



Советы по кормлению

И УХОДУ ЗА РЕБЁНКОМ



AVTOR: MEELIKE REIMER

Оформление: Maris Korrol

Перевод: Olga Tsernuhho

Использованная литература:

- Eesti Ämmaemandate Ühingu ja SCA Hygiene Products infomapp perekoolitajatele.
- Uibo, O., Grünberg, H., Raukas, R. ja Voor, T. (2012). Imiku toit ja toitumine: Juhised lapsevanematele. Eesti Lastearstide Selts.
- Домашняя страничка семейной школы <http://www.perekool.ee/artiklid/category/artiklid/emapiimatarkus/>

Lääne Tallinna Keskhaigla 2023



Материал издан при поддержке Bayer OÜ



ГРУДНОЕ МОЛОКО

После родов у женщины в груди появляется молоко, даже если роды были преждевременными.

В этом случае состав молока несколько иной, и он именно такой, какой необходим вашему недоношенному ребёнку.

Количество желёз у всех одинаково, поэтому женщинам с маленькой грудью не стоит беспокоиться. Количество молока не зависит от размера груди.

В первые дни может сложиться впечатление, что ребёнок находится постоянно на груди.

Он чувствует себя около груди матери в безопасности.

Новорождённый будет хорошо расти и развиваться, если он будет сосать грудь по меньшей мере 8-12 раз в сутки.

МОЛОЗИВО

Полупрозрачная, желтоватая или синеватая жидкость — так выглядит очень ценное первое грудное молоко или молозиво.

Молозиво очень полезно для ребёнка потому, что:

- является защитой от микробов и болезней
- помогает ребёнку адаптироваться в новой среде
- налаживает работу пищеварительной системы ребёнка
- оказывает слабительное действие, облегчая выход первого стула ребёнка



Количество молозива невелико. Желудок у новорождённого тоже маленький, и ребёнок получает нужное количество молока благодаря частым кормлениям.

В молозиве много энергии, витаминов и анти-тел, которые защищают ребёнка от инфекций и облегчают работу пищеварительного тракта. Молозиво постепенно смешивается с прибывающим грудным молоком.

ПЕРВОЕ КОРМЛЕНИЕ

Первый раз ребёнка можно приложить к груди в течение первого часа после родов в родильной палате. Кормление может продолжиться так долго, как хочет того ребёнок.

Раннее кормление грудью очень полезно для родившей женщины, так как во время кормления матка лучше сокращается. Малыш же сразу получает с грудным молоком антитела, которые защищают его в новой среде.

Ребёнок после родов может находиться всё время вблизи с матерью, особенно хорошо, когда он голеньким прижимается к обнажённому телу матери. Малыш станет активнее, а грудь будет реагировать на близость ребёнка и быстрее выделять молоко.

Ребёнок готов сосать грудь, если он:

- открывает глаза и ловит взгляд матери
- двигает ручками и ножками
- открывает рот и двигает языком
- пытается захватить ртом всё, что ему попадается



ПРАВИЛЬНОЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ РЕБЁНКА К ГРУДИ

После родов может быть неудобно сидеть, поэтому кормление лёжа удобнее для женщины. Мама лежит на боку с согнутыми коленями, под голову высоко подкладывается подушка. Ребёнок лежит на боку, животом к животу матери. Нос ребёнка должен находиться на уровне соска. Когда ребёнок почувствует сосок, он вытянет шею и захватит ртом сосок вместе ареолой (пигментированной частью). Если ротик ребёнка будет напротив соска, то ребёнок захватит только сам сосок. При кормлении в таком положении на сосках легко образуются трещины.

При кормлении сидя важна опора для спины и желательна подставка для ног. Ребёнок может быть на подушке, чтобы было легче приблизить к себе ребёнка без лишнего напряжения.



