



Всемирная Организация Здравоохранения

Обучение в обществе для людей
с умственными и физическими
ограничениями

25

**Обучающий пакет для матери
младенца с нарушениями**
Грудное вскармливание

Для чего предназначен этот пакет?
Инструкции, приведенные в этом пакете, помогут вам правильно
кормить грудью младенца с нарушениями.

Русская версия «Обучение в обществе для людей с умственными и физическими ограничениями» издается при поддержке Восточно-Европейского Комитета (Швеция).

Перевод — Белорусская ассоциация помощи детям-инвалидам при участии Санкт-Петербургского Института раннего вмешательства.

Издание второе, исправленное и дополненное.
Опробовано и протестировано в условиях России.

Под редакцией Е. В. Ключковой

Корректор, редактор	Ю. В. Князькина
Верстка	И. П. Лукин

ISBN 5-8049-0050-1

25. Обучающий пакет для матери младенца с нарушениями

Грудное вскармливание

Почему вы должны кормить грудью своего ребенка

п Когда вы кормите младенца грудью, он находится очень близко от вас. Это очень удобный момент, чтобы показать ребенку, что вы его любите и что он является желанным для вас. В этом случае ваш ребенок чувствует себя в безопасности и он счастлив. Это одна из важных причин для того, чтобы кормить малыша грудью.

п Младенец, у которого есть какие-то нарушения, может быть слабее других детей. Он может расти медленнее других. Он может легко заболеть, если не будет получать грудного вскармливания. Существует еще много других причин, по которым нужно кормить ребенка грудью.

п Материнское молоко является самым лучшим молоком для вашего малыша, потому что:

Оно содержит все питательные вещества, в которых нуждается ваш ребенок.

Оно защищает вашего малыша от многих болезней.

Оно всегда чистое, и его не нужно готовить.

Оно ничего не стоит.

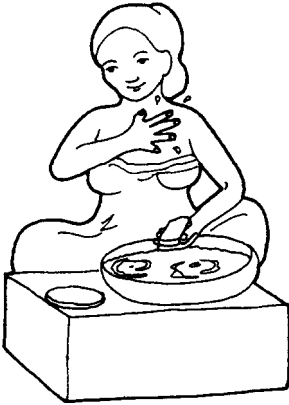
п Вы можете кормить вашего младенца только своим молоком первые 4–6 месяцев. Когда малышу исполнится 5 или 6 месяцев, ему понадобится дополнительно и другая пища. Вы сможете давать ему рисовую, пшеничную или какую-нибудь другую кашу. Фруктовое пюре, вареное овощное пюре или любая другая мягкая пища также полезны вашему ребенку. Когда ему будет 8–10 месяцев, он сможет есть обычную пищу (которую едят все остальные члены вашей семьи), если она измельчена на маленькие кусочки или из нее сделано пюре.



Продолжайте кормить ребенка грудью, даже когда он начнет есть другую пищу. Материнское молоко в сочетании с другими продуктами даст ему все питательные вещества, в которых нуждается младенец, чтобы расти и оставаться здоровым.

п Вам нужно хорошо питаться все время, пока вы кормите ребенка грудью. Яйца, рис, другие злаки, овощи, свежие или сушеные фрукты особенно полезны для кормящей матери.

Поддержание чистоты во время грудного вскармливания



п Очень важно соблюдать чистоту всякий раз, когда вы кормите ребенка грудью, чтобы ваш малыш оставался здоровым.

п Тщательно мойтесь каждый день с мылом. Мойтесь сами и купайте вашего ребенка.

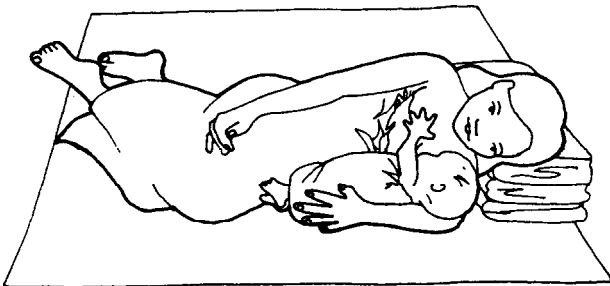


п Вымойте руки с мылом перед кормлением ребенка.



