самочувствии и ребенка. Она ответила: "О, у нас все прекрасно. Но вечером его нужно подкармливать из бутылочки".

Как вы используете навык “Отражать слова матери” (Кати), чтобы получить дополнительную информацию?

УПРАЖНЕНИЕ 4. Проникнуться - показать, что вам понятны ее чувства

Как выполнять упражнение:

Предложения 1-5 - это то, что могут сказать матери.

К каждому предложению даны по три предложения, которые могут у вас возникнуть.

Подчеркните слова в фразах матерей, которые выражают их чувства.

Отметьте предложения, которые наиболее проникновенны.

В предложениях 4-5 подчеркните слова, выражающие чувства, и затем составьте свои "проникновенные" предложения.

Номер 6 - это дополнительное ситуационное упражнение

Пример:

Мой ребенок так часто просит есть.
это меня утомляет

У

- а) Сколько всего раз в день он ест?
- б) Он будит вас каждую ночь?
- в) Вы действительно устаете от ночного кормления

Ответить:

1. Мои соски настолько болезненны, что я вынуждена буду перейти на искусственное вскармливание.

- а) Боль в сосках вынуждает вас прекратить грудное вскармливание?
- б) Вы искусственно вскармливали кого-нибудь из ваши предыдущих детей?
- в) О, Не делайте этого- не нужно прекращать кормить грудью только лишь из-за сосков.

2. Мое грудное молоко слишком тощее. Я уверена, что оно не может быть хорошим.

- а) Это первая порция молока она всегда выглядит достаточно водянистой.
- б) Вас беспокоит внешний вид вашего молока?
- в) Ну, а сколько весит ваш ребенок?

3. У меня нет молока и моему ребенку уже один день.

- а) Вы огорчены тем, что ваше грудное молоко еще не пришло?
- б) Он уже начал сосать грудь?
- в) Обычно, грудное молоко начинает приходить через несколько дней.

4. На работе в течение всего дня из моих груди просачивается молоко - это так неудобно.

5. Во время кормления грудью у меня появляются сильные боли в животе.

6. Дополнительное ситуационное упражнение

Анна принесла своего ребенка Сашу на осмотр. Она обеспокоена. Она говорит: Саша часто сосет грудь, но он кажется очень худым.

Что вы скажите Анне, чтобы показать , что вам понятны ее чувства?

УПРАЖНЕНИЕ 5. *Оценивающие слова*

ОЦЕНИВАЮЩИЕ СЛОВА

Хорошо	Нормально	Достаточно	Трудности	Слишком много плачет
хороший	правильно	адекватный	провал	несчастлив
плохой	неправильно	удовлетворительный	неудача	счастлив
плохо	безошибочно	не адекватный	успех	боль
		значительно	успешно	нервный

ИЗБЕГАЙТЕ ОЦЕНИВАЮЩИХ СЛОВ

Слова		Оценивающие вопросы	Не оценивающие вопросы
Хорошо		Он сосет хорошо?	
Нормальный		У него нормальный стул?	
Достаточно		Он достаточно прибавил в весе?	
Проблема		У вас возникают проблемы при кормлении грудью?	
Слишком много плачет		Он слишком много плачет?	

Занятие 8

ПРАКТИКА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Введение

Стиль работы медицинских учреждений больше всего воздействует на распространение грудного вскармливания.

Плохая организация работы способствует распространению искусственного питания. Хорошая организация способствует успешному грудному вскармливанию, которое будет продолжаться долгое время. В родильных домах матерям помогают начать грудное вскармливание непосредственно после родов, а также организовать его после родов. Другие медицинские учреждения помогают продолжать его до 2-х лет и больше (см. Занятие 28 "Поддержка продолжения грудного вскармливания").

В 1989 году ВОЗ и ЮНИСЕФ опубликовали Совместный отчет под названием *"Защита, содействие и поддержка грудного вскармливания: Особая роль родовспомогательных служб"*. В нем описывается, как службы охраны материнства могут поддержать грудное вскармливание. "Десять шагов" - краткое содержание основных рекомендаций этого совместного отчета. Они легли в основу инициативы "Больницы, доброжелательной к ребенку". Для того, чтобы родильное учреждение получило статус "Больницы, доброжелательной к ребенку", необходимо воплотить в жизнь "10 шагов".

Рис. 20 Контакт "кожа к коже" в течение первого часа после родов помогает грудному вскармливанию и возникновению эмоциональной близости.

ДЕСЯТЬ ШАГОВ К УСПЕШНОМУ ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ

Каждому родильному дому и больнице по уходу за новорожденными детьми, следует:

1. Строго придерживаться установленных правил грудного вскармливания и регулярно доводить эти правила до сведения медицинского персонала и рожениц.
2. Обучать медицинский персонал необходимым навыкам для осуществления практики грудного вскармливания.
3. Информировать всех беременных женщин о преимуществах и технике грудного вскармливания
4. Помогать матерям начинать грудное вскармливание в течение первого получаса после родов.
5. Показывать матерям, как кормить грудью и как сохранить лактацию, даже если они временно отделены от своих детей.
6. Не давать новорожденным детям никакой другой пищи или питья, кроме грудного молока, за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями.
7. Практиковать круглосуточное нахождение матери и новорожденного рядом в одной палате.
8. Поощрять кормление грудью по первому требованию ребенка, а не по расписанию.
9. Не давать новорожденным, находящимся на грудном вскармливании никаких успокаивающих средств и устройств, имитирующих материнскую грудь (соски и др.)
10. Поощрять организацию групп поддержки грудного вскармливания и направлять матерей в эти группы после выписки из родильного дома или больницы.

АНТЕНАТАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К КОРМЛЕНИЮ ГРУДЬЮ

С группами матерей:

- Объяснить преимущества грудного вскармливания
- Дать простую уместную информацию о том, как кормить грудью
- Объяснить, что происходит после родов
- Обсудить вопросы матерей

С каждой матерью индивидуально:

- Расспросить о предыдущем опыте кормления грудью
- Спросить, есть ли у нее вопросы или какие-либо тревоги
- Осмотреть ее молочные железы, если она тревожится на их счет
- Вселить в нее уверенность и объяснить, что вы ей поможете

Опасность предлактационного питания

До первого кормления грудью ничего не давайте ребенку. Предлактационное кормление опасно, потому что:

- Оно заменяет молозиво - самую раннюю пищу ребенка.
 - Больше вероятности того, что у ребенка могут развиваться инфекции, такие как диарея, септицемия и менингит.
 - Больше вероятности того, что у ребенка разовьется непереносимость протеинов искусственного питания, а также аллергии, как например экзема.
- Оно мешает налаживанию сосания.
 - Голод ребенка удовлетворен, поэтому ему меньше хочется сосать.
 - Если ребенка кормят искусственной пищей из бутылочки с соской, то ему труднее будет приладиться к груди.
 - Ребенок меньше сосет и меньше стимулирует молочные железы.
 - Требуется больше времени для "прибытия" молока и это также затрудняет налаживание кормления грудью.

Если даже ребенка только несколько раз покормили предлактационно, то более вероятно, что у его матери будут трудности с молочными железами, как, например, застой молока. И больше вероятности того, что кормить грудью прекратят раньше, чем если бы ребенка с самого рождения кормили исключительно грудью.

ПРЕИМУЩЕСТВА СОВМЕСТНОГО ПРЕБЫВАНИЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА И КОРМЛЕНИЯ ПО ТРЕБОВАНИЮ

Совместное пребывание матери и ребенка и кормление по требованию помогают в формировании эмоциональных связей и грудному вскармливанию.

Преимущества совместного пребывания:

- Мать может реагировать на ребенка, что помогает установлению эмоциональных связей
- Ребенок меньше плачет, меньше причин дать ему бутылочку
- Матери больше верят в кормление грудью
- Кормление грудью продолжается дольше

Преимущества кормления по требованию:

- Грудное молоко быстрее прибывает
- Ребенок быстрее набирает вес
- Меньше проблем типа нагрубания грудных желез
- Легче приучать ребенка к кормлению грудью

Рис. 21 Мать и ребенок лежат в одной кровати, это позволяет матери отдыхать во время кормления

КАК ПОМОЧЬ МАТЕРИ НА РАННЕМ ЭТАПЕ КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ

- *Избегайте спешки и шума.*
Говорите спокойно и не торопитесь, даже если у вас есть только несколько минут.
 - *Спросите у матери, как она себя чувствует и как продвигается кормление грудью.*
Позвольте ей рассказать вам, как она себя чувствует, прежде чем сообщить ей какую-либо информацию или сделать предложения.
 - *Понаблюдайте за кормлением грудью.*
Постарайтесь увидеть мать в то время, когда она кормит грудью, и спокойно наблюдайте, как она это делает. Если положение ребенка хорошее и он хорошо приложен к груди, то скажите ей, как хорошо это получается у нее и у ребенка. В этом случае вам нет необходимости показывать матери, что делать.
 - *Помогите принять удобное положение, если необходимо.*
Если у матери есть затруднения или ребенок у нее плохо приложен к груди, окажите ей соответствующую помощь.
 - *Дайте матери уместную информацию.*
Убедитесь, что мать знает о кормлении по требованию, о сигналах, которые подает ребенок, показывая, что готов есть, и объясните, как у нее "прибудет" молоко.
 - *Ответьте на вопросы матери.*
У матери могут быть некоторые вопросы, которые она хочет задать, или в процессе беседы с ней вы узнаете, что ее что-то беспокоит или она в чем-то не уверена. Объясните просто и четко, что ей нужно знать.
-

Шаг 10 из "Десяти шагов к успешному грудному вскармливанию"

В этом шаге говорится: "Поощрять организацию групп поддержки грудного вскармливания и направлять матерей в эти группы после выписки из родильного дома или больницы".

Многие матери отказываются кормить грудью или начинают вводить прикорм в первые недели жизни ребенка.

Чаще всего в это время и возникают трудности. Тем не менее, многих матерей выписывают через день или два после родов, когда у них еще не успевает "прибыть" молоко и наладиться кормление грудью.

Даже хорошо поставленная в больнице практика не может исключить все трудности.

Они не могут уверить в том, что матери будут кормить исключительно грудью. Поэтому важно предусмотреть, что может случиться, когда матери окажутся дома.

Возможные источники помощи кормящим грудью матерям включают:

- *Поддержка семьи и друзей.*

Часто это самый главный источник поддержки. Общественная поддержка часто может быть хорошей там, где крепки традиции грудного вскармливания и где члены семьи живут недалеко друг от друга. Однако некоторые традиционные понятия могут быть ошибочны. Многие женщины, особенно в городах, не имеют особой поддержки. Или у них могут найтись друзья или родственники, поощряющие кормить из бутылочки.

- *Ранний постнатальный контроль в течение недели после выписки из больницы.*

Этот контроль должен включать наблюдение за кормлением грудью и обсуждение того, как оно протекает. Вы можете помочь матерям справиться с мелкими трудностями, пока они не стали серьезными проблемами.

- *Регулярный контроль и продолжение оказания помощи со стороны служб здравоохранения.*

Этот контроль также должен включать наблюдение за кормлением грудью, а также обсуждение вопросов планирования семьи (см. Занятие 31, "Питание, здоровье и фертильность женщины").

- *Продолжение оказания помощи со стороны служб здравоохранения.*

Всегда во время контактов медсестры с матерью и ребенком до исполнения ему 2 лет, она должна выступать в поддержку кормления грудью. (См. Занятие 28, "Поддержка продолжения грудного вскармливания").