*Удобно – значит правильно!
Если ребёнок правильно захватил
грудь, то он может сосать
так долго, сколько захочет.*

Следите, чтобы:

- живот ребёнка был прижат к животу матери так, чтобы для захвата груди ему бы не пришлось поворачивать голову
- поддерживать ребёнка, приближая к себе, только под спинку и шейку. Если прижать ребёнка головой к груди, сосать станет неудобно и вскоре он откажется от груди
- носик должен находиться на уровне с соском, чтобы ребёнок смог запрокинуть голову слегка назад и захватить грудь
- ребёнок захватил ртом не только сосок, но и пигментированную околососковую часть
- нос и подбородок ребёнка прижаты к груди, щёки круглые, без впадин, нижняя губа вывернута наружу
- при сосании не должны быть слышны причмокивания, ребёнок сосёт и время от времени глатывает

Поисковый и сосательный рефлексы у ребёнка врождённые

Когда мама прикасается грудью к ротику ребёнка, он сразу открывает рот и начинает искать, затем он захватывает сосок вместе с ареолой и присасывается. Благодаря сосательным движениям молоко поступает на заднюю стенку гортани, после чего ребёнок его глотает.

Надо дать ребёнку время, чтобы он хорошо открыл рот, и только тогда мама приближает ребёнка к себе, поддерживая его за спинку так, чтобы он смог захватить не только сам сосок, но и вокруг него его пигментированную часть. Только в этом случае ребёнок хорошо наестся, а кормление для матери не будет болезненным. Следите за тем, чтобы нижняя губа была вывернута наружу, а кончик носа и подбородок были прижаты к груди. Сосание чередуется с глотанием.

Ребёнок способен сосать грудь с плоским или втянутым соском. Иногда обучение занимает некоторое время. Главное – быть терпеливой и последовательной.

Перед кормлением можно покрутить сосок между пальцами и стимулировать его слегка вытягивая наружу. Сначала можно выдавить несколько капель молока ребёнку в рот или на губы, чтобы заинтересовать его. Сосок можно

вытянуть также при помощи молокоотсоса. Дети способны сосать сосок практически любой формы, нужно лишь предварительно разработать сосок, чтобы ребёнку было легче его захватить. Если захват соска достигнут, то нужно оценить его правильность и можно продолжать кормление. Также можно прибегнуть к помощи накладки для груди, но использовать её только до тех пор, пока сосок не вытянется, затем отнять ребёнка и приложить к груди уже без накладки.

Важно, чтобы мама чувствовала себя во время кормления грудью хорошо.

Если ребёнок не захватил грудь полным ртом, то он сосёт только сам сосок. Ребёнок останется голодным, а мама рискует заработать трещины на сосках. При неправильном захвате груди слышны чмокания ребёнка. Также боль и чувство неудобства говорят о неправильном захвате груди, это является сигналом к прекращению кормления. Осторожно прервите кормление и начните заново, следуя правилам. Первые дни даны специально для обучения, будьте терпеливы!

Если ребёнок правильно захватил грудь, то он может сосать так долго, сколько захочет. Некоторые дети сосут быстро, другие медленно. Во время сосания ребёнок делает паузы для отдыха, не выпуская сосок изо рта. Когда же он наедается, то сам отпускает грудь.



ПЕРВЫЕ ДНИ ПОСЛЕ РОДОВ

Перые 6-8 часов после рождения новорожденный бодрствует, знакомится с окружающим миром и со своими родителями. Он часто хочет сосать грудь, что даёт ему уверенность, что о нём заботятся.

После того, как ребёнок получит достаточно груди и внимания, наступает длительный и глубокий сон.

Теперь могут отдохнуть мама и присутствующий на родах папа. Отдых будет полноценным, если мать и ребёнок будут спать в одной комнате. Если ребёнок находится вдали от матери, то ни мать, ни ребёнок не отдохнут хорошо. Маме желательно поспать, пока спит

её ребёнок, потому что на следующий день ребёнок будет очень часто требовать грудь. Это естественно, поскольку частыми сосаниями ребёнок увеличивает количество молока.

За первые 3 дня ребёнок теряет до 10% от веса рождения, и возникающее при этом чувство голода заставляет ребёнка часто сосать грудь.

