



Церковь «Державной» иконы Божией Матери
Кафедра акушерства и гинекологии
I Санкт-Петербургского
Государственного медицинского университета
им. академика И. П. Павлова

Советы христианке, готовящейся стать матерью

•
Медицинские
рекомендации
по грудному
вскармливанию

•
Молитвы матери



Санкт-Петербург
2017

Составители:

доктор мед. наук, протоиерей **СЕРГИЙ ФИЛИМОНОВ**

Сестра милосердия **НИНА АРХИПОВСКАЯ**

Рецензент:

директор института ИАГ РАМН им. Д. О. Отта, зав. кафедрой
акушерства и гинекологии СПбМУ им. акад. И. П. Павлова,

член-корр. РАМН, заслуженный деятель науки РФ,

профессор **Э. К. АЙЛАМАЗЯН**

© Приход храма Державной иконы Божией Матери на
пр. Культуры г. Санкт-Петербурга, 2017

© Протоиерей Сергей Филимонов, 2017

Содержание

Часть 1	4
Медицинские рекомендации по грудному вскармливанию	4
Уход за грудью	4
Раннее прикладывание к груди	5
Близость ребенка к матери	5
Частота кормлений	6
Ночные кормления	6
Продолжительность кормления	7
Положение при кормлении	7
Спокойная обстановка при кормлении	9
Терпение	9
Дополнительное питание малыша	10
О сосках	10
Кормление в послеродовом отделении	10
Жидкость в рационе кормящей матери	11
Избыток молока	12
Если мама заболела	12
Использование лекарств при грудном вскармливании	12
Питание кормящей матери	13
Общение с ребенком	13
Часть 2	14
Молитвы матери	14
Молитва беременной женщины о благополучном разрешении (родах)	14
Молитвенное воздыхание после родов	15
При недостатке материнского молока Пресвятой Богородице перед иконой Ее «Млекопитательница»	15



Часть 1

Медицинские рекомендации по грудному вскармливанию

*МИЛОСТЬЮ Божией
в вашей семье появился малыш*

Советуем правильно его кормить

Все женщины наделены природной способностью кормить грудью своих детей. Ранний и тесный контакт с ребенком обеспечит достаточное количество молока.

Уход за грудью

Подготовка сосков — одно из необходимых условий для правильного кормления грудью. Уже во время беременности рекомендуется дважды в день массировать соски большим и указательным пальцами, чтобы они загубели. Помимо этого следует ежедневно в течение 5 минут растирать соски махровым полотенцем. Также можно массировать соски мягкой прокипяченной зубной щеткой, и по окончании смазать соски витамином «А» в масле. До и после кормления соски нужно тщательно обмывать теплой кипяченой водой, чтобы они

не воспалились. После обмывания соски рекомендуется прикрывать сначала специальными салфетками для груди, а затем непромокаемыми прокладками.

Внимание: слишком тугой бюстгальтер, если он жмет на молочные железы, может стать причиной застоя молока. Приобретать бюстгальтер следует на 6-м месяце беременности.



Раннее прикладывание к груди

Спустя приблизительно полчаса после рождения ребенок испытывает особенно сильную потребность сосать. Во время первого прикладывания груди детям редко удается правильно сосать грудь. Но именно эти первые попытки в большой степени стимулируют процесс лактации. Чем раньше ребенок начнет сосать, тем быстрее организм матери начнет продукцию молока. Молозиво — первое молоко, надо обязательно давать ребенку — оно очень ценное, а если ребенка приносят на первое кормление на 2–3 день, оно уже потеряно.

Близость ребенка к матери

Если есть возможность у матери находиться в одном помещении с ребенком — это будет способствовать не только более тесному физическому, но и психологическому контакту. Если новорожденный находится в другом помещении, отдельно от матери, то его приносят строго в определенные часы. Если же малыш находится рядом с матерью, она может кормить его так часто, как он этого хочет. Гибкое расписание и близость ребенка к матери особенно полезны для нормализации грудного вскармливания. Кормление грудью улучшает восстановительные процессы в матке и раннее прикладывание этому способствует. Сейчас в большинстве роддомов прикладывают



ребенка к груди на родильном столе, что способствует лучшему отделению последа.