- *Помощь со стороны общественных работников здравоохранения.*

Общественным работникам здравоохранения часто бывает легче оказать помощь кормящим грудью матерям, так как они могут жить поблизости. Они могут чаще видеть мать и уделить ей больше времени, чем работники учреждений здравоохранения. Было бы полезным обучить общественных работников здравоохранения искусству консультирования по вопросам кормления грудью.

- *Группы в поддержку грудного вскармливания.*

ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

- Группа может быть организована медработниками, группой женщин, которые считают кормление грудью очень важным, или матерями, которые встречались в женской консультации до родов или в роддоме, и хотели бы продолжать эти встречи и помочь друг другу.
- Группа кормящих матерей встречается раз в 1-4 недели, часто в квартире одной из них, или в каком-то общественном месте. У них может быть определенная тема типа "Преимущества кормления грудью" или "Преодоление трудностей".
- Они обмениваются опытом, поддерживают друг друга, помогают преодолеть возникшие трудности. Они больше узнают о своем организме.
- В группе должна быть участница, которая много знает о кормлении грудью, и обучает других. Должна быть участница, которая сможет скорректировать ошибочные взгляды и предложить способ решения возникших затруднений. Это поможет группе иметь позитивную направленность и не концентрироваться на жалобах. Это может быть медработник или любая женщина, глубоко изучившая проблему.
- Группе нужен консультант, к которому можно было бы обратиться в случае необходимости. Это может быть медработник, специализирующийся на кормлении грудью, с которым они время от времени встречаются. Группе также нужны самые свежие материалы по грудному вскармливанию. Медработник может помочь им в этом.
- Матери могут помогать друг другу не только во время собраний. Они могут посещать друг друга, когда чем-то обеспокоены или не знают, что делать.
- Группы поддержки грудного вскармливания могут стать важным фактором в жизни одиноких матерей.
- Матери могут стать фактором, который формирует доверие к кормлению грудью и снижает обеспокоенность.
- Они могут оказывать друг другу и другую помощь, в которой нуждаются, и которой нельзя получить от медработников.

ЧТО ДЕЛАТЬ ДО ТОГО, КАК МАТЬ ПОКИНЕТ РОДИЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

- Выясните, какую поддержку оказывают матери дома.
- По возможности, поговорите с членами семьи о том, что ей нужно.
- Организуйте постнатальный контроль в первую неделю, включающий наблюдение за процессом кормления грудью.
- Убедитесь, что мать знает, как связаться с работником здравоохранения, который в случае необходимости может помочь с налаживанием кормления грудью.
- Если по соседству имеется группа поддержки грудного вскармливания, направьте мать туда.

Рис. 22. Поговорите с членами семьи о потребностях молодой матери

Отцы могут быть мощным фактором, поддерживающим кормление грудью

Занятие 9

КЛИНИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1

Слушать и узнавать

Оценка кормления грудью

Здесь представлены краткие инструкции, которые вы получите от преподавателя, ведущего курс, о том, как проводить клиническое занятие. Постарайтесь найти время и прочитать их, чтобы знать, что делать во время занятия.

Во время клинического занятия вы будете работать в небольших группах, по очереди беседуя с женщинами, в то время как другие члены группы будут наблюдать за вами. Это тренировка навыков наблюдения и оценки грудного вскармливания, а также навыков слушать и узнавать, описанных в Занятии 6.

После тренинга запишите матерей, которых вы видели, в форму **ПРОХОЖДЕНИЕ КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ** на стр. 186.

Что взять с собой:

- 2 копии формы **НАБЛЮДЕНИЕ ЗА КОРМЛЕНИЕМ ГРУДЬЮ**;
- 1 копию формы **НАВЫКИ СЛУШАТЬ И УЗНАВАТЬ**;
- карандаш и бумагу для записей.
- Руководство вам не понадобится.

Если вы ведете беседу с матерью:

- Представьтесь и попросите разрешения поговорить с ней. Представьте других членов группы и объясните, что вас интересует кормление ребенка.
- Постарайтесь найти стул или табуретку, чтобы сесть. Если необходимо и разрешено в учреждении, сядьте на кровать.
- Если женщина кормит ребенка, попросите ее продолжать. Если она не кормит ребенка, попросите ее сделать это, как она делает обычно, когда ребенок проголодается. Попросите разрешения, чтобы группа могла понаблюдать за кормлением.
- До или после кормления задайте женщине несколько открытых вопросов о том, как она себя чувствует, как чувствует себя ребенок, как проходит кормление грудью, чтобы начать беседу. Подбадривайте ее, чтобы она рассказывала о себе и ребенке. Применяйте как можно больше навыков слушать и узнавать.

В период наблюдения:

- Стойте спокойно где-нибудь в стороне. Постарайтесь не шуметь и не двигаться по комнате. Не комментируйте и не разговаривайте между собой.
- Проведите общее наблюдение за матерью и ребенком. Обратите, например, внимание, счастлива ли она. Есть ли у нее искусственное питание и бутылочка?
- Проанализируйте ход беседы с матерью. Обратите внимание: кто больше говорит. Говорит ли женщина свободно, с желанием?
- Обратите *особое* внимание на использование приемов слушать и узнавать, включая приемы невербальной коммуникации, со стороны медработника, участвующего в беседе. В форме **НАВЫКИ СЛУШАТЬ И УЗНАВАТЬ** поставьте значок "Y"; при использовании тех или иных приемов, что необходимо для дальнейшего обсуждения.

Если у ведущего была допущена ошибка, в частности использовались оценивающие слова и было много закрытых вопросов, запишите это.
- Спокойно стойте и наблюдайте за кормлением, одновременно заполняйте форму **НАБЛЮДЕНИЕ ЗА КОРМЛЕНИЕМ ГРУДЬЮ**. Запишите имена матери и ребенка, отметьте наличие признаков, в конце укажите время кормления.
- Поблагодарите женщину за участие в беседе, и скажите что-нибудь, чтобы подбодрить ее.