п Если вы используете чашку и ложку для кормления ребенка, кипятите их в течение 5 минут, чтобы простерилизовать. Затем, когда они остынут, используйте их для кормления вашего малыша.

Как часто кормить ребенка грудью



п Если это возможно, начинайте кормить ребенка грудью через 1–2 часа после родов. Так у вас будет больше молока и вам будет легче продолжать кормить младенца грудью.

п В течение нескольких первых дней часто прикладывайте ребенка к груди. Тогда у вас будет больше молока.

п Находитесь поблизости от ребенка, чтобы вы могли покормить его всякий раз, когда он проголодается. Кладите его спать недалеко от себя, так чтобы вы могли покормить его ночью, если он проголодается. Чем больше вы кормите малыша, тем больше у вас будет молока.

п Большинство детей плачут, когда они хотят есть, но некоторые дети не плачут сильно, даже если они очень голодные. Такие дети издают другие звуки и подают другие сигналы, которые показывают, что они хотят есть.

Если ваш ребенок не сильно плачет, вам может быть довольно трудно определить, голоден он или нет. Прислушайтесь к нему и попытайтесь научиться распознавать другие сигналы и знаки, которые подает ваш ребенок, чтобы показать вам, что он голоден.

п Если ваш малыш очень подолгу спит днем, разбудите его и покормите.



Как кормить грудью вашего ребенка

п Ваш ребенок нуждается в грудном вскармливании, чтобы расти. Вы можете облегчить для ребенка процесс кормления грудью, если во время еды будете держать малыша в удобном положении.

п Удерживайте ребенка так, чтобы его живот был напротив вашего живота.

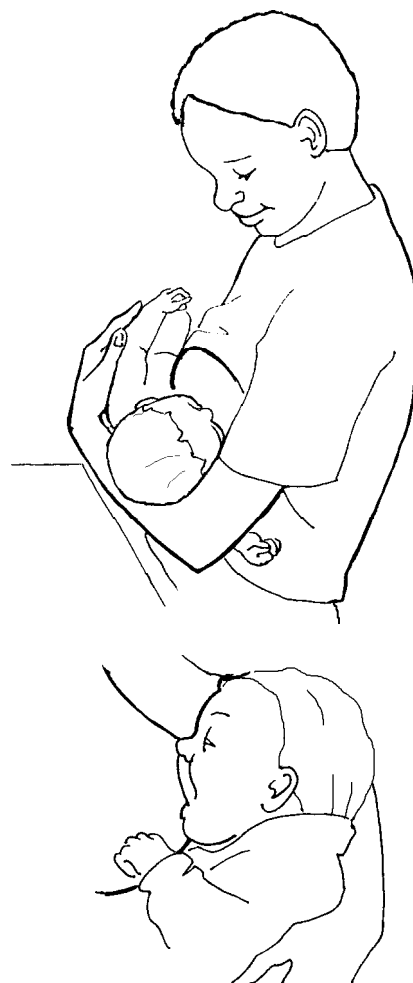
п Положите руку под голову малыша, для того чтобы она не запрокидывалась назад.

п Подождите, пока ребенок не откроет широко рот.

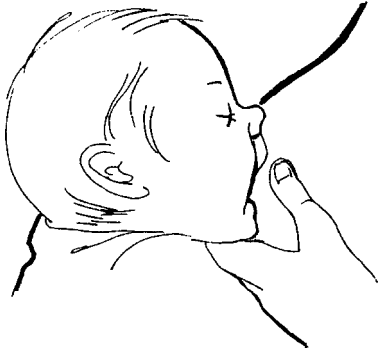
п Затем быстро поднесите ребенка к груди так, чтобы он мог взять сосок в рот.

