

# Как сохранить грудное вскармливание, перевести ребенка на смешанное/искусственное вскармливание или отлучить от груди

О.В.Гончарова

Отделение охраны здоровья матери и ребенка ФГБУ Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения Минздравсоцразвития РФ

**Ж**енское молоко имеет важнейшие достоинства: сбалансированный уровень и высокую усвояемость пищевых веществ организмом ребенка; наличие в молоке широкого спектра биологически активных веществ и защитных факторов (ферментов, гормонов, иммуноглобулинов, лактоферрина, лейкоцитов и др.); благоприятное влияние на микрофлору кишечника; стерильность; оптимальную температуру и пр.

Женское молоко на ранних этапах развития оказывает положительное влияние на рост, развитие ребенка, сопротивляемость инфекциям, интеллектуальный потенциал, поведенческие и психические реакции. Характер вскармливания на 1-м году жизни в значительной степени определяет состояние здоровья ребенка не только в раннем возрасте, но и в последующие периоды его жизни [1].

Для сохранения грудного вскармливания педиатрам важно давать мамам правильные рекомендации.

Во-первых, нужно помнить, что сосание ребенка до его насыщения продолжается в среднем 15–20 мин. Не рекомендуется оставлять его у груди больше 20–30 мин, так как длительное сосание ведет к нарушению целостности кожи сосков и возникновению трещин. Есть «ленивые сосуны», которые сосут медленно и вяло, засыпают у груди. Такого сосуна нужно стимулировать: при засыпании – слегка потрепать по щечке, сделать попытку вынуть сосок – малыш снова будет сосать.

Первые и последние порции грудного молока имеют разный состав: в первых содержится больше лактозы, меньше жира и белка, оно более «разведенное», а последние порции богаты жиром, поэтому рекомендуется не отрывать преждевременно малыша от одной груди, чтобы дать другую, более наполненную молоком, так как при этом он лишается «заднего», более калорийного молока [1, 2].

Во-вторых, частыми со стороны мам являются вопросы о режиме кормления. Так, для здоровых доношенных новорожденных рекомендуют «свободный режим кормления», т.е. по желанию ребенка, в том числе и ночью. С одной стороны, при таком типе кормления ребенок хорошо прибавляет в массе тела, крепко спит, а у мамы вырабатывается больше молока и способность к его секреции сохраняется более длительно. Но, с другой стороны, желание малыша вначале может возникать до 10–12 раз в сутки и важно правильно определять «голодный» плач ребенка, а не стремиться при малейшем беспокойстве сразу же прикладывать его к груди. По мере роста малыша нужно стараться перевести его на режим кормления – от 6 до 8 раз в сутки. Но если малыш родился раньше срока, имеет отклонения в состоянии здоровья, вопрос о режиме кормления решается индивидуально [3, 4].

В-третьих, для профилактики трещин сосков кормление каждой грудью лучше чередовать, чтобы обеспечить их максимальное опорожнение. Если молока в одной груди мало, оно выделяется редкими каплями, можно докормить ребенка из другой груди. Следующее кормление начинать с той стороны, которая в предыдущий раз была второй.

Частой причиной трещин сосков может быть и неправильное отнятие малыша от груди по окончании кормления. Чтобы отнять ребенка от груди, маме нужно осторожно вставить палец в уголок рта младенца, между двумя деснами, разжимая их так, чтобы сосок сам «вышел» из его ротика. После кормления ей рекомендуется выдавить чуть-чуть молока, смазать им сосок и ареолу и дать высохнуть. В молоке содержатся активные вещества, способствующие заживлению трещин, обмывать соски водой после кормления не обязательно. С целью профилактики трещин сосков на грудь, соски и ареолы можно рекомендовать нанести специальные крем или мазь массажными движениями рук [5].

В-четвертых, важной проблемой является правильное сцеживание молока. Научные исследования показали, что если кормить ребенка по его желанию, т.е. малыш находится на свободном режиме вскармливания, и при этом перерывы между кормлениями не превышают 2 ч днем и 4 ч ночью, то необходимое количество молока сохраняется и сцеживать его необязательно [4]. Но, учитывая, что мастит возникает не только при занесении инфекции через трещины сосков, но и при застое молока в груди, в 1-й месяц можно рекомендовать сцеживание молока после каждого кормления, даже если мама сцедит всего 3 ложки.