ОШИБКИ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

- **Не говорите, что вы интересуетесь кормлением грудью.**

Поведение матери может измениться. Она может не заговорить свободно о кормлении из бутылочки. Следует говорить, что вы интересуетесь "кормлением ребенка" или "как едят дети".
- **Не помогайте матери и не давайте никаких советов.**

Во время первого клинического занятия, если вам показалось, что мать нуждается в помощи, сообщите вашему преподавателю или персоналу роддома об этом.
- **Будьте очень внимательны, чтобы формы, которые вы принесли не помешали беседе.**

Ведущий беседу не должен делать никаких пометок в форме во время разговора. Можно посмотреть в форму, чтобы что-то вспомнить, заполнять формы можно только после разговора. Наблюдающие могут делать заметки

Занятие 10

ПОЛОЖЕНИЕ РЕБЕНКА У ГРУДИ

Введение

Всегда наблюдайте за кормлением грудью, прежде чем оказать помощь матери.

Понаблюдайте некоторое время за тем, что она делает, чтобы лучше уяснить ситуацию. не спешите заставлять ее делать по-другому.

Оказывайте помощь только тогда, когда у матери возникли затруднения.

Некоторых матерей и детей вполне удовлетворяет положение при кормлении грудью, которое для других матерей оказалось бы затруднительным. Это особенно относится к детям старше двухмесячного возраста. Нет оснований для попытки изменить положение ребенка, если он эффективно сосет, а его мать чувствует себя комфортно.

Позволяйте матери как можно больше действовать самой.

Старайтесь "не переусердствовать". Объясните, что вы от нее хотите. Если можно, покажите на себе, что вы имеете в виду.

Убедитесь, что мать понимает то, что вы делаете, и дальше она сможет делать это сама.

Ваша цель - помочь матери самой приложить своего ребенка к груди. Ей не поможет, если вы сможете приложить ребенка, чтобы он сосал, а мать не сможет этого сделать сама.

Рис. 23 Сосок матери касается губ ребенка. Он открывает рот и выдвигает вперед язык, готовый взять грудь.

- Поздоровайтесь с матерью, представьтесь, узнайте ее имя и имя ребенка. Спросите, как она себя чувствует, и задайте 1-2 открытых вопроса о том, как она кормит грудью.
- Оцените кормление. Спросите можно ли посмотреть, как она кормит ребенка. Попросите ее кормить его, как обычно. (Если ребенок недавно поел, вы можете договориться и придти позже). Понаблюдайте за кормлением.
- Если вы решили, что мать нуждается в помощи, т. е. прикладывать ребенка к груди нужно иначе:
Прежде всего скажите ей что-нибудь ободряющее типа "Он так хочет вашего молока, правда?" Потом объясните, что может помочь ей, и спросите, нужно ли показать это. Например, "Вам будет кормить гораздо удобнее, если (имя ребенка) захватит больше груди для сосания. Вам показать, как это сделать?" Если она согласится, покажите ей.
- Убедитесь, что матери удобно сидеть.
- Сядьте сами так, чтобы вам тоже было удобно, и вы легко могли бы оказать помощь. Объясните матери, как держать ребенка. Если необходимо покажите это.

Остановитесь на следующих **четыре**х ключевых пунктах:

1. голова и туловище ребенка находятся на одной прямой линии.
 2. лицо ребенка обращено к груди матери, нос напротив соска;
 3. туловище ребенка близко прижато к телу матери;
 4. если ребенок новорожденный, мать поддерживает все тело ребенка снизу, а не только его плечи и голову.
- Покажите ей, как поддерживать грудь рукой, предлагая ее ребенку:
 - Она должна положить руку под грудь, пальцы прижаты к грудной клетке, а большой палец поддерживает грудь снизу (см. Рис 18 стр. 20).
 - Большой палец можно расположить в верхней части груди, немножко сжать ее, чтобы придать форму, которую ребенку легко захватить. Не нужно держать грудь возле соска.
 - Объясните, как нужно касаться соском губ ребенка, так чтобы он открыл рот (Рис. 23)

- Объясните, что нужно подождать, пока ребенок не откроет рот широко, и только тогда вводить сосок в рот. Нужно, чтобы рот был широко открыт, и ребенок захватил побольше груди.
 - Объясните или покажите, как быстро поднести ребенка к груди, если он уже широко открыл рот.
 - Она должна поднести ребенка к груди. Не нужно придвигаться самой или придвигать грудь к ребенку.
 - Нижняя губа ребенка должна находиться под соском, а подбородок касаться груди.
 - Обратите внимание на реакцию матери. Ей больно? Или она сказала: "Так значительно лучше". Если она никак не реагирует, спросите ее, как сосет ребенок.
 - Посмотрите внимательно, как ребенок взял грудь. Если получилось не очень хорошо, попробуйте еще раз.
-
-

КАК ПОМОЧЬ МАТЕРИ, КОТОРАЯ КОРМИТ ЛЕЖА

- Помогите матери удобно лечь. Лучше, если она не будет опираться на локоть, так как это может помешать ребенку взять грудь.
 - Покажите ей как держать ребенка.

Нужно остановиться на тех же **4 ключевых пунктах**, как и для матери, кормящей сидя. Она может поддерживать ребенка рукой снизу. При необходимости, держать грудь рукой, которая сверху. Если мать не держит грудь, она может поддерживать ребенка рукой, которая находится сверху.
-

Другие положения для кормления

Мать может кормить ребенка грудью, находясь в различных положениях, например стоя. Важно, чтобы матери было удобно, а ребенок мог захватить в рот побольше груди, так чтобы он получал достаточно молока.

Несколько положений для кормления, которые нужно показать женщине:

- положение "из-под руки"
- ребенок лежит на руке, противоположной к груди, из которой сосет.