Советуем прикладывать ребёнка к груди так часто, как он сам того хочет, поскольку это необходимо для выработки молока

Насыщение

Молока приходит всё больше, ребёнок становится спокойнее, ест реже и за одно кормление по количеству всё больше. В течение первой недели идёт восстановление веса рождения. Затем вес ребёнка начинает расти.

Кормите ребёнка по требованию, но в любом случае не меньше 8-12 раз за сутки. На первой неделе жизни многие дети прикладываются к груди ещё чаще. Съеденное грудное молоко никогда не бывает лишним. Доверяйте своему ребёнку!

Образование молока можно регулировать

Когда ребёнок сосёт грудь, то организм женщины вырабатывает необходимые для кормления грудью гормоны — окситоцин и пролактин. Пролактин способствует производству грудного молока, а окситоцин облегчает отделение молока из груди.

Если в первые дни и недели после родов предлагать ребёнку соску, питьё или молочную смесь, то молока в итоге будет вырабатываться гораздо меньше.

Количество грудного молока

Мама может сама способствовать увеличению количества молока, если она:

- *кормит ребёнка так часто, как он хочет, но не реже, чем через 3 часа*
- *даёт сосать грудь так долго, как он хочет*
- *кормит ребёнка также и ночью*
- *всегда рядом с ребёнком и часто берёт его на руки*

Выделение молока из груди

Мама может сама способствовать более лёгкому выделению молока, если она:

- *умеет расслабиться во время кормления*
- *позитивно воспринимает процесс кормления грудью*
- *избегает напряжения и стрессов во время кормления*

Когда ребёнок сосёт грудь медленно и сильно, а также слышно, как он сглатывает молоко, то он вскоре насытится. Несколько раз за день ребёнок может немного срыгивать молоко. Это не мешает ребёнку. Если не кормить грудью регулярно, то грудь получит информацию, что молока не требуется и выработка молока уменьшится.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ ЗА ГРУДЬЮ

- Перед кормлением помойте руки
- Грудь мойте только один раз в день, чтобы не смыть защитную жировую пленку с сосков. Избегайте использования мыла для области сосков
- Следите, чтобы ребёнок правильно захватил грудь. Это защитит соски от трещин
- Носите бюстгальтер, предназначенный для кормления грудью: он не должен быть тесным и должен хорошо поддерживать грудь
- Для прекращения кормления не вытягивайте сосок изо рта ребёнка, а слегка суньте свой палец в ротик малышу, и он отпустит сосок сам
- После кормления предложите ребёнку другую грудь, пусть он сам решит, хочет ли он ещё сосать
- После кормления, когда соски чувствительные и болезненные можно смочить соски грудным молоком, специальным кремом для сосков или использовать компрессы и пластыли для сосков
- Полезно ненадолго делать воздушные ванны для груди

Застой молока

Начиная с третьего дня после родов значительно увеличивается количество молока. Если ребёнка кормить мало, редко или неправильно, то грудь может увеличиться, стать болезненной и твёрдой. Грудь отёчные, может появиться покраснение и подняться температура до 38 градусов.

Застой молока может длиться несколько дней и самоликвидируется, если вы:

- *кормите ребёнка очень часто, хотя бы раз в течение часа*
- *перед кормлением погреете грудь тёплой водой*
- *перед кормлением помассируете соски и сцедите немного молока, чтобы область вокруг соска стала мягкой*
- *проследите, чтобы ребёнок захватил грудь правильно*
- *положите после кормления на грудь холод на 15 минут или чистые охлаждённые капустные листья*

Через несколько дней застой молока проходит.

Хотя грудь становится мягкой, это не значит, что количество молока уменьшилось. Если при застое молока ничего не предпринимать, то может возникнуть воспаление грудной железы.

Воспаление грудной железы (мастит)

Воспаление обычно начинается с закупорки молочных протоков, молоко не отходит и возникает болезненное уплотнение в груди.

