



Часто задаваемые мамами вопросы: кормление грудью и сцеживание при COVID-19

Грудное молоко является самым лучшим питанием для малышей и защищает их от болезней.^{1,2} Грудное молоко не содержит активный вирус COVID-19,^{3,4} зато оно содержит антитела к заболеванию.^{5,6} Преимущества грудного вскармливания значительно перевешивают возможный риск заражения COVID-19.^{1,2,7,8}




Безопасно ли кормить грудью, если у меня предполагаемый или подтвержденный диагноз COVID-19?

ДА⁸




Безопасно ли давать ребенку сцеженное грудное молоко, если у меня предполагаемый или подтвержденный диагноз COVID-19?

ДА⁸




Будет ли безопаснее кормить искусственными смесями, если у меня предполагаемый или подтвержденный диагноз COVID-19?

НЕТ⁸




Безопасно ли поддерживать телесный контакт с ребенком, если у меня предполагаемый или подтвержденный диагноз COVID-19?

ДА⁸



Безопасно ли давать пастеризованное донорское молоко из банка грудного молока моему малышу в отделении реанимации и интенсивной терапии новорожденных?

ДА⁴



Безопасно ли давать сцеженное молоко моему больному или недоношенному ребенку, находящемуся в отделении реанимации и интенсивной терапии новорожденных, если у меня предполагаемый или подтвержденный диагноз COVID-19?

ДА⁷

Поддержка грудного вскармливания.⁸

При рождении и в больнице

- Кормление грудью следует начинать в течение первого часа после рождения
- Следует как можно раньше обеспечить непосредственный контакт кожа к коже
- Продолжайте руководствоваться рекомендованными инструкциями по очистке принадлежностей для сцеживания.

Продолжайте кормить младенцев и маленьких детей грудью и в возрасте 6 месяцев начинайте вводить безопасный и здоровый прикорм⁸

Матерей и малышей не следует разлучать из-за предположительного или подтвержденного диагноза COVID-19⁹

Как обезопасить себя и своего малыша во время пандемии COVID-19


3 шага:¹

- **НАДЕВАЙТЕ** маску во время кормления
- **МОЙТЕ** руки с мылом до и после контакта с малышом
- **ПРОТИРАЙТЕ** и дезинфицируйте поверхности регулярно

Часто задаваемые мамами вопросы: полезные советы для уверенности в вопросах кормления грудью


Новоиспеченным мамам, которые только начинают кормить грудью, часто кажется, что у них мало молока. Однако не стоит волноваться — для первых дней это абсолютно нормальная ситуация.¹⁻⁴ Объем молока начнет быстро увеличиваться примерно с третьего дня после родов.^{3,4}

Именно поэтому многие малыши сначала теряют в весе, а затем начинают поправляться, когда молока становится больше. Примерно к 14-ому дню после родов вес вашего малыша должен вернуться к значениям при рождении и продолжить увеличиваться на 150–250 г в неделю до возраста в три–четыре месяца.^{3,4}



Как часто следует кормить малыша в первые четыре недели? Что считается нормой?

Вам может казаться, что ваш малыш не наедается, но частые кормления (по 10–12 раз в каждые 24 часа) — это всего лишь заложенный природой процесс, стимулирующий ваши молочные железы вырабатывать достаточное количество молока.^{7, 8} Если малыш прибавляет в весе и количество используемых в день подгузников соответствует норме — нет повода для беспокойства.



Как понять, получает ли ребенок достаточно молока?

Для того чтобы определить, хватает ли малышу молока, достаточно следить за подгузниками. Это примерная норма мокрых и испачканных подгузников в день:^{5,9}

	1–2-й день	3-й день	4-й день	5-й день–6-я неделя
Мокрые подгузники	1–2 	3 и больше 	4 и больше, тяжелые 	5 и больше, тяжелые 
Испачканные подгузники	1 и больше 	2 и больше 	2 и больше 	2 и больше 
Внешний вид кала	Первородный кал (меконий): черный и липкий, постепенно приобретает коричневатый оттенок и становится менее липким.	От зеленовато-коричневого до коричневатого-желтого. Нелипкий.	Желтый. Зернистая текстура, неплотный и водянистый.	Желтый. Зернистая текстура, неплотный и водянистый.

С шестой недели нормой для малышей, находящихся на грудном вскармливании, считается пять и более тяжелых мокрых подгузников в день. К этому возрасту некоторые младенцы могут опорожняться реже в течение 24 часов, но обильнее. Кал будет выглядеть одинаково примерно до шести месяцев, пока вы не начнете прикорм твердой пищей.^{5,9}

Как увеличить выработку молока, если у ребенка обнаружатся отклонения от норм, описанных выше?