Рис. 24

***а. Мать держит ребенка
в положении “из-под руки”***

Удобно при:

- кормлении близнецов
- при закупорке млечного протока
- при затруднениях с захватом груди

***б. Мать держит ребенка на руке,
противоположной к груди,
из которой кормит***

Удобно для:

- очень маленьких детей
- больных детей

Рис. 25 Мать кормит ребенка лежа.

КАК ПОМОЧЬ МАТЕРИ ПРИЛОЖИТЬ РЕБЕНКА К ГРУДИ

- Поздороваться с матерью и спросить, как идет кормление грудью.
- Дать оценку кормлению грудью.
- Объяснить, что может ей помочь, и спросить, хочет ли мать, чтобы вы ей продемонстрировали это.
- Убедиться, что матери удобно и она расслаблена.
- Сесть самому в удобное расслабленное положение.
- Объяснить, как держать ребенка и показать, если это нужно.

Четыре ключевых пункта:

- голова и туловище ребенка находятся на одной прямой линии.
- лицо ребенка обращено к груди матери, нос напротив соска;
- туловище ребенка близко прижато к телу матери;
- если ребенок новорожденный, мать поддерживает все тело ребенка снизу, а не только его плечи и голову.
- Показать матери, как поддерживать грудь:
 - пальцами снизу возле стенки грудной клетки;
 - поддерживая грудь указательным пальцем;
 - большой палец находится сверху груди.
Пальцы не должны находиться близко к соску.
- Объяснить или показать ей, как помочь ребенку хорошо приладиться к груди:
 - коснуться соском губ ребенка;
 - подождать, пока ребенок широко откроет рот;
 - быстро придвинуть ребенка к груди, направив его нижнюю губу ниже соска.
- Обратить внимание на реакцию матери и спросить у нее об ощущениях от сосательных движений ребенка.
- Проверить, налицо ли признаки хорошего прикладывания ребенка к груди.
Если он приложен плохо, попытаться еще раз.

Занятие 11.**ФОРМИРОВАНИЕ УВЕРЕННОСТИ И ОКАЗАНИЕ ПОДДЕРЖКИ****Введение**

Это занятие посвящено третьему и четвертому навыкам консультирования - формированию у женщин уверенности и оказанию поддержки.

Кормящая мать легко теряет уверенность в себе. Это может привести к тому, что она сама начнет кормить ребенка искусственным питанием или сделает это под влиянием родственников и друзей. Вы должны обладать умением вернуть ей уверенность в себе. Уверенность в себе помогает женщине продолжать кормление грудью. Уверенность в себе помогает также противостоять давлению со стороны окружающих.

Очень важно, чтобы у женщины не возникло чувство, что она что-то делает неправильно.

Она легко верит в то, что что-то происходит с ней, с ее молоком, или она что-то делает не так. Это снижает ее уверенность.

Важно не говорить женщине, что делать.

Помогите ей самой принять решение, что полезнее всего для нее и ее ребенка. Это способствует чувству уверенности.

Заметки о навыках формирования у матери уверенности и оказания поддержки***Навык 1. Принимать то, что думает и чувствует мать***

Иногда точка зрения матери бывает ошибочна и вы не согласны с ней (точка зрения). Если вы выскажете свое несогласие или начнете критиковать ее, вы заставите женщину почувствовать, что она не права. Это снизит ее уверенность. Если вы согласитесь с ней, то будет очень трудно предложить что-то иное позднее. Гораздо полезнее высказать уважение к тому, что она думает. Принимать - значит реагировать спокойно, не выражая согласия или несогласия. "Отражение" слов матери, а также использование фраз и жестов, выражающих интерес одинаково полезны, чтобы продемонстрировать ваше уважение. Полезно также воспользоваться навыками слушать и узнавать.

Иногда женщины расстраиваются по пустякам, и вы знаете это. Если вы скажете: "Не беспокойтесь, это не повод для тревоги" вы заставите ее почувствовать, что она ошибается, так переживая. Она начнет думать, что вы ее не понимаете, и это снизит ее уверенность в себе. Если вы с пониманием отнесетесь к тому, что она расстроена, она почувствует, что она права в своих переживаниях, а это не снижает степени уверенности в себе. Выделение слов матери очень полезно, если вы хотите продемонстрировать свое понимание чувств матери.

Навык 2. Распознавать и одобрять всё то, что мать и ребенок делают правильно

Нас, медиков, обычно учат во всем *искать проблемы*. Мы видим только то, что отклоняется от нормы, и пытаемся исправить это. Как консультанты, мы должны научиться находить положительные стороны, того что делают мать и ребенок и одобрить это.

Если хвалить то, что происходит хорошо, можно получить следующие положительные результаты:

- формирование у матери уверенности;
- стремление продолжать делать то, что у нее получается;
- доверие к тому, что вы предложите позднее.

Навык 3. Оказывать практическую помощь

Иногда оказать практическую помощь бывает лучше, чем сказать что-нибудь. Например:

- если мать чувствует себя усталой или неопрятной, или ей дискомфортно;
- если она голодна или хочет пить;
- если она уже получила множество советов;
- если вы хотите выразить поддержку и принятие;
- если у нее четкая проблема, требующая практического действия.

Вот несколько способов оказания практической помощи:

- Помогите ей почувствовать себя в чистоте и комфорте.
- Дайте ей теплое питье или что-нибудь поесть.
- Подержите ребенка, пока она устроится поудобнее, или умоется, или сходит в туалет.

Рис. 26 (Транспарант 11/3)

Какой ответ наиболее подходит в данном случае?

"Вам следует дать ребенку сосать грудь теперь, чтобы это помогло "прибыть" молоку."

"Дайте я попытаюсь устроить вас поудобнее и затем я принесу вам что-нибудь теплое попить."

Навык 4. Дать немного уместной информации

Необходимая информация - та, что полезна матери В ДАННУЮ МИНУТУ.