Частота кормлений

Количество молока у матери регулируется, в основном, потребностью ребенка. Увеличение частоты кормлений стимулирует выработку молока, поэтому ребенок должен кормиться первоначально **ПО ЕГО ЖЕЛАНИЮ**, а далее следует приучать его кормиться по часам. Модные зарубежные методики давать грудь ребенку, когда он захочет, мешают выработке у ребенка условного рефлекса на прием пищи, нарушают режим дня, доводят мать до изнеможения из-за сбоя режима ее сна, отдыха, восстановления и питания. Все это способствует воспитанию эгоистичного ребенка, что впоследствии трудно исправить.

В основном действует правило: чем чаще ребенка прикладывают к груди, тем больше образуется молока. Вначале детей прикладывают к груди достаточно часто. Со временем, однако, устанавливается стабильный ритм: 6 кормлений в день. В первые три месяца жизни количество молока, получаемое ребенком за сутки, должно соответствовать $1/5$ – $1/6$ массы его тела. Ослабленных детей следует прикладывать чаще, а здоровых — лучше не баловать.

Ночные кормления

Ночные кормления даже более важны для увеличения количества молока у матери, чем дневные. Не пытайтесь избежать ночных кормлений. Длительные перерывы могут нарушить регулярность процесса лактации и стать причиной застоя молока. В течение НОЧИ не следует ограничивать желания ребенка, если у него в какой-то раз появилась потребность, но следует добиваться 4-х часового перерыва (хотя бы с 1 часа до 5–6 часов утра). Желудок ребенка должен отдыхать. Сперва попробовать

дать воду с ложечки, и только если ребенок не успокоится — покормить грудью. Лучше, если ночью подходит отец, так как ребенок, почувствовав запах молока матери, будет требовать грудь.

Продолжительность кормления

Продолжительность каждого кормления тоже определяется самим ребенком — он находится у груди так долго, как захочет. Состав молока меняется даже в процессе одного кормления — ограничение продолжительности кормления снижает калорийность полученной пищи. Однако следует стремиться не превышать длительность кормления более 20–30 минут. Обычно уже спустя 15–20 минут малыш будет сыт и доволен.

Держать ребенка у груди дольше 20–30 минут не рекомендуется, так как это может привести к раздражению кожи в области соска и появлению болезненных трещин. Для удобства можно составить график: часы кормления и левая или правая грудь, повесить его на видное место.

Положение при кормлении

Любое положение при кормлении хорошо, если оно удобно Вам и ребенку. Сидя или лежа приложите ребенка к груди так, чтобы это было удобно Вам и ребенку. Помогите ребенку взять в ротик весь околососковый кружок, сжимая его между большим и указательным пальцами. Следите, чтобы во время кормления носик ребенка оставался открытым и он мог спокойно дышать.

После кормления подержите ребенка некоторое время в вертикальном положении, давая ему возможность срыгнуть. При каждом кормлении ребенок должен сосать обе груди поочередно, чтобы стимулировать равномерное образование молока. Каждое кормление начинайте с другой груди, так как ребенок





будет сосать первую грудь на много интенсивней второй. И Вы и ребенок должны получать удовольствие от кормления. Неудобное положение ребенка может вызвать боль в сосках, плач ребенка, который не получает достаточного количества молока. Плач — это не сигнал того, что ребенку нужно искусственное питание. Это обычно означает, что его нужно лучше прикладывать.

- Убедитесь, что ребенок удерживает губами не только сосок, но и околосоковый кружок.
- Не пытайтесь кормить кричащего ребенка. Найти и захватить сосок неопытному младенцу трудно, даже когда он спокоен. Если же ребенок сильно возбужден, то взять грудь ему будет очень трудно. Постарайтесь его прижать к себе, покачать и успокоить, прежде чем прикладывать к груди.
- Направьте сосок немного вверх, в направлении неба ребенка.
- Придвиньте ребенка таким образом, чтобы вершина соска касалась уголка его рта. Он инстинктивно начнет искать сосок (это движение можно вызвать у него пальцем), будет поворачивать голову в направлении раздражителя и открывать рот.
- Повторите эти действия несколько раз, и ребенок, в конце концов, возьмет сосок в рот. Дайте возможность ребенку сделать это самостоятельно, не пытайтесь вставлять сосок в закрытый рот.
- Убедитесь, что ребенок забрал в рот сосок вместе с околосоковым кружком. Для того чтобы молоко пошло, ребенок должен сжимать деснами млечные протоки, находящиеся под околосоковым кружком. Если он будет сосать только сосок, то не только не будет поступать молоко, но это может привести к трещинам и гематомам соска. Убедитесь также, что ребенок сосет именно сосок с околосоковым кружком, а не другую часть соска, из которой молоко просто не будет поступать.