Поражённый участок становится отёчным, покрасневшим и болезненным. На ощупь чувствуется уплотнение. Плохое самочувствие, головная боль, озноб и резкое поднятие температуры тела до 39 градусов – это признаки мастита – воспаления грудной железы. Изначально это вызвано раздражением железистой ткани, вследствие сильного давления молока. Если при этом присоединится инфекция (микробы), то начинается настоящее воспаление. Чтобы этого избежать, нужно срочно действовать.

Самое важное – ликвидировать закупорку, и в этом лучше всего поможет ваш ребёнок. Для улучшения состояния важно опорожнение груди.

При воспалении груди нельзя прекращать кормление грудью, иначе воспаление может стать гнойным и в этом случае уже нужна хирургическая помощь



Советы при воспалении груди:

- *согрейте грудь перед кормлением (компресс, ванна, душ)*
- *массируйте соски, но не грудь*
- *часто прикладывайте ребёнка к груди*
- *после кормления сцедите лишнее молоко руками или при помощи молокоотсоса, чтобы грудь стала мягкой*
- *после сцеживания ещё раз предложите ребёнку эту же грудь, чтобы он получил больше заднего молока*
- *после кормления приложите на болезненное уплотнение что-нибудь холодное на 15-20 минут. Компрессов с алкоголем делать нельзя*
- *для снижения температуры примите жаропонижающее*

При выполнении этих рекомендаций самочувствие нормализуется, и температура спадает обычно через 1-2 дня. Болезненное уплотнение в груди может держаться дольше, но при дальнейшем кормлении оно будет уменьшаться и не представлять опасности.

Если состояние не улучшается, то обратитесь за консультацией в приёмный покой родильного дома или к консультанту по грудному вскармливанию. Назначенное врачом противовоспалительное лечение (антибиотик) не опасно для ребёнка и не мешает кормлению грудью.

Соска – это привычка матери, а не необходимость для ребёнка

Грудной ребёнок не нуждается ни в пустышке, ни в бутылочке с соской. При сосании соски у ребёнка формируются неправильные сосательные движения, и в связи с этим у женщины вырабатывается меньше молока. Соска – это привычка матери, а не необходимость для ребёнка. При кормлении из бутылочки ребёнок рано или поздно отказывается от груди, потому, что количество молока уменьшается. Если мать заинтересована в длительном кормлении ребёнка грудью, нужно отказаться от соски.

В случае если ребёнку необходим прикорм, то дайте его из маленькой чашечки. Чашку наполните на одну треть и наклоните так, чтобы молоко коснулось верхней губы ребёнка: он сложит губы трубочкой и будет понемножку слизывать молоко через край чашки. Таким образом могут пить даже очень маленькие и недоношенные дети, новорождённого можно также кормить из шприца (без иглы) или с ложечки.

Особенно не рекомендуется использование соски при застое молока в груди и в первый месяц жизни, пока ритм кормления ещё не установился



Грудное молоко – идеальная пища для ребёнка

Ребёнок, находящийся на грудном вскармливании не нуждается в воде, глюкозе или в ромашковом чае даже в жаркую погоду. Не следует предлагать прикорм или питьё до 6-ти месячного возраста.

Грудное молоко содержит в правильных пропорциях белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, ферменты, гормоны, антитела и жидкость. Белки грудного молока защищают от болезней. Если кормящая мать заболела, то в молоко вырабатываются антитела, которые защищают ребёнка от болезни. Грудное молоко гораздо легче усваивается и переваривается, чем искусственная молочная смесь.

В первые шесть месяцев ребёнок получает достаточно молока, если он:

- *получает грудь всякий раз, когда захочет*
- *прибавляет в весе не меньше 500 граммов в месяц*
- *писает не меньше шести раз в сутки*

Какать же ребёнок, находящийся на грудном вскармливании, может как каждое кормление, так и намного реже, потому, что материнское молоко может всасываться из пищеварительного тракта почти полностью.

Если по каким-то причинам ребёнку не хватает грудного молока, то ему надо давать дополнительно молочную смесь. Докорм молочной смесью не означает отказ от кормления грудью, он даётся дополнительно к грудному молоку. Для приготовления молочной смеси берут охлаждённую кипячёную воду и добавляют в неё порошок молочной смеси, следуя инструкции с упаковки. Молочную смесь рекомендуется давать при помощи чашки, ложечки или шприца.