Когда вы сообщаете что-то женщине, помните о следующих моментах:

- Рассказывайте о том, что она может сделать сейчас, а не через несколько недель.
- Постарайтесь сообщать ей не больше 2 новых фактов за один раз, особенно, если она устала и получила уже множество советов.
- Подождите, пока она не почувствует уверенность в себе благодаря тому, что вы уважали ее чувства, хвалили ее. Вам не нужно сообщать ей новые сведения или исправлять ошибочные взгляды сразу же.
- Сообщайте новые сведения, так чтобы они не казались критикой поступков матери. Это очень важно, если вы стремитесь исправить ошибочное мнение.

Навык 5. Пользоваться простым языком

Используйте простые, обще употребляемые слова при общении с женщинами. Помните, что большинство людей не понимает медицинских терминов.

Навык 6. Сделать одно-два предложения, но не команды

Будьте внимательны, не приказывайте женщине сделать что-то. Это не поможет ей обрести уверенность в себе.

Наоборот, когда вы консультируете предложите ей что-то изменить. После этого она сама будет решать делать это или нет. Это позволит ей контролировать свои чувства и обрести уверенность в себе.

НАВЫКИ ФОРМИРОВАНИЯ УВЕРЕННОСТИ И ОКАЗАНИЯ ПОДДЕРЖКИ

- ☐ Принимать то, что думает и чувствует мать
- ☐ Распознавать и одобрять все, что мать и ребенок делают правильно
- ☐ Оказывать практическую помощь
- ☐ Дать немного уместной информации
- ☐ Пользоваться простым языком
- ☐ Сделать одно-два предложения, но не команды

Занятие 12**УПРАЖНЕНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ УВЕРЕННОСТИ****УПРАЖНЕНИЕ 6. *Принятие того, что мать ДУМАЕТ*****Как выполнять упражнение:**

Примеры 1-3 - это ошибочные взгляды женщин. Возле каждого примера - три варианта реакции. Один выражает согласие, второй несогласие, и один не выражает ни того, ни другого, а лишь принятие мыслей матери.

Ваш преподаватель прочитает вслух один ошибочный взгляд, вы по очереди читаете ответы и говорите, что он выражает согласие, несогласие, или принятие.

Примеры 1-3:**Читает преподаватель:**

1. "Я даю ему пить воду, потому что сейчас такая жаркая погода."

2. "В течение двух дней я была не в состоянии кормить грудью и мое молоко скисло".

3. "У моего ребенка понос, поэтому сейчас кормление грудью для него не совсем хорошо".

Читают курсанты:

"О, в этом нет необходимости потому что грудное молоко содержит много воды."

"Да, в такую погоду грудные дети могут нуждаться в большом количестве воды."

"Вам кажется, что иногда ребенок нуждается в воде?"

"Грудное молоко после нескольких дней перерыва становится не совсем хорошим."

"Вы боитесь, что грудное молоко у вас могло скиснуть?"

"Молоко в груди никогда не скисает."

"Вам не хотелось бы сейчас давать ему грудное молоко?"

"Оно вполне безопасно для кормления ребенка, когда у него диарея".

"Часто бывает лучше прекратить кормить грудью, когда у ребенка частый жидкий стул."

Примеры 4-10 выражают ошибочные взгляды женщин. Рядом с ними нет ответов.

Ваш преподаватель будет читать их вслух.

По очереди дайте ответы, в которых выражено принятие мыслей матери, без согласия или несогласия.

Примеры 4 -10:

Читает преподаватель:

4. "Ему уже два месяца и мне надо давать ему молочные смеси. Моего молока уже не хватает"

5. "Я опять беременна и надо немедленно прекращать кормить грудью".

6. "Я не смогу кормить грудью несколько первых дней, потому что у меня не будет молока"

7. "Первое молоко ребенку не совсем полезно. Я не могу кормить, пока оно не кончится".

8. "Я не могу есть пищу, приправленную специями, от нее расстроится желудок у ребенка".

9. "Я не даю ему сосать больше десяти минут, потому что у меня могут воспалиться соски"

10. "У меня недостаточно молока, потому что очень маленькая грудь".

УПРАЖНЕНИЕ 7. *Принятие того, что мать ЧУВСТВУЕТ*

Как выполнять упражнение:

После историй А, Б, В, приведенных ниже, есть 3 ответа.

Отметьте значком "У" ответ, в котором содержится ваше принятие чувств матери.
Для истории Г сами составьте ответ, который демонстрирует принятие чувств матери.

Пример:

Ребенок Татьяны простудился и у него заложен нос. Татьяна считает, что ему трудно сосать. рассказывая об этом, Татьяна бросается в слезы.
Пометьте знаком "У" ответ, который показывает, что вы принимаете все, что чувствует Татьяна.

- а. Не тревожьтесь - он все делает прекрасно.
- б. Не стоит плакать - ему скоро станет лучше.
- У в. Всегда расстраиваешься, когда болеет ребенок, не так ли?

Ответить:**История А.**

Мария в слезах. Она говорит, что ее грудь опять стала мягкой, значит у нее стало меньше молока, а ребенку только три недели.

- а. Не плачьте - Я уверен, что у вас все еще много молока.
- б. Я знаю, вас это действительно расстраивает.
- в. В это время грудь часто становится мягкой - это не значит, что у вас стало меньше молока.

История Б.

Ирина очень обеспокоена. У ее ребенка иногда по дню или по два не бывает стула. Во время дефекации он сгибает колени и лицо краснеет. Стул мягкий, желтовато-коричневый.

- а. Не надо так беспокоиться - у детей это вполне нормальное явление.
- б. У некоторых детей не бывает стула по 4 - 5 дней.
- в. Вы действительно беспокоитесь, когда у него нет стула, не так ли?

История В.

Валентина плачет. Она раздевает ребенка и показывает сыпь на его ягодицах.

- а. Вы действительно убиты горем по поводу этой сыпи, да?
- б. У многих детей бывает такая сыпь - скоро мы ее вылечим.
- в. Не плачьте - это несерьезно.

История Г.