- Придерживайте указательным пальцем грудь таким образом, чтобы она не затрудняла дыхание ребенку.

- Если Ваш ребенок выполняет сильные, ритмические движения, что видно по его щекам, и ощущается в соске, значит, он сосет правильно.

- Если ребенок отказывается от кормления — не кормите насильно, лучше пропустить одно, два кормления и проголодавшийся ребенок поест охотнее.

- Если возникла боль или другие проблемы с кормлением, обратитесь за советом к медперсоналу.



Спокойная обстановка при кормлении

Кормление грудью должно непременно проходить в спокойной, неторопливой обстановке. Постарайтесь, чтобы Вас никто и ничто не отвлекало. Ваше настроение непосредственно влияет на поступление грудного молока, поэтому расслабьтесь и успокойтесь перед началом кормления. Помолитесь, наложите на себя крестное знамение, перекрестите грудь и ребенка. Беспокойство и внутренняя скованность сдерживают выход грудного молока и неблагоприятно сказываются на процессе кормления и на состоянии малыша.

Терпение

Помните: как для Вас, так и для ребенка кормление грудью — это что-то совершенно новое. Не думайте, что все получится прекрасно с первого раза. К тому же каждый малыш — хоть и такая кроха, уже индивидуальность: один сосет сразу и энергично, другой боится, никак не решается взять грудь и его нужно подбодрить; один старается выпить как можно больше молока за один раз, другой пьет гораздо меньше, но чаще. Если



ребенок кончил сосать, но держит по-прежнему сосок во рту, то резкое извлечение соска может его поранить. Сосок можно освободить, предварительно сжав грудь около рта ребенка или приложив палец к уголку его рта таким образом, чтобы в рот ребенка вошел воздух.

Не поддавайтесь искушению пропустить или сократить время кормления из-за боли в груди.

Чем меньше сосет ребенок, тем больше будут увеличиваться груди.

Не стремитесь кормить только одной грудью, если сосок второй груди болит из-за трещин. Единственным способом закаливания груди является ее сосание ребенком. Всегда давайте ребенку обе груди при каждом кормлении, но начинайте с менее чувствительной, поскольку ребенок вначале сосет сильнее. Если оба соска имеют трещины (или оба соска здоровы), то начинать нужно с той груди, которая давалась во вторую очередь в предыдущем кормлении. Хорошо залечивает трещины гомеопатическое масло или мазь «Апис-Бела-донна».

Дополнительное питание малыша

Кроме материнского молока новорожденный не нуждается ни в каких других продуктах питания. Пока Вашему малышу достаточно молока, ему не нужно давать докорм в виде смесей. Но молоко для ребенка — это еда и не давать ему вовсе воды нельзя, у него могут быть запоры и боли в животе. Питье (кипяченая вода и несодержащие сахара чайные напитки) нужно давать между кормлениями.

О сосках

Не давайте ребенку без рекомендации врача никаких видов сосок — это очень мешает малышу правильно сосать грудь.

Кормление в послеродовом отделении

Молока в молочных железах образуется столько, сколько требуется ребенку, и он сам будет регулировать его количество. В послеродовом отделении, где матери находятся вместе с детьми, Вы можете кормить своего ребенка, когда он проголодается, и спать, когда он хочет. Если прикладывание к груди зависит от того, когда его принесет нянечка, то может случиться, что время кормления пройдет до того, как ребенок проснется. Не позволяйте этого делать и разбудите ребенка, если его принесли к Вам спящим. Звучит это, может быть, и жестоко, но на самом деле это не так. Если ребенок проснется, сразу же займите положение кормления. Если он запеленат, то освободите слегка пеленки, чтобы ребенок имел свободный доступ к груди.

