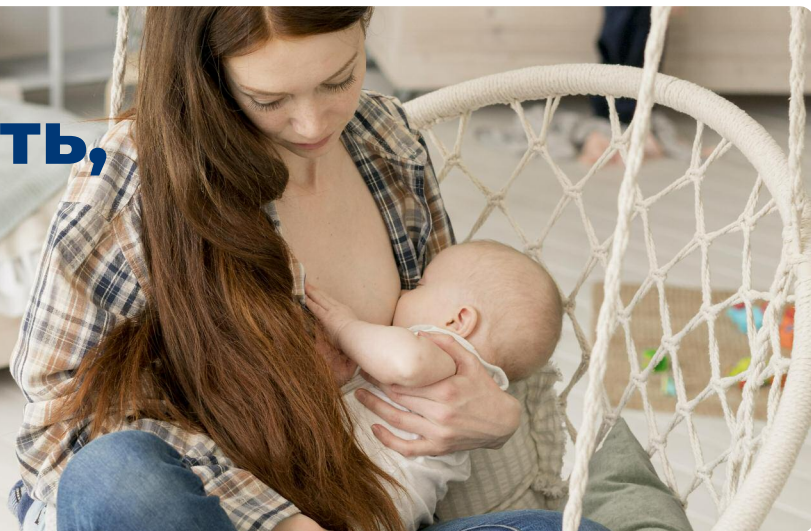


Как определить, что ребенок наедается молоком



Младенцы часто просятся к материнской груди, и некоторые из них делают это 12 и более раз в день. Однако желание ребенка не всегда связано с голодом. Он может хотеть опорожнить кишечник, выпустить газы, испытывать дискомфорт или просто нуждаться в близости. Прикладывание к груди поможет малышу почувствовать себя в безопасности, легче уснуть и облегчить болезненные ощущения.

На что не стоит обращать внимание:

Частота кормлений и беспокойство: частые просьбы о кормлении не всегда означают голод. Ребенку может просто не хватать контакта с вами.

Объем сцеженного молока: это не является надежным показателем. Доношенные дети обычно более эффективно опорожняют грудь, чем молокоотсос. На качество сцеживания влияют множество факторов, и не стоит расстраиваться, если вы сцеживаете немного — ребенок получает больше.

Контрольное взвешивание: это не всегда информативно, так как не учитывает интервалы между кормлениями и потребности малыша в данный момент.

Ощущение мягкой груди: это может быть обманчивым. После 2-4 недель лактации грудь может стать мягче, так как организм адаптируется к ритму кормления конкретного ребенка. Важно следить за качеством сосания, чтобы поддерживать выработку молока.

Признаки того, что ребенок наедается:

Если график развития нормальный, значит, все в порядке. Измеряйте рост и вес.

При отсутствии возможности взвешивания обращайте внимание на благополучие ребенка: он должен регулярно ходить в туалет, а его стул должен быть мягким и желтоватым. Моча должна быть обильной и светлой.

Дети, получающие достаточное количество молока, активны и просыпаются на кормления 7-8 раз в день. Вы можете слышать или видеть, как они глотают, и замечать смену ритма сосания.

Сытый малыш обычно засыпает на груди или выпускает ее изо рта, выглядит расслабленным.

Шпаргалка в цифрах:

- ➔ Норма потери веса: новорожденный может потерять 7-10% веса после рождения, но должен восстановить его через две недели, если питание достаточное.
- ➔ Норма прибавки веса: здоровые дети обычно прибавляют 600-800 граммов в месяц в первые четыре месяца и не менее 450-500 граммов до полугода.
- ➔ Центильные кривые: эти графики помогают врачам отслеживать физическое развитие ребенка и определять, соответствует ли его вес и рост возрасту. Метод рекомендован ВОЗ.

Помните, что частые просьбы о груди у новорожденных — это нормально. Объем сцеженного молока и ощущение мягкой груди не являются надежными показателями сытости. Обращайте внимание на график развития, ежедневный туалет и активность малыша. Если у вас есть сомнения, не стесняйтесь обратиться к врачу для оценки гармоничного развития вашего ребенка.