Ольга кажется очень обеспокоенной. Она уверена, что ее ребенок очень болен. Его язык покрыт белыми пятнами и вы видите, что это молочница. Вы знаете, что это несерьезно и легко поддается лечению.

Запишите, что бы вы сказали ей, чтобы показать, что вы принимаете ее беспокойство.

УПРАЖНЕНИЕ 8. Одобрять все, что мать и ребенок делают правильно

Как выполнять упражнение:

Для историй Д., Е., и Ж дано по 3 варианта ответа, в которых содержится то, что вы хотели бы сказать матери.

Ответьте значком "У" вариант ответа, в котором вы хвалите женщину за что то, что у нее хорошо получается и способствует формированию у нее чувства уверенности в себе.

(Новую информацию вы можете сообщить ей позже)

Для историй З, И, составьте собственные ответы, в которых вы хвалите женщину.

Пример:

Мать кормит грудью своего трехмесячного ребенка и дает ему пить фруктовый сок. У ребенка диарея в легкой форме.

Пометьте ответ, который одобряет то, что мать делает хорошо.

- а. Вам надо прекратить давать ребенку фруктовый сок, возможно он является причиной диареи.
- У б. Хорошо, что вы кормите грудью - грудное молоко поможет ему выздороветь.
- в. До шести месяцев детям лучше ничего, кроме грудного молока, не давать.

Ответить:

История Д.

Мать начала прикармливать ребенка из бутылочки днем, пока она на работе. Как только она приходит домой с работы, то сразу же начинает кормить ребенка грудью, но ребенок, кажется, не очень хочет сосать столько, сколько сосал раньше.

- а. Вы поступаете очень мудро, кормя ребенка грудью, когда бываете дома.
- б. Было бы лучше, если бы вы давали ему искусственную пищу из чашечки, а не из бутылочки.
- в. Дети часто не хотят сосать грудь, как только вы начнете кормить их из бутылочки.

История Е.

Мать трехмесячного ребенка жалуется, что он очень много плачет по вечерам, и ей кажется, что у нее уменьшается количество молока. В прошлом месяце ребенок хорошо набрал вес.

- а. Многие дети плачут в это время суток - не из-за чего беспокоиться.
- б. Ребенок очень хорошо растет, и это на одном только вашем грудном молоке.
- в. Только давайте ему чаще грудь - это восстановит количество молока у вас.

История Ж.

15-месячного ребенка кормят грудью и дают жидкую овсяную кашу, а иногда чай с хлебом. За шесть месяцев он не набрал веса и кажется худым и жалким.

- а. Он нуждается в более сбалансированной диете.
- б. Хорошо, что вы продолжаете кормить его грудью в этом возрасте, а также давать ему другую пищу.
- в. В этом возрасте надо давать ребенку другую пищу помимо грудного молока и жидкой овсяной каши.

История З.

Четырехмесячного ребенка кормят исключительно из бутылочки и у него диарея. Из карты физического развития видно, что он весил 3500 г при рождении и за последние два месяца набрал только 200 г. Бутылочка пахнет кислым.

История И.

Нина приходит в клинику, чтобы узнать, как отлучить от груди трехмесячного Рому. Она собирается скоро вернуться на работу. Но Рома отказывается от бутылочки, поэтому она пришла за советом. Рома выглядит очень резвым и активным.

УПРАЖНЕНИЕ 9. *Дать немного уместной информации*

Как выполнять упражнение:

Ниже приведен перечень матерей, у которых дети разного возраста.

Рядом справа, расположены 6 сообщений (а, б, в, г, д, е), которые могут быть полезны матерям. Сообщения расположены вперемешку. Выберите для каждой матери сообщение, которое ей особенно нужно в настоящее время. .

После описания каждой матери, напечатаны буквы а, б, в, г, д, е, соответствующие сообщениям. Для образца правильное сообщение отмечено для матери 1.

Для матерей 7 и 8 сами составьте сообщение, содержащее необходимую информацию.

Выполнить:

Матери 1-6

Сообщения

- | | |
|--|---|
| 1. Мать снова вышла на работу.
а б в г (д) е | а. Раннее молоко обычно выглядит синеватым, а позднее белее. |
| 2. Мать с 12-месячным ребенком.
а б в г д е | б. Для ребенка лучше всего, когда его кормят исключительно грудью до 6-месячного возраста. |
| 3. Мать, считающая, что у нее молоко очень тощее
а б в г д е | в. Чем больше ребенок сосет, тем больше молока. |
| 4. Мать, считающая, что у нее мало грудного молока
а б в г д е. | г. Молозиво - вот все, что нужно ребенку в это время |
| 5. Мать с двухмесячным ребенком, которого кормит исключительно грудью.
а б в г д е | д. Кормление ночью грудью очень полезно для ребенка и способствует поддержанию количества молока. |
| 6. Недавно родившая мать, которая хочет дать ребенку предлактационное кормление
а б в г д е | е. Кормление грудью до двух лет и больше очень полезно. |

Мать 7:

Мать на второй день после родов, у которой мягкие молочные железы и которая хочет, чтобы у нее скорее "прибыло" молоко:

Мать 8:

Мать со здоровым 5-6-месячным ребенком, которого кормит исключительно грудью:

УПРАЖНЕНИЕ 10. Подача информации положительным образом**Как выполнять упражнение:**

Ниже приведены ошибочные взгляды женщин, некоторые из них вы уже встречали в Упражнении 7, и что вы должны сказать, чтобы выразить принятие их мнения. Напишите, что вы должны сказать женщинам позднее, чтобы исправить их ошибочное мнение. Сделайте сообщение так, чтобы в нем не звучала критика.

Пример:

Мать говорит: "У меня недостаточно молока, потому что очень маленькая грудь"

Примите то, что она говорит:

"Гм... Матери часто тревожатся по поводу размера их груди".

Дайте положительным образом правильную информацию.