Если Ваш ребенок медленно приходит в себя после родов, то будьте терпеливой. Если во время родов Вы получали обезболивающие средства или роды были затяжными и трудными, то Ваш ребенок будет сонным и вялым у груди в течение первых двух-трех дней. В этом нельзя винить ни себя, ни ребенка. Можете не опасаться, что в это время Ваш ребенок будет голодать, потребность в пище у новорожденных невелика.

Жидкость в рационе кормящей матери

Как кормящая мать Вы нуждаетесь в большом количестве жидкости, главным образом в виде фруктовых и овощных соков. Выпивайте не менее 8 стаканов жидкости (молоко, вода, соки, бульоны и др. супы) в день. Если сильно потеете, пейте еще больше. И хотя нет противопоказаний против небольшого количества чая, кофе или даже незначительного количества алкогольных напитков, не включайте их в дневной баланс жидкости, поскольку они отличаются обезвоживающим действием. Не рекомендуется злоупотреблять жидкостями, поскольку их чрезмерное количество (более 12 стаканов в сутки)





приводит к совершенно противоположному результату — уменьшению количества вырабатываемого молока. Необходимое количество жидкости Вы можете определять по степени жажды и по количеству мочи. Очень осторожной следует быть с жидкостью в первые дни, так как в 3–4–5 дни молоко обильно прибывает, а ребенку пока столько не нужно — грудь нагрубают, сцеживание болезненно. Может быть застой молока — мастит, особенно у первородящих.

Избыток молока

При избытке молока в молочных железах, остающегося после кормления ребенка, необходимо решить вопрос с мед. персоналом о необходимости сцеживания молока.

Если мама заболела...

При заболевании матери ее организм вырабатывает антитела, которые поступают с молоком к ребенку и защищают его от инфекции со стороны матери. Заболевшая мать должна продолжать кормить ребенка. Отлучение от груди лишит уже зараженного ребенка многих противомикробных факторов грудного молока, а кормление заменителями вызовет рост кишечных болезнетворных микроорганизмов. Ни то, ни другое нежелательно для ребенка, уже подверженного риску.

Использование лекарств при грудном вскармливании

Всегда предупреждайте врача, прописывающего Вам какие-либо лекарства, о том, что Вы кормите грудью. Многие лекарства могут применяться в период кормления, но часть лекарств нельзя применять в это время. Лучше всего применять лекарство после кормления ребенка — в этом случае его меньше

будет в молоке во время следующего кормления. Лучше применять натуральные травы и только в случае крайней необходимости антибиотики и другие сильнодействующие лекарства.

Питание кормящей матери



Часто говорят, что матери, которые плохо питаются, не могут кормить грудью. Однако международный опыт показал, что такие матери могут давать достаточное количество молока. Причем качество молока обычно незначительно отличается от молока хорошо питающихся женщин количеством жиров и витаминов. Следует осторожно питаться, особенно в первые дни. Мясо, рыба, помидоры, яйца и некоторые другие продукты могут вызвать у ребенка аллергию (диатез), болезненные газообразования и запоры или поносы.

Общение с ребенком

Наслаждайтесь общением со своим ребенком. Контакт кожа к коже, глаза в глаза, Ваша к нему любовь обеспечат Вам душевную близость с Вашим ребенком на многие годы.

Если ребенок сыт и здоров, то он будет спокоен. Беспокойство ребенка — сигнал для матери, что с ребенком что-то не в порядке. Также Вам следует контролировать свое эмоциональное состояние. Не брать ребенка холодными руками — и в прямом, и в переносном смысле. Чуткое сердце матери подскажет как, когда и сколько общаться ей со своим ребенком.

Мы уверены, что Вы хорошо знаете о необходимости достаточной продолжительности сна, прогулках для кормящей матери. Надеемся, что Вы не курите — это пагубно и для Вашего здоровья, и тем более для здоровья Вашего малыша.

ДА ПОМОЖЕТ ВАМ БОГ!