Маме необходимо соблюдать **технику сцеживания молока:**

1. Перед сцеживанием посуду для молока или молокоотсос необходимо простерилизовать кипячением в течение 20 мин, вымыть руки, а сосок и область, прилегающую к нему, обмыть очищающими салфетками.
2. Первые 5–10 мл молока нужно сцедить в отдельную посуду и вылить.
3. Сначала мама должна сделать несколько легких массирующих движений пальцами от основания груди в сторону ареолы: движения при этом мягкие и прерывистые, как при втирании крема в кожу, при необходимости можно разминать молочные протоки, надавливая подушечками пальцев, и производить вибрацию. Подогнав молоко к ареоле, она должна глубоко захватить околососковую область и надавить в сторону соска. Вначале молоко будет вытекать каплями, а затем, при повторных манипуляциях, струйкой.
4. Постепенно мама должна перемещать пальцы по направлению часовой стрелки, чтобы грудь освободилась от молока полностью.

Можно прибегнуть к сцеживанию молока с помощью молокоотсоса. Существует 3 разных типа молокоотсосов – ручные, электрические (на батарейках) и электронные. У каждого из них есть свои достоинства, можно рекомендовать мамам выбрать для себя наиболее подходящий вариант.

Собранное молоко рекомендуется слить в стерильную бутылочку, закрыть ее и перед помещением в холодильник, где оно должно храниться не более 3 ч, подержать в течение 30 мин при комнатной температуре для сохранения целебных свойств молока. Молоко можно хранить в холодильнике до 72 ч и в морозиль-

Возраст, мес	Общий суточный объем питания (грудное молоко, смесь, прикорм)	
до 2	1/5 массы тела	или 700–750 мл
2–4	1/6 массы тела	или 750–800 мл
4–6	1/7 массы тела	или 800–900 мл
Старше 6	1/8–1/9 массы тела	или 1000–1100 мл

№	Месячная прибавка, г	Прибавка массы тела за прошедший период	Месячная прибавка роста, см	Прибавка роста за прошедший период, см
1.	600	600	3	3
2.	800	1400	3	6
3.	800	2200	2,5	8,5
4.	750	2950	2,5	11
5.	700	3650	2	13
6.	650	4300	2	15
7.	600	4900	2	17
8.	550	5450	2	19
9.	500	5950	1,5	20,5
10.	450	6400	1,5	22
11.	400	6800	1,5	23,5
12.	350	7150	1,5	25

нике при температуре  $-18^{\circ}\text{C}$  до 3 мес, а затем после оттаивания в холодильнике – до 12 ч.

Для хранения молока можно также использовать пластиковые пакеты или одноразовые контейнеры, на которых важно писать дату его сцеживания.

В-пятых, чтобы сохранить грудное вскармливание, а не переводить ребенка на смешанное или искусственное вскармливание по кажущейся маме причине нехватки грудного молока, нужно следить за объемом высасываемого грудного молока и физическим развитием малыша (табл. 1, 2).

А чтобы узнать, сколько малыш высасывает молока, можно взвесить его перед кормлением и после, разница в весе – это количество выпитого молока.

Пример: малышу 1 мес, и он весит 3500 г, суточный объем питания должен составлять 1/5 массы тела, т.е. 700 мл, а на одно кормление – 100 мл (при 7-разовом кормлении).

### Смешанное вскармливание

Смешанное вскармливание – это сочетание кормления малыша 1-го года жизни грудным молоком (не менее 150–200 мл) и его искусственными заменителями. Оно делится на виды:

- умеренно дополненное – смеси и прикорм в общем объеме составляют примерно 1/3 от общего объема питания;
- значимо дополненное – смеси и прикорм в общем объеме составляют примерно от 1/3 до 2/3 от общего объема питания;
- максимально дополненное – смеси и прикорм в общем объеме составляют примерно более 2/3 от общего объема питания.

К основным причинам смешанного вскармливания относятся:

- гипогалактия;
- отсутствие у матери доминанты на грудное вскармливание, самовольный перевод ребенка матерью на смешанное вскармливание;
- болезни матери, при которых лактация ограничивается по медицинским показаниям: пороки сердца, тяжелые заболевания других органов и систем;
- выход матери на работу или учебу;
- лактационные кризы и др.