Подбородок ребенка будет прижат к груди, пока он будет сосать.

Ребенок может дышать и сосать одновременно.



Если у ребенка трудности с сосанием и проглатыванием молока



п Ваш ребенок может сосать медленно. Давайте ему достаточно времени, чтобы пососать грудь и завершить прием пищи.

п У некоторых детей нижняя губа во время сосания опускается. В этом случае рот приоткрывается, и ребенок не может нормально сосать или глотать молоко.

Если у вашего малыша во время кормления нижняя губа опускается, придерживайте ее пальцем под подбородком младенца и одновременно придерживайте грудь.

п Некоторые дети вообще не могут сосать.

Если ребенок совсем не может сосать, но может проглатывать молоко, то выдавливайте рукой молоко из груди малышу в рот. Делайте это небольшими порциями, тогда у ребенка будет время проглотить молоко и дышать. Если вы выдавите слишком много молока за один раз, ребенок поперхнется и закашляется.



п Некоторым детям трудно глотать.

Если ваш ребенок не может легко проглотить молоко, то держите его так, чтобы он был в положении полусидя и его рот находился на уровне соска. Вы можете использовать подушку, чтобы приподнять ребенка.

Если ваш ребенок не может сосать или глотать, сцедите молоко из груди в чистую чашку. Затем помогайте ребенку пить из этой чашки.

Если у младенца деформированы рот и губы

п Некоторые дети, у которых рот и губы неправильной формы, могут глотать, но не могут сосать.



Если ваш ребенок не может сосать, попробуйте закрыть расщелину губы своими пальцами, также прикрывать расщелину может ваша грудь. Все это может помочь вашему младенцу сосать.



п У некоторых детей имеется расщелина нёба, и им трудно сосать и глотать.

Если у вашего ребенка есть подобные проблемы, удерживайте грудь двумя пальцами так, чтобы она закрывала расщелину во рту. В этом случае ваш младенец сможет питаться от груди.

Если младенец высовывает язык

п Некоторые дети высовывают язык, когда ребенку кладут сосок в рот. Это может случиться, когда какой-то предмет касается средней части его языка.

Если ваш младенец высовывает язык, попробуйте нажать на язык вниз своим пальцем. Затем поднесите ребенка к груди так, чтобы он мог сосать.

Если ребенок запрокидывает голову



п Некоторые дети почти все время запрокидывают голову. Если ваш ребенок запрокидывает голову, положите руку ему под шею. Не кладите руку под голову ребенка, потому что от этого ребенок будет запрокидывать голову еще сильнее.

п Кроме этого, вы можете удерживать ребенка в другом положении. Держите ребенка как бы у себя под мышкой на стороне груди, из которой вы его сейчас кормите. Ноги малыша будут у вас за спиной. Поместите свою руку ребенку под голову, чтобы поддерживать ее. Вы можете использовать также подушку, для того чтобы поддерживать свою руку и ребенка.

Как сцеживать молоко из груди



п Для того чтобы сцедить молоко из груди, удерживайте грудь одной рукой и осторожно сдавливайте ее. Начните с наружного края груди и нажимайте по направлению к темной области вокруг соска. Когда ваши пальцы дойдут до темной области, сожмите ее между большим и указательными пальцами и выдавите молоко из соска. Повторяйте это до тех пор, пока вы не сцедите из груди достаточно молока, чтобы покормить ребенка.

Кормление младенца, который не растет так же быстро, как другие дети

n Если недалеко от вас есть врачебный центр, посещайте его по крайней мере один раз в месяц для того, чтобы взвешивать ребенка. Если младенец набирает вес, это значит, что он питается правильно. Ребенок с различными нарушениями может набирать вес медленно.

n Вы можете помочь ребенку получать полноценное питание и прибавлять в весе.

Если удерживаете его в правильном положении во время кормления грудью.

Если даете ребенку достаточно времени для еды.

Если кормите ребенка всегда, когда он голоден, как днем, так и ночью.

