



# Организация грудного вскармливания после ЭПИЗИОТОМИИ

Рекомендации



После эпизиотомии мать может испытывать следующие трудности и дискомфорт:

- боль;
- невозможность принять удобную позу;
- трудно расслабиться;
- трудности в уходе за ребёнком;
- трудности в установлении контакта с ребенком.

### Рекомендации:

✓ При необходимости не пренебрегайте приемом обезболивающих препаратов.

✓ Постарайтесь воспользоваться помощью близких. Трудности в уходе за ребёнком могут быть связаны с болезненностью швов, физической слабостью после родов, отсутствием помощи не только в уходе за ребенком, но и в бытовых вопросах.

✓ Сосредоточьтесь на ребенке. В первые дни мама может (хотя и необязательно) испытывать сложность в установлении контакта с ребенком. Помогает: частый контакт «кожа-к-коже», возможность маме жить в режиме ребенка.

✓ Старайтесь занять комфортную позу. Можно использовать следующие положения мамы и малыша (не забывайте при этом о соблюдении правильности захвата груди, как об основном условии эффективного ее опорожнения).



## «Расслабленное кормление»

*(Самоприкладывание или природное прикладывание)*

Мама находится в положении лежа или полулежа на кровати или в глубоком кресле. Малыш распеленут, лежит животиком на обнаженной части груди или живота мамы. Мама расслаблена максимально, поглаживает ребенка, тихо говорит с ним. В таком состоянии ребенок чувствует мамино тепло, дыхание, сердцебиение, запах. В комплексе с этими ощущениями «включаются» природные инстинкты – малыш подползает к груди и прикладывается к ней самостоятельно или с незначительной помощью мамы. Это может сделать даже только что родившийся ребенок. Для большего удобства мама можно положить голову малыша на локтевой сгиб и подложить под руки и полусогнутые ноги подушки или валики из свернутых одеял.





## В положении «колыбелька» или «обратная колыбелька», только стоя

Животик малыша прижат к маме.

Прикладывая к левой груди, мама левой рукой поддерживает грудь, а правой – голову ребенка. После того, как малыш правильно приложился к груди и начал сосать, можно перейти к позе «колыбелька». Мама может опереться ногой на стул или кровать или прислониться к стене.



## В положении «Из-под руки», только стоя или полусидя на бедре или крестце

«Из-под руки» – эта поза идеальна для обучения малыша правильному прикладыванию и эффективна для опорожнения подмышечной доли груди.

Мама располагает ребенка сбоку от себя, животом к боку так, чтобы малыш находился на уровне груди. Прикладывая к левой груди, мама левой рукой придерживает ребенку голову, а правой поддерживает грудь.

Для снижения давления на болезненную область можно расположить ребенка повыше на подложенных подушках или подлокотнике кресла. Маме можно также попробовать присаживаться на свою согнутую в колене ногу.



## Кормление в слинге

Некоторые виды слингов рекомендуются с периода новорожденности. Ребенок чувствует себя спокойно, находясь в постоянной близости с матерью, это очень облегчает кормления. Для матери такое положение ребенка значительно снижает нагрузку на руки и спину, что очень важно для щадящего режима физических нагрузок. Регулируя высоту положения ребенка в слинге надо добиться расположения ротика ребенка напротив груди.



## Кормление на пеленальном столике

Положив малыша на пеленальный столик на бочок или спинку, мама наклоняется к нему и предлагает грудь. После того, как малыш приложился, маме можно облокотиться на столик для снятия нагрузки со спины. Предупреждение! Не оставляйте ребенка на пеленальном столике без присмотра ни на секунду! Всегда наступает момент, когда ребенок может самостоятельно перевернуться, и этот момент может наступить неожиданно. Положите на ребенка руку для того, чтобы придать ему стабильное положение и только после этого отвернитесь или протяните другую руку за чем-либо.



## Лежа на боку нижней или верхней грудью

«Лежа» - незаменимая поза для отдыха и ночных кормлений. Лежа на боку, мама удобно устраивается: нижнюю руку располагая под головой, а подушку между рукой и головой. Малыш – рядом с мамой, животом к животу. Если ребенок новорожденный, под него можно положить сложенную пеленку или одеяло. Используя эту позу для обучения правильному захвату груди, маме надо приспособиться придерживать нижнюю грудь верхней рукой, а нижней рукой придвинуть головку ребенка к груди. После того, как малыш присосался к груди и, мама может

расслабиться и под спинку ребенка подложить свернутое в валик одеяльце или пеленку. Некоторым деткам, особенно в период новорожденности, бывает сложно дотянуться до соска. В таком случае, мама может расположить малыша у себя на руке или, подложив под него сложенное одеяло, предложить ему верхнюю грудь. Для маминого удобства можно подложить под спину подушку.



## Если маме уже можно немного присаживаться

Обычно ближе к концу второй недели мамам уже можно присаживаться, но сидение все равно может доставляет дискомфорт. Для облегчения дискомфорта, болезненных ощущений и в период «преодоления страха» перед сидением, можно использовать следующие подручные средства:

специальную ортопедическую подушку для сидения, дорожный подушку-воротник, детский плавательный круг, снятое мягкое сидение унитаза, самодельные приспособления из махровых полотенец, халатов или простыней).

Используя их можно наконец-то начать кормить в положении «сидя» и «из-под руки». Все эти приспособления представляют собой полукруглый или круглый валик, на который мама присаживается таким образом, что ее бедра оказываются на валике, при этом болезненная область промежности не испытывает давления.

Можно также присаживаться на одну из ягодиц. Этот вариант снижения давления на проблемную область удобно использовать в положении из-под руки. Если малыша положить на несколько подушек или высокий подлокотник кресла или дивана, то будет удобно опереться на них боком и

предплечьем, чтобы снять нагрузку с мышц спины.

Самое главное, что нужно помнить кормящей маме – это временные трудности первых пары недель. В дальнейшем вы сможете кормить малыша в любой удобной для вас позе без всяких приспособлений.

Если после того, как вы испробовали все позы вам

- все еще сложно найти удобное положение для кормления
- больно кормить малыша
- грудь переполняется очень сильно и неравномерно,
- 

пригласите консультанта по грудному вскармливанию на дом.

Во время консультации вы совместными усилиями сможете подобрать наиболее удобные положения исходя из вашей личной ситуации и из обстановки в вашей квартире. После консультации у Вас будет готовый набор поз и вариантов для того, чтобы покормить малыша, расслабившись при этом самой.