В зависимости от количества женского молока и времени перевода на смешанное вскармливание докорм назначается только после кормления грудью или в виде отдельных самостоятельных кормлений. При впер-

вые установленной гипогалактии, вне зависимости от ее степени, ребенка нужно прикладывать к груди каждое кормление. В случае гипогалактии 3–4-й степени, существующей больше 1 мес, важно сохранить 3–4 кормления грудью с докормом и самостоятельные кормления женским молоком, включая ночное (при необходимости).

Даже при небольшом количестве женского молока кормление грудью должно продолжаться как можно дольше. Расчет объема кормления при докорме адаптированными смесями в I полугодии и частично адаптированными смесями во II полугодии жизни ребенка такой же, как при естественном вскармливании (см. табл. 1). Важно правильно подойти к выбору бутылочки с соской для докорма смесью и следить, чтобы отверстие было небольшим, молоко вытекало отдельными каплями со скоростью 1 капля в секунду, иначе, привыкнув к легкому получению пищи через соску, ребенок может отказаться сосать грудь, а при заглатывании воздуха у него могут начаться кишечные колики.

### Искусственное вскармливание

При невозможности грудного или смешанного вскармливания малыш переводится на искусственное вскармливание.

Основными причинами перевода на искусственное вскармливание чаще являются медицинские противопоказания к кормлению грудью [6]. Со стороны матери к ним относятся:

- тяжелое (реанимационное) состояние матери;
- декомпенсация (т.е. крайне тяжелое состояние) при хронических заболеваниях сердца, печени, почек и других органов и систем организма матери;
- особо опасные инфекции (например, сибирская язва, столбняк);
- злокачественные опухоли;
- тяжелые психические заболевания матери и др.

Ребенок, по причинам со стороны матери, может быть переведен на искусственное вскармливание на определенный период времени:

- в случае болезни матери и необходимости приема ею токсичных лекарственных препаратов, проникающих в грудное молоко (цитостатиков, радиоактивных препаратов);
- при возникновении гнойного мастита у матери (инфицирование чаще всего происходит через трещины сосков).

Но в этих случаях рекомендуется сцеживание моло-

ка на период лечения для сохранения лактации и возобновления грудного вскармливания после его завершения.

Со стороны ребенка абсолютными противопоказаниями к грудному вскармливанию и, соответственно, показаниями к его переводу на искусственное являются наследственные болезни: галактоземия, лейциноз («болезнь кленового сиропа»), фенилкетонурия. При этих заболеваниях организм малыша «неправильно» перерабатывает некоторые компоненты молока, и они превращаются в токсины. В настоящее время дети обследуются на данную патологию сразу после рождения (анализ берут в родильном доме).

Существуют ложные причины, по которым ребенок может лишиться грудного вскармливания [7]. Это:

- Лактостаз – застой молока в груди, возникающий вследствие несвоевременного опорожнения груди и ведущий к закупорке млечного протока и прекращению выделения молока из груди. Если женщина умеет правильно сцеживать молоко, а ребенок хорошо сосет грудь, то в этом случае можно рекомендовать теплые компрессы на большую грудь, частые прикладывания ребенка к груди и частые сцеживания молока.
- Мастит – воспалительное заболевание ткани молочной железы, возникающее на фоне закупорки млечного протока и застоя молока, характеризующееся высокой температурой, уплотнениями в груди, покраснением кожи. На первой стадии заболевания, когда гной не попадает в молоко, можно прикладывать ребенка к груди, но как только стул младенца стал зеленым и дурно пахнущим – кормление сразу же прекратить. При мастите уже нельзя делать прогревания, компрессы, а следует немедленно обратиться к врачу, чтобы избежать оперативного вмешательства.
- Гиполактация – абсолютная или относительная недостаточность выработки молока, о которой говорит низкая прибавка ребенка в массе тела. Контрольные кормления (до и после кормления) могут подтвердить гиполактию. Гиполактация – одна из главных причин отказа от грудного вскармливания, хотя увеличить количество молока вполне реально. Нужно назначить травяные сборы с анисом, увеличивающие лактацию, подобрать режим кормления, объяснить маме, что лучше сцеживать молоко после каждого кормления и оставлять его для докорма и т.д.
- Отказ ребенка брать грудь матери – причина, которую также можно ликвидировать через приспособления, «приучающие» малыша к груди (специальные накладки, «дополнительная система кормления», состоящая из капилляров, через которые предварительно сцеженное молоко поступает к ребенку в рот вместе с грудным молоком непосредственно из груди) и др.