Часть 2

Молитвы матери

Молитва беременной женщины о благополучном разрешении (родах)



О, Преславная Матерь Божия, помилуй меня, рабу Твою, и прииди ко мне на помощь во время моих болезней и опасностей, с которыми рождают чад все бедные дочери Евы. Вспомни, о Благословенная в женах, с какою радостью и любовью Ты шла поспешно в горную страну посетить сродницу Твою Елисавету во время ее беременности и какое чудесное действие произвело благодатное посещение Твое и в матери, и в младенце. И по неисчерпаемому благосердию Твоему даруй и мне, уничиженной рабе Твоей, разрешиться от бремени благополучно; даруй мне сию благодать, чтобы дитя, покоящееся теперь под моим сердцем, пришедши в чувство, с радостным взыгранием, подобно святому младенцу Иоанну, поклонялось Божественному Господу Спасителю, Который из любви к нам, грешным, не

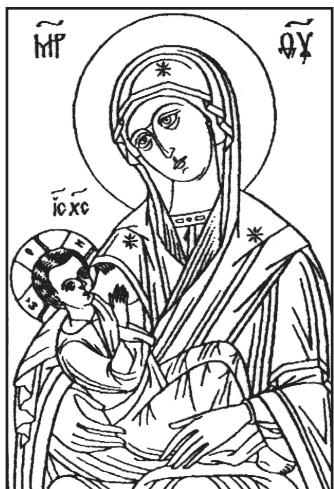
возгнулся и Сам стать Младенцем. Неизглаголанная радость, которою преисполнилось девственно Твое сердце при воззрении на новорожденного Твоего Сына и Господа, да усладит скорбь, предстоящую мне среди болезней рождения. Жизнь мира, мой Спаситель, рожденный Тобою, да спасет меня от смерти, пресекающей жизнь многих матерей в час разрешения, и да причтет плод чрева моего к числу избранных Божиих. Услыши, Пресвятая Царице Небесная, смиренную мольбу мою и призри на меня, бедную грешницу, оком Твоея благодати; не постыди моего упования на Твое великое милосердие и осени меня. Помощница христиан, Исцелительница болезней, да сподоблюсь и я испытать на себе, что Ты — Мать милосердия, и да прославляю всегда Твою благодать, не отвергшую никогда молитвы бедных и избавляющую всех призывающих Тебя во время скорби и болезней. Аминь.

Молитвенное вздыхание после родов

Господи, Ты видишь, как я грешна и немощна. Помоги мне любить и терпеть Твою благодать.

При недостатке материнского молока Пресвятой Богородице перед иконой Ее «Млекопитательница»

Приими, Госпоже Богородительнице, слезная моления рабов Твоих, к Тебе притекающих. Зрим Тя на святей иконе на руках носящую и млеко питающую Сына Твоего и Бога нашего, Господа Иисуса Христа. Аще безболезненно родила еси Его, обаче матерния скорби веси и немощи сынов и дщерей человеческих зриши. Тем же тепле припадающе к цельбоносному Образу Твоему и умиленно сей лобызающе, молим Тя, Всемиловитая Владычице: нас грешных, осужденных в болезнях родити и печалех питати чада наша, милостивно пощади



и сострадательно заступи, младенцы же наша, также и родившая их, от тяжкаго недуга и горькия скорби избави. Даруй им здравие и благомошии, да и питаеми от силы в силу возрастати будут, и питающия их исполнятся радостію и утешением, яко да и ныне предстательством Твоим из уст младенцев и ссущих Господь совершит хвалу Свою. О, Мати Сына Божия! Умилосердися на матери сыновъ человеческих и на немощныя люди Твоя: постигающія нас болезни скоро исцели, належащая

на нас скорби и печали утоли, и не презри слез и воздыханий рабов Твоих. Услыши нас в день скорби пред иконою Твоею припадающих, и в день радости и избавления приими благодарная хваления сердец наших. Вознеси мольбы наша ко Престолу Сына Твоего и Бога нашего, да милостив будет ко грехом и немощем нашим и пробавит милость Свою ведущим Имя Его, яко да и мы, и чада наша, прославим Тя, милосердную Заступницу и верную надежду рода нашего во веки веков. Аминь.

