

Занятие 18

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: СОСТАВЛЕНИЕ ИСТОРИИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Цель

Слушатели практикуются в составлении истории грудного вскармливания, пользуясь предложенной формой.

План занятия

(70 минут)

Слушатели работают группами по 4-5 человек, в каждой по преподавателю.

I. Подготовка к выполнению упражнения

(10 минут)

II. Проведение практики парами (Упражнение 15)

(60 минут)

Подготовка

О том, как проводить практику с небольшими группами, смотрите на стр. 16-17 Введения настоящего руководства.

Убедитесь, что имеются копии историй 1-5 (на карточках или на бумаге). У слушателей не должно быть Комментариев к ним. Каждой группе в 4-5 человек нужен один комплект копий.

Для каждой истории заполните местную карту физического развития ребенка.

Имейте несколько свободных копий формы истории грудного вскармливания для слушателей.

Изучите раздел I. **Подготовка к выполнению упражнения**, чтобы вы могли объяснить слушателям, что делать.

Изучите раздел **Как выполнять упражнение** в начале упражнения 15, чтобы вы могли руководить практическими занятиями в парах с последующим обсуждением.

Прочитайте **Комментарии** в конце каждой истории, которые помогут вам в обсуждении результатов практики каждой пары

Решите, как вы будете проводить упражнение.

В некоторых случаях у слушателей могут возникнуть трудности с быстрым чтением истории. Альтернативный путь проведения упражнения -это, когда преподаватель играет роль матери, а слушатель составляет историю грудного вскармливания.

Придерживаясь текста, помните условные обозначения:

- инструкция для преподавателя
- информация преподавателя слушателем.

I. Подготовка к выполнению упражнения

(10 минут)

- Дайте каждому слушателю копию формы "История грудного вскармливания". Объясните, что это точно такая же форма, которую они изучали на Занятии 17.
- Дайте каждому слушателю копию одной из историй и копию карты физического развития, заполненную для названного в истории ребенка.

Объясните, что они будут делать:

- Для практики разыграйте в ролях составление истории грудного вскармливания. Придерживайтесь формы **ИСТОРИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ**.
 - Работайте парами и поочередно играйте роль то "матери", то "консультанта". Если вы "мать", то играйте роль матери, чья история изложена в карточке, имеющейся у вас на руках. Ваш партнер составляет историю грудного вскармливания.
 - Вы единственный в группе, имеющий копию именно этой истории. Не показывайте её другим слушателям. Смотрите только в свою историю.
 - Назовите по имени себя и ребенка, или своим настоящим, или придуманным, если предпочтительнее.
 - Другие слушатели в группе наблюдают за практикой, пока не наступит их черед.
- Объясните, как построены истории:
- Сначала идет *Причина для визита*, включая жалобу матери, если таковая имеет место.
 - Затем идет *История* с шестью разделами, теми же, что и разделы формы **ИСТОРИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ**. В каждом разделе имеется некоторая информация, поэтому важно задавать вопросы, относящиеся ко всем разделам формы.

- Попросите слушателей прочесть свои истории и изучить карту физического развития. Отведите на это три минуты.

Они могут спрашивать у вас, если что-нибудь непонятно.

- Объясните, как проводить практику парами:

- Если вы "консультант":

- Поздоровайтесь с "матерью" и спросите, как она себя чувствует. Называйте ее и ребенка по имени.
- Чтобы завязать беседу, задайте один или два простых вопроса о кормлении грудью.
- Задайте "матери" вопросы по всем шести разделам формы **ИСТОРИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ** и просмотрите карту физического развития ребенка, чтобы изучить ситуацию.
- Можно делать краткие заметки в форме, но постарайтесь, чтобы она не стала барьером для беседы.
- Используйте ваше умение слушать и узнавать.
- Не давайте никакой информации, советов, не вносите предложений.

- Если вы "мать":

- Прочитайте *Причину для визита* в соответствии с открытыми вопросами "консультанта".
- Ответьте на вопросы "консультанта", пользуясь информацией в вашей карточке.
- Если ваш "консультант" проявляет умение слушать и узнавать, то давайте информацию с большей легкостью.

- Если вы наблюдаете:

- Следите по форме **ИСТОРИЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ** и наблюдайте, корректно ли "консультант" собирает историю грудного вскармливания.
- Обращайте внимание, задает ли "консультант" уместные вопросы, учитывает ли он все основные вопросы и задал ли он вопросы по всем шести разделам формы.
- Постарайтесь решить, правильно ли "консультант" понял ситуацию матери.
- Во время обсуждения будьте готовы похвалить то, что играющие роль сделали правильно, и указать на то, что они могли бы сделать лучше.

II. Проведение практики парами

(60 минут)

УПРАЖНЕНИЕ 15. Составление истории грудного вскармливания

Как выполнять упражнение

- ☺ Попросите одну пару попрактиковаться в составлении истории грудного вскармливания. Попросите пару сесть рядом на стулья на некотором расстоянии от остальной группы.
- ☐ Пусть пара продолжает практиковаться в течение некоторого времени, а вы ее не прерывайте.

Следите по истории в вашей копии Руководства для преподавателя. Если пара практикуется хорошо, то пусть она продолжает до конца. Если пара делает много ошибок или не придерживается истории, остановите ее и дайте шанс исправиться. Спросите, как они сами оценивают то, что делают, и что, по их мнению, они должны выполнять иначе.

Попросите других слушателей группы высказаться о том, что они увидели. Затем выскажите ваше мнение.

Похвалите то, что пара сделала хорошо, затем прокомментируйте следующее:

- Насколько хорошо "консультант" составлял историю грудного вскармливания.
- Правильно ли он понял ситуацию "матери".