Правила, которые необходимо соблюдать маме при искусственном вскармливании ребенка, представлены на рисунке.

### Как правильно вводить смесь

При введении в рацион питания ребенка молочной смеси, нужно помнить, что новую смесь вводят в течение 5–7 дней. В первый день мама должна дать малышу молочную смесь в небольшом объеме – не больше 1/3 от рекомендуемого по возрасту объема кормления, и в течение 1 нед при условии хорошей переносимости (кожа не изменена, живот не вздут, газы отходят, стул не жидкий или нет запора) наращивать объем новой смеси в каждом кормлении до полного объема.

### Отлучение от груди

По поводу продолжительности грудного вскармливания единого мнения нет. Общее мнение такое: ребенок I полугодия жизни должен получать только грудное молоко, в котором содержатся все необходимые питательные вещества и вода.

#### Памятка для мам при кормлении ребенка молочной смесью.

- Строго соблюдайте инструкцию при приготовлении смеси. Набирая порошок с помощью мерной ложки, находящейся в упаковке, обязательно удалите бугорок из ложки чистым сухим ножом; налейте нужное количество кипяченой воды и всыпьте порошок в бутылочку; наденьте соску на бутылочку (лучше пользоваться силиконовыми и латексными сосками).
- Опрокиньте бутылочку вниз, не встряхивая. Смесь должна вначале литься тонкой струйкой, затем – проходить через соску со скоростью 1 капля в секунду.
- Разводите смесь непосредственно перед кормлением.
- Чтобы проверить температуру смеси, капните несколько капель на внутреннюю сторону запястья.
- Поместите ребенка на коленях в полувертикальном положении (его голова должна находиться на сгибе вашей руки).
- Чтобы уменьшить заглатывание воздуха, наклоняйте бутылочку так, чтобы молоко заполняло соску, а воздух поднялся ко дну бутылочки.
- Если ребенок крепко засыпает к концу кормления, не высосав все из бутылочки, уберите ее.
- После кормления промойте бутылочку и соску под струей теплой воды, удалите остатки смеси ершиком для бутылочек и сосок и стерилизуйте кипячением в течение 10–15 мин.
- Охладив простерилизованные бутылочки до комнатной температуры, выньте бутылочки и соски, поставьте их на чистое полотенце.
- Ваше время сэкономит электрический стерилизатор для бутылочек.

С 6 мес грудное молоко уже не может обеспечить все питательные потребности малыша, поэтому с этого возраста в рацион ребенка вводятся «прикормы». В настоящее время Всемирная организация здравоохранения и ЮНИСЕФ рекомендуют грудное вскармливание до 2 лет и более. В этом возрасте мама может кормить малыша грудью 1–2 раза в сутки, чаще ночью. Но эти кормления важны. Грудное молоко имеет уникальное свойство: на каждом этапе развития малыша молоко содержит именно те биологические вещества (гормоны, факторы роста и т.д.), которых нет ни в каком детском питании и которые обеспечивают в данный момент его правильное развитие. Например, молоко, вырабатываемое у женщины, родившей недоношенного ребенка, на протяжении первых 2 нед грудного вскармливания приближается по своему составу к молозиву («концентрату» грудного молока), что помогает малышу наверстать отставание в развитии. На последних этапах лактации (2-й год) молоко по содержанию специфических защитных белков иммунной системы (иммуноглобулинов) также напоминает молозиво, что предотвращает развитие инфекционных болезней у ребенка.

Женщины, которым удалось успешно прокормить малыша грудью длительное время, боятся момента отлучения малыша от груди. Они не задумываются о том, что если грудное вскармливание – естественный биологический процесс, то и его окончание должно быть естественным.

Оптимальный возраст малыша для окончания вскармливания грудью – между 2 и 3 годами. Для мамы завершения грудного вскармливания в этот период не сопряжено с какими-либо неприятными ощущениями.