"Знаете, в большей груди только больше жировой ткани. Та часть груди, в которой вырабатывается молоко, у всех женщин одинакова".

Ответить:

1. Мать говорит: "Я не даю ему сосать больше 10 минут, потому что у меня могут воспалиться соски."

Согласитесь с тем, что она говорит:

"Да, это может причинить беспокойство".

Дайте правильную информацию положительным образом:

2. Мать говорит: "Я даю ему пить воду - сейчас стоит такая жара".

Согласитесь с тем, что она говорит:

"Вам кажется, что иногда ребенку следует больше пить?"

Дайте положительным образом правильную информацию:

3. Мать говорит: "Вечером я покормлю его из бутылочки и сберегу грудное молоко на ночь"

Согласитесь с тем, что она говорит:

"Вам кажется, что вечером ребенок не наедается?"

Дайте правильную информацию положительным образом:

УПРАЖНЕНИЕ 11. Пользоваться простым языком**Как выполнять упражнение:**

Ниже приведены 5 сообщений, с которыми вам нужно познакомить женщин, некоторые взяты из Упражнения 9.

В сообщениях все верно, но использованы медицинские термины, которые матери могут не понять.

Напишите это же сообщение другими словами, которые будут понятны всем.

Пример:**Информация:**

Молозиво - вот все, что нужно ребенку в несколько первых дней.

Используя простой язык:

Первое появившееся желтоватое молоко - это как раз то, что надо ребенку в первые несколько дней.

Ответить:**1. Информация:**

До четырех - шести месяцев лучше всего кормить ребенка исключительно грудью.

Используя простой язык:**2. Информация:**

Раннее молоко обычно выглядит синеватым, а позднее - белее.

Используя простой язык:

3. Информация:

В процессе сосания высвобождается пролактин, который стимулирует молочные железы вырабатывать большее количество молока.

Используя простой язык:

4. Информация:

Чтобы эффективно сосать, ребенок должен быть правильно проложен к груди.

Используя простой язык:

УПРАЖНЕНИЕ 12. Сделать два-три предложения, но не команды

Как выполнять упражнение:

Ниже приведено несколько приказов (команд), которые вы должны сообщить кормящей матери.

Переделайте приказ в предложение.

Вопросы 4 и 5 являются факультативными. Выполните их при наличии времени.

Пример:

Команда:

Берите ребенка с собой в постель, чтобы он мог сосать ночью.

Предложение:

Было бы легче кормить ребенка ночью, если бы он спал в постели вместе с вами.

Несколько альтернативных примеров, как строить предложение.
(В своих ответах вы должны приводить только ОДИН ответ).

- Предложение в форме вопроса:

Не проще ли было бы кормить ребенка ночью, если бы он спал в одной постели с вами?

А что вы думаете по поводу того, чтобы разрешить ребенку спать в одной постели с вами?

- Вопрос, после которого следует небольшая информация:

А как бы вы отнеслись к тому, чтобы разрешить ребенку спать в одной постели с вами? Так было бы легче кормить его.

Ответить:

1. Команда:

Не давайте ребенку никакой воды или глюкозы до тех пор, пока ему не исполнится хотя бы 4 месяца

Предложение:

2. Команда:

Кормите ребенка чаще, всякий раз, когда он хочет есть, тогда у вас станет больше молока

Предложение:

3. Команда:

Вам следует кормить ребенка из чашки. Не давайте ему ничего из бутылочки, иначе он откажется от груди

Предложение:

Факультативные упражнения:

4. Команда:

Вам надо держать ребенка ближе, иначе он не сможет взять в рот достаточно много груди

Предложение:

5. Команда:

Во время кормления грудью вы должны сидеть ниже, иначе вы не сможете расслабиться

Предложение:

Занятие 13

КЛИНИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2

Формирование уверенности и оказание поддержки Положение ребенка у груди

Ниже приведены краткие инструкции, которые вы получите от преподавателя курса, о том как проводить клиническое занятие. Постарайтесь найти время и прочитать их до Занятия, чтобы четко знать, что делать.

Во время занятия вы будите работать в небольших группах, по очереди беседуя с женщинами, остальные члены группы будут наблюдать за беседой. Занятие будет посвящено навыкам формирования у матери уверенности и оказанию ей поддержки (Занятие 11), а также оказанию помощи в прикладывании ребенка к груди (Занятие 10).

После Занятия запишите матерей которых вы видели в форму **ПРОХОЖДЕНИЕ КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ** на стр. 186.

Что взять с собой:

- одну копию формы **НАВЫКИ ФОРМИРОВАНИЯ УВЕРЕННОСТИ И ОКАЗАНИЯ ПОДДЕРЖКИ**
- одну копию формы **НАВЫКИ СЛУШАТЬ И УЗНАВАТЬ**;
- две копии формы **НАБЛЮДЕНИЕ ЗА КОРМЛЕНИЕМ ГРУДЬЮ**;
- карандаш и бумагу.

Как проводится занятие:

- Поговорите с матерью, понаблюдайте за ней и ее ребенком как в Занятии 1. Продолжай тренировать навыки оценки кормления, а также слушать и узнавать.
- Кроме этого попрактикуйтесь в использовании навыков формирования у матери уверенности ей поддержки. Постарайтесь выполнить следующее:
 - похвалите мать за два компонента кормления, которые она выполняет правильно;
 - сообщите матери необходимую ей информацию по двум вопросам. Не давайте слишком много советов.
- Наблюдающие отмечают значком $\sqrt$ каждый навык, который применял их беседующий коллега, в форме **НАВЫКИ ФОРМИРОВАНИЯ УВЕРЕННОСТИ И ОКАЗАНИЯ ПОДДЕРЖКИ**.
- Если будет возможность, помогите матери приложить ребенка к груди или что-то исправить в этом. Сообщите об этом преподавателю, чтобы он (она) показал вам, как помогать матери, и чтобы он помог вам в этом в первый раз.