Что делать, если ребёнку не хватает грудного молока ?

- Старайтесь кормить ребёнка чаще и так долго, сколько он хочет. Дети с маленьким весом часто бывают сонливыми и не всегда просыпаются от голода. Такого ребёнка надо будить для кормления через каждые 2-3 часа.
- Каждый раз предлагайте вторую грудь тоже. Если ребёнок активно сосал грудь в течение 20 минут и остался беспокойным, то предложите ему сразу другую грудь – ребёнок сам решит, нуждается ли он ещё в кормлении. Можно подержать ребёнка в вертикальном положении, тогда воздух, проглоченный во время кормления выйдет, и в желудке появится ещё место для молока.
- Избегайте использования пустышек и бутылочек. У ребёнка имеется врождённая потребность в сосании, и её лучше удовлетворить, давая грудь. После соски ребёнок может неправильно захватывать и сосать грудь.
- Поверьте в себя: вы – хорошая мать и ваше грудное молоко – лучшее питание для ребёнка. В настоящее время доподлинно известно, что грудное вскармливание в самом начале человеческой жизни незаменимо.
- На первом году жизни большинство детей нуждаются в ночных кормлениях. Ночные кормления особенно хорошо увеличивают количество грудного молока, так как сонная мама расслаблена и спокойна.
- Грудной ребёнок должен набирать в весе по крайней мере 140-150 грамм в неделю. Если ребёнок прибавляет меньше в весе, то его следует докармливать молочной смесью.
- Введение дополнительного питания не должно уменьшить количество кормлений грудью. Всегда сначала дайте грудь, и лишь затем молочную смесь. Коровье и козье молоко можно давать, начиная с одного года жизни.
- Ребёнок, который хорошо развивается и прибавляет в весе, нуждается в прикормке только начиная с 6-ти месяцев жизни.

Боли от газов

Поскольку пищеварительный тракт ребёнка в течение 2-3 месяцев ещё только налаживает пищеварение, у ребёнка могут наблюдаться так называемые колики из-за образующихся в кишечнике газов. Чудо-лекарства от этого нет, так как обильное количество газов может образоваться по разным причинам.

Ребёнку легче успокоиться, если его окружают спокойные, доброжелательные близкие, которые поддержат его всегда и успокоят. Дети, испытывающие колики развиваются и растут хорошо и полностью здоровы.

Несколько советов, как помочь ребёнку при коликах:

- *После кормления поддержите ребёнка какое-то время в вертикальном положении и подождите, пока выйдет отрыжка. Затем положите его спать на правый бок, в этом положении воздух, попавший в желудок, пойдёт наверх и не попадёт в кишечник.*
- *2-3 раза в день кладите ребёнка на полчаса спать на живот, это укрепляет мышцы живота, но не оставляйте его в этом положении одного. А ещё лучше, кладите его к себе на живот.*
- *Успокаивает и повязка с тёплым маслом, положенная на живот. Для этого смочите тряпочку нагретым до 40 градусов маслом, положите её на живот ребёнку и оберните чем-нибудь тёплым.*
- *Ежедневное купание, упражнения и поглаживания укрепляют мышцы ребёнка и ему будет легче справиться с отхождением газов. В семейном центре роддома Пельгулинна научат правильным приёмам и способам.*
- *По возможности подольше держите ребёнка на руках. Обнимайте, качайте, убаюкивайте его, дети нуждаются в близости и в чувстве защищённости.*
- *Лекарства, помогающие при болях от газов, можно купить в аптеке.*

ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

Здоровая и полноценная пища нужна для поддержания хорошего самочувствия, чтобы лучше и быстрее оправиться от родов, быть бодрой, жизнерадостной и противостоять болезням.