Вначале можно попробовать не кормить ребенка грудью в течение 1 сут. Если грудь такая же мягкая, как

обычно, то женщина уже готова к отлучению; если же через несколько часов чувствуется, что необходимо покормить ребенка, чтобы избавиться от распирающего грудь молока, – можно еще не спешить.

Если прекращение лактации происходит в физиологические сроки, женщина не нуждается ни в каких внешних вмешательствах в этот процесс. Но отлучать ребенка от груди лучше постепенно, ориентируясь на его психоэмоциональное состояние. Не следует резко бросать кормление – это не будет полезно ни для мамы, ни для ребенка, а кроме того, это может травмировать грудь. Также нежелательно уезжать, оставляя малыша с няней или супругом. Вместо этого можно посоветовать отложить или заменить одно из кормлений грудью, предложив малышу сцеженное молоко, смесь или коровье молоко (если ребенку исполнился хотя бы 1 год).

Если постепенно заменять одно из кормлений в течение 1 нед, ребенок быстро привыкнет к новому графику. И грудь мамы также «будет в порядке», и она избежит лактостаза или мастита, и постепенно продукция молока будет уменьшаться.

Пример: если обычно мама кормила малыша грудью 5 раз в день, ей нужно начать делать это 3 раза в день и в зависимости от времени суток предлагать ребенку в качестве альтернативы яблочный сок или молоко, сдвигая время ночного кормления на более ранние сроки.

Нужно отвлекать малыша от кормления, а если он уже достаточно взрослый, то постараться объяснить, что грудь он «получит» чуть попозже, и предложить новые игры или игрушки.

В случае экстренной ситуации, когда в силу разных обстоятельств нужно подавить лактацию, приходится использовать другие способы. Однако нужно помнить, что они – неестественные.

#### Пример типичных вопросов-ответов

**Вопросы.** Ребенку 2 года 9 мес (особо в грудном вскармливании не нуждается, просит иногда). Очень хочу завершить! Слышала о препаратах для подавле-

ния лактации. Но что-то боюсь (гормоны!), а нельзя без препаратов обойтись?

И еще, через какое время после завершения грудного вскармливания (даже при помощи препаратов) можно планировать второго ребенка (и обязательна ли консультация маммолога перед вторым зачатием)?

**Ответ.** Можно попробовать завершить лактацию естественным путем. Ребенку грудь не давать, резко ограничить прием жидкости, надеть плотный бюстгальтер, при перерастяжении молочных желез можно чуть-чуть сцедить, до облегчения. Перетягивать грудь не нужно. Если в течение 3 дней лактация не прекратится (грудь должна перестать нагрубать, не должно быть приливов, допустимо выделение капель молока при надавливании), можно применять специальные препараты. Через 1 мес после окончания лактации нужно сделать ультразвуковое исследование молочных желез, и, если не обнаружится патологии, можно планировать второго ребенка. Помните, что жаркое время года и болезнь ребенка – это не лучший способ для отнятия его от груди. Не удивляйтесь, если обнаружите, что даже спустя некоторое время после прекращения кормлений при нажатии на грудь выделяется молоко. Это абсолютно нормально и может наблюдаться даже в течение нескольких лет.

#### Литература

1. Лоранс Пэрну. *Я воспитываю ребенка*. М.: Медицина, 1991.
2. Патарая ШД. *Ближайшие и отдаленные последствия ухода за детьми раннего возраста на развитие организма*. Автореф. ... канд. мед. наук. Тбилиси, 1968.
3. Иллингворт Р. *Здоровый ребенок. Некоторые проблемы первых лет жизни и их лечение*. Ростов-на-Дону: Зевс, 1997.
4. Михайлович В. *Грамматика материнства*. СПб, 1997.
5. Лавренов Ю.В., Лавренова Г.В. *Энциклопедия молодой матери*. М.: Terra-terra, 1997.
6. Серз У., Серз М. *Ваш ребенок: все, что вам нужно знать о вашем ребенке – с рождения до 2-х лет*. М.: Крон-Пресс, 1998.
7. *Сестринское дело в педиатрии. Учеб. пособие*. Под ред. Н.Н.Солодухо, Н.В.Ежовой и др. Минск: Высшая школа, 1998.

———— \* ————