Проверить, как ребенок захватывает грудь
Эксперт может проверить, правильно ли младенец захватывает грудь, и, если потребуется, помочь вам с прикладыванием.¹⁰



Увеличить частоту кормлений
Кормите малыша восемь и более раз в сутки,⁷⁻⁹ в том числе ночью при необходимости.




Обеспечивать телесный контакт с малышом
Прямой телесный контакт не только успокаивает вас обоих, но и способствует выработке гормона, который стимулирует выделение молока.¹⁰



Сцеживать молоко после каждого кормления
Эта временная мера способствует увеличению выработки молока.^{5,10}

ЗАПОМНИТЕ! Частые кормления через неравномерные промежутки времени считаются нормой, но если ваш малыш постоянно сосет грудь и при этом всегда кажется голодным, стоит обратиться к врачу.

Что следует делать при болезненных сосках?^{11–13}



- Обратитесь к консультанту по грудному вскармливанию, чтобы проверить, как ребенок захватывает грудь, и не укорочена ли у него уздечка языка
- После кормления наносите немного молока на соски
- После кормления наносите на соски немного ультрачистого ланолина медицинского качества, например крем Purenlan
- Обсудите со специалистом по грудному вскармливанию возможность использования накладок для кормления
- Если вы не можете продолжать кормление грудью, сцеживайте молоко часто (не менее восьми раз в сутки) до тех пор, пока ваш малыш снова не перейдет исключительно на грудное вскармливание. Это позволит вам поддерживать выработку молока



Как следует поступить, если я болею COVID-19 и слишком плохо себя чувствую для грудного вскармливания?

Если вы чувствуете себя слишком плохо для грудного вскармливания, вы можете сцеживать молоко, а кто-то из членов семьи сможет покормить им малыша.^{14,15}

Ссылки: 1 Ballard O, Morrow AL. Pediatr Clin North Am. 2013; 60(1):49–74 (Ballard O., Morrow A. Л. Клиническая педиатрия в Северной Америке. № 60(1), 2013. С. 49–74). 2 Santoro W et al. J Pediatr. 2010; 156(1):29–32 (Санторо У. и соавт. Журнал педиатрии. № 156(1), 2010. С. 29–32). 3 Saint L et al. Br J Nutr. 1984; 52(1):87–95 (Сэнт Л. и соавт. Британский журнал питания. № 52(1), 1984. С. 87–95). 4 Neville MC et al. Am J Clin Nutr. 1988; 48(6):1375–1386 (Невилл М. С. и соавт. Американский журнал клинической диетологии. № 48(6), 1988. С. 1375–1386). 5 Wambach K, Riordan J (Eds.). Breastfeeding and human lactation. 5th ed. 2016 (Вамбах К., Риордан Дж., ред. совет. Грудное вскармливание и лактация. 5-е изд., 2016) 6 Schanler RJ. (Ed.) Breastfeeding handbook for physicians. 2nd ed. 2013 (Шанлер Р. Дж., редактор. Справочник по грудному вскармливанию для врачей. 2-е изд., 2013). 7 Kent JC et al. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2012; 41(1):114–121 (Кент Дж. С. и соавт. Журнал акушерства, гинекологии и неонатального ухода). № 41(1), 2012. С. 114–121). 8 Salariya EM et al. Lancet. 1978; 2(8100):1141–1143 (Салария Е. М. и соавт. Журнал «Ланцет». № 2(8100), 1978. С. 1141–1143). 9 Lawrence RA, Lawrence RM (Eds.) Breastfeeding. A guide for the medical profession. 7th ed. 2011. (Лоуренс Р. А., Лоуренс Р. М., ред. совет. Грудное вскармливание. Руководство для медицинских работников. 7-е изд., 2011) 10 Kellams A et al. Breastfeed Med. 2017; 12:188–198 (Келлэмс А. и соавт. Медицина грудного вскармливания. № 12, 2017, С. 188–198). 11 Coedwell K. J Midwifery Womens Health. 2007; 52(6):638–642 (Колдуэлл К. Журнал акушерства и женского здоровья. № 52(6), 2007. С. 638–642). 12 Kent JC et al. International journal of environmental research and public health. 2015; 12(10):12247–12263 (Кент Дж. С. и соавт. Международный журнал экологических исследований и общественного здравоохранения. № 12(10), 2015. С. 12247–12263). 13 Buck M et al. Australian family physician. 2015; 44(3):127–132 (Бак М. и соавт. Австралийский семейный врач. № 44(3), 2015. С. 127–132). 14 UNICEF; 2020 [cited 2020 Jul 21] (ЮНИСЕФ; 2020 г., [цит. 21 июля 2020г.]). Ссылка на источник: <https://www.unicef.org/eaap/breastfeeding-during-covid-19>. 15 UNICEF; 2020. (ЮНИСЕФ; 2020 г.). Ссылка на источник: <https://www.unicef.org/coronavirus/breastfeeding-safely-during-covid-19-pandemic>.