Простое правило – предпочитайте натуральные продукты домашнего приготовления полуфабрикатам

В меню матери могут входить зерновые (рис, хлеб, макароны, каши, картофель), молочные продукты (молоко, пахта, йогурт, творог, сыр), овощи и фрукты (предпочтительно местные) и продукты, богатые белками (мясо, рыба, яйца). Жиры лучше предпочесть растительные (оливковое, рапсовое, подсолнечное, льняное масла) животным.

Питайтесь разнообразно и предпочитайте эстонские продукты

Некоторые продукты могут не подходить ребёнку, и малыш становится беспокойным, но единых правил для всех нет.

Одни мамы должны быть более осторожными в выборе продуктов, чем другие, хотя ребёнок может плакать и быть беспокойным по другим причинам. Если у беспокойства ребёнка нет определённой связи с продуктами, то можно кушать всё.

Пить нужно столько, сколько хочется, и количество употребляемой жидкости должно быть больше, чем обычно. Пить можно соки, травяные чаи, воду. Выпитый матерью алкоголь попадает через грудное молоко в организм ребёнка. Если в каком-то особенном случае алкоголь употреблялся (символический бокал), то кормить ребёнка можно не раньше, чем через 2 часа.

В случае, если у мамы есть аллергия на какой-нибудь продукт, то его надо исключить из меню.

Халва, орехи, чай со сливками не увеличат количество грудного молока, а лишь прибавят веса кормящей матери. Питайтесь разнообразно, избегайте диет и средств для похудения.

Некоторые рекомендации кормящей матери:

- *Желательно отказаться от кофе, крепкого чая, и кака-колы, особенно если ребёнок часто плачет: кофеин может вызвать беспокойство ребёнка.*
- *Будьте осторожны с употреблением сырого молока и сливок, так как иногда коровий белок может стать причиной плача и беспокойства ребёнка.*
- *Будьте осторожны с острыми и пахучими продуктами (лук, чеснок, лимон, апельсин, мандарин, грейпфрут), так как они изменяют вкус и запах грудного молока, что может не понравиться ребёнку.*
- *Импортные фрукты и овощи перед употреблением хорошо помойте и очистите от кожицы.*

Желательно исключить:

- *Продукты, содержащие красители и консерванты*
- *Копчёности, так как они содержат много нитритов и нитратов*
- *Продукты, в состав которых входят сахарозаменители, такие как аспартам и фенилаланин*
- *Йогурты с длительным сроком хранения (2-3 месяца), поскольку их пастеризуют несколько раз, вследствие чего они являются «мёртвой пищей»*
- *Прохладительные напитки. Они препятствуют усвоению кальция*
- *Курение, алкоголь и кофе – они уменьшают способность организма усваивать фолиевую кислоту*





СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА ГРУДНЫМ РЕБЁНКОМ

Кожа

Кожа у малыша очень нежная. Детскую косметику используйте минимально и только при необходимости (масло, присыпка, крем).

Протирайте водой подмышки, складки на шее и в паху раз в день, хорошо подсушивайте и оставляйте ребёнка с голой попой в тёплом помещении.

На покрасневшую попу не стоит наносить крем или масло, они только усугубят опрелости. Используйте специальные мази, содержащие цинк.

Детское бельё лучше стирать нейтральными средствами для стирки без ароматизаторов. Также для детского белья не подходит ароматизированные кондиционеры.

Пуповина

Пуповину и пупочную ранку желательно мыть водой с мылом и затем хорошо высушить. При необходимости можно продезинфицировать пуповину настойкой календулы или 70-градусным спиртовым раствором, которые можно купить в аптеке без рецепта. Пеленая ребёнка, следите, чтобы пупочный остаток или заживающая ранка не оставались под подгузником без доступа воздуха. Для этого отогните передний край подгузника книзу.

Купание

Ребёнка желательно купать каждый день, начиная сразу после выписки из роддома. Пуповина — не помеха купанию. Мыло использовать нет необходимости. Температура в помещении для купания +25 градусов, а температура воды +37 градусов. После купания наденьте тонкую шапочку на время, пока кожа головы и волосы не высохнут. В другое время шапочка ребёнку не нужна.