Когда вашему младенцу исполнится 5–6 месяцев, давайте ему прикорм. Вы можете давать ребенку каши, фруктовое пюре, овощное пюре или другую мягкую пищу.

Когда ему будет 8–10 месяцев, он может есть все то, чем питается вся семья, но только в измельченном виде или в виде пюре.

Когда ваш ребенок голоден, сначала покормите его грудью, а затем давайте ему любую другую пищу. Тогда младенец получит все питательные вещества, которые имеются в вашем молоке. Также это помогает вашему организму вырабатывать больше молока. Чем больше молока выпивает ваш ребенок, тем больше молока у вас будет.

Результаты

После того как вы в течение некоторого времени использовали данный пакет, ответьте на вопрос. Поставьте прямоугольник рядом с ответом «Да» или «Нет».

Мой ребенок получает грудное вскармливание и растет так же, как другие дети?	Да	<input type="checkbox"/>
	Нет	<input type="checkbox"/>

Если вы ответили «Да», то у вас все в порядке, и ваш ребенок здоров. В этом случае вам больше не нужен этот пакет.

Если вы ответили «Нет», значит, тому есть одна из причин, приведенных ниже. Просмотрите этот список, чтобы выяснить возможную причину для такого ответа, и посмотрите, что в этом случае можно сделать.

ПРИЧИНА	ЧТО С ЭТИМ МОЖНО СДЕЛАТЬ
1. Ваш ребенок не получает достаточно вашего молока.	Кормите его грудью чаще. Удерживайте его во время кормления в правильном положении. Хорошо питайтесь сами, пейте достаточно воды и других жидкостей. Продолжайте использование этого пакета.
2. Возможно, вы неправильно следовали инструкциям, приведенным в этом пакете.	Снова перечитайте весь пакет. Если вы считаете, что вы что-то не поняли, поговорите об этом с вашим Координатором.
3. Возможно, вы не можете кормить грудью своего ребенка из-за того, что у него имеются какие-то нарушения.	Поговорите об этом с вашим Координатором до того, как вы перестанете использовать этот пакет.

Если вы продолжаете использовать этот пакет, через некоторое время снова ответьте на вопрос. Если вы ответите «Да», то вы можете перестать использовать этот пакет.

Обучающие пакеты

Для членов семьи человека с нарушением зрения

1. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
2. Как научить такого человека самого себя обслуживать.
3. Как учить такого человека передвигаться.

Для членов семьи человека с нарушением слуха или речи

4. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
5. Ребенок с нарушением слуха, который не умеет говорить, — как обучать такого ребенка общаться.
6. Человек с нарушением слуха, который может говорить, — как обучать такого человека общаться.
7. Ребенок с нарушением речи и движений, который может слышать, — как обучать такого ребенка общаться.

Для членов семьи человека с нарушением движений

8. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
9. Как предотвратить возникновение деформации конечностей.
10. Как предотвратить появление пролежней на коже.
11. Как обучать человека переворачиваться и садиться.
12. Как обучать человека вставать из положения сидя.
13. Как обучать такого человека передвигаться.
14. Как обучать такого человека самого себя обслуживать.
15. Как обучать человека, страдающего болями в суставах, выполнять повседневные дела.
16. Упражнения для укрепления слабых конечностей и уменьшения боли.

Для членов семьи человека, который не чувствует свои руки или ноги

17. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
18. Как предотвратить повреждение и деформацию рук и ног.

Для членов семьи человека со странностями в поведении

19. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
20. Как обучать такого человека самого себя обслуживать.

Для членов семьи человека, у которого бывают судорожные припадки

21. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.

Для членов семьи человека с трудностями в обучении

22. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
23. Как обучать ребенка самого себя обслуживать.
24. Как обучать взрослого человека самого себя обслуживать.

Общие

25. Грудное вскармливание.
26. Игра.
27. Школьное обучение.
28. Социальная активность.
29. Домашние обязанности.
30. Трудоустройство.