Глаза и нос

По утрам можно промывать глазки слегка тёплой водой, причём разными ватными тампонами по направлению от наружного угла к носу. Часто в носу у ребёнка собираются корочки, их можно удалить ватным жгутиком, скрученным между пальцами, предварительно закапав в носик физиологический раствор или мамино молоко. Иногда они выходят сами, если плачущего ребёнка положить на живот или если ребёнок чихнёт.

Стул и моча

Сначала новорождённый мочится очень часто, позднее это происходит не меньше шести раз за сутки. Стул у ребёнка в первые дни чёрно-зелёного цвета, затем он меняется на жёлтый с кислым запахом. Частота испражнений очень различна — как после каждого кормления, так и раз в неделю. Оба варианта нормальны.

Прогулка

Со здоровым доношенным ребёнком в летнее время можно гулять сразу после выписки из роддома, причём время прогулки не ограничено. Нельзя оставлять ребёнка спать под прямыми солнечными лучами, это может привести к перегреву. Зимой в первый раз желательно идти гулять с ребёнком тогда, когда температура воздуха выше, чем -10 градусов. При морозе ниже -15 градусов на улицу ребёнка не выносите. Ребёнок одет правильно, если по приходу домой, складка вокруг шеи у него тёплая.

Анализ крови

Начиная с третьего дня жизни, у всех детей, родившихся в Эстонии, по согласию родителей, берётся анализ крови на наследственные заболевания. Анализы проводятся в Генетическом Центре Тартуского Университета и в случае обнаружения признаков болезней, родителей уведомляют и продолжают дальнейшее обследование.

D-витамин

Детям, находящимся на грудном вскармливании, начиная с 7-го дня жизни и до 2-х лет дают D-витамин. Точную дневную дозу можно уточнить у своего врача. Количество капель также указано в инфолистке и на упаковке самого D-витамина. При комбинированном вскармливании количество капель рассчитывает врач. Масляный раствор D-витамина продаётся в аптеках без рецепта.

Вакцинирование

1. Прививка от туберкулёза

Делается с разрешения родителей в роддоме, в первые дни жизни, в левое плечо. Через 2-3 недели на месте укола появляется красный, твёрдый, безболезненный узелок, из которого иногда может выделяться густая жидкость. Рубцевание происходит в течение 3-5 месяцев. Купать ребёнка можно. Место укола в лечении не нуждается.

2. Вакцинирование против гепатита В

Вакцинирование делается в центре семейных врачей. Обязательно сообщите в ваш центр семейных врачей о рождении ребенка.



Для кормящих матерей



1 капсула в день



Способствует нормальному развитию головного мозга и глаз ребенка.



Помогает снять усталость и утомление матери.



Поддерживает нормальную функцию иммунной системы матери.



Способствует поддержанию нормальных костей матери.

Пищевая добавка. Пищевую добавку не следует использовать для замены разнообразного и сбалансированного рациона. Пищевая добавка не является заменой здорового образа жизни. Не превышать рекомендуемую суточную норму. Дополнительная информация: Bayer OÜ, Lõdtsa 12, Tallinn 11415, тел.: +372 655 8565





www.synnitusmaja.ee

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ

Проводятся консультации по грудному вскармливанию
Женская поликлиника родильного дома Пельгулинна
на 1-м этаже родильного дома (по адресу Sõle 23).

Регистрация на приём по телефону:

5308 7874 или 666 5307

Приходите на приём вместе с ребёнком или
получите консультацию по телефону.

**Мы уверены, что получив советы и помощь от специалиста,
практически все роженицы смогут кормить ребёнка
грудью и производить достаточно молока для ребёнка.**

**Вас ждёт акушер-консультант по
кормлению грудью, который:**

- даст консультации при набухании или болях в груди, трещинах на сосках, воспалении груди
- проконтролирует правильность прикладывания ребёнка к груди и умение ребёнка сосать
 - проследит за весом ребёнка
- поможет решить вопрос о необходимости докорма
 - даст советы при отлучении от груди
 - взвесит ребёнка

Консультации бесплатны.