Используйте **Комментарии** в конце каждой истории для облегчения последующего обсуждения. Они подскажут вам:

- Основные пункты, которые иллюстрирует история и по которым "консультант" должен сделать заключение.
- Как составление истории грудного вскармливания помогает лучше уяснить ситуацию матери и, в результате, вы можете эффективнее помочь ей.

- ☐ При необходимости разрешите паре потренироваться еще раз, хотя бы недолго.

Постарайтесь завершить выполнение упражнения со слушателями хорошим выполнением заданий.

Поблагодарите их за старание и поздравьте.

- ☐ Попросите попрактиковаться другую пару.

Убедитесь, что каждый член группы был "консультантом" хотя бы раз.

Если пара практиковалась удовлетворительно, дайте им самостоятельно проработать другую историю, пока вы помогаете другим членам группы. На некоторое время вы можете присоединиться к паре, чтобы посмотреть, как у них идет практика. Похвалите то, что они выполняют хорошо, и помогите им, если у них имеются трудности.

История 1.

Причина визита: "Я пришла с (имя ребенка) на прививку. Все хорошо".

История:

1. Я даю ему молочные смеси, приблизительно три бутылочки в день по две полных чайных ложки порошка на каждую бутылочку. Когда ребенок родился, у него были трудности с сосанием, поэтому я кормила его из бутылочки, пока старалась наладить кормление грудью. В течение двух недель ребенок отказывался от груди.
 2. Ребенку шесть недель и весит он 2,5 кг. Он родился в роддоме и весил 2,0 кг. У него мягкий стул 2-3 раза в день.
 3. При дородовом наблюдении ни с кем вопрос кормления грудью не обсуждала. В роддоме ребенок находился в детской палате. Акушерки не помогли мне наладить кормление грудью. Через два дня я начала пытаться кормить грудью.
 4. Мне 25 лет и я здорова. У меня много молока и я хотела бы кормить грудью. Но у меня плоские соски, поэтому я не могу.
 5. Это мой первый ребенок.
 6. Я домохозяйка и мой муж покупает детские смеси и соски. Я еще не думала о планировании семьи. Моя мать живет далеко.
-

Комментарии к истории 1

Ребенок отказался от груди, потому что получал питание из бутылочки. У матери не было раннего контакта или помощи в кормлении грудью в первый день. В роддоме ребенок находился отдельно от матери. Ей необходима была помощь из-за плоских сосков, это ее первый ребенок и с маленьким весом. Она не жаловалась на трудности и вы узнали об этой серьезной ситуации, только составляя историю грудного вскармливания.

История 2.

Причина визита: "У (имя ребенка) диарея".

История:

1. Я часто кормлю ребенка и он спит со мной ночью. Два-три раза в день я даю ему жидкие каши из бутылочки. Я стала практиковать это, когда ребенку было шесть недель.
 2. Ребенок родился в роддоме и весил 3,0 кг. В два месяца он весил 4,5 кг, а сейчас в возрасте 4 месяцев весит только 4,8 кг. Когда ему было шесть недель, он часто плакал и требовал, чтобы его кормили, вот почему я стала давать ему жидкую кашу. Но теперь аппетит у него стал меньше, а стул - водянистый.
 3. Кормить грудью начала вскоре после родов. Мне помогла акушерка и трудностей я не испытывала, ребенок находился со мной в одной палате.
 4. Мне 30 лет и у меня хорошее здоровье. В вопросе планирования семьи я полагаюсь на кормление грудью, пока снова не наступит менструальный цикл.
 5. У меня двое старших детей. Обоих кормила грудью без особых трудностей.
 6. Я работаю на небольшой ферме с мужем и его родителями. Моя свекровь много мне помогает. Она посоветовала мне начать давать каши, потому что ребенок кричал.
-

Комментарии к истории 2

Из-за быстрого роста ребенок требовал есть. Мать давала ему разбавленную кашу, но в этом не было необходимости. В результате началась диарея. Вы знаете причину диареи из раздела 1. Но из раздела 6 вы узнаете, что посоветовала ей кормить ребенка кашей ее свекровь.

История 3.

Причина визита: "У меня болят соски"

История:

1. Я кормлю своего ребенка много раз в день, каждый раз почти 20-30 минут.
 2. Девочка родилась весом 4,0 кг. Теперь ей три недели и весит она 4,5 кг. Она здорова.
 3. Девочка родилась путем кесарева сечения, два дня находилась в детской палате и кормили ее из бутылочки. С тех пор я пытаюсь кормить грудью, но моему ребенку трудно научиться сосать. Акушерки предложили кормить из бутылочки, но я не хочу. Я до сих пор продолжаю налаживать кормление грудью. При наблюдении во время беременности никто не спрашивал меня о кормлении грудью.
 4. Мне 26 лет, я здорова. Я разочарована, потому что я в самом деле хочу кормить грудью. Но мои соски так болят, что я вынуждена буду отказаться. Иногда они кровоточат.
 5. У меня уже есть один ребенок. Я кормила его грудью, но молока было недостаточно и ребенок никогда не наедался. Через несколько дней я отказалась кормить грудью.
 6. Я разведена, но со мной живет моя мать и помогает мне в уходе за детьми.
-

Комментарии к истории 3

Мать не получила необходимой помощи от персонала больницы при налаживании кормления грудью. Ребенок сосет в ненормальном положении, что вызывает боль сосков. Девочка растет и поэтому должна получать много молока, но она сосет неэффективно и ей надо сосать чаще и дольше. Основные трудности матери вы узнали вначале. Но важно знать также, что у нее были проблемы с кормлением грудью при кормлении первого ребенка.

История 4.

Причина визита: "Я пришла на обычную проверку через шесть недель. Все в порядке".

История:

1. Я кормлю девочку грудью довольно часто. Больше я ничего не даю ей, но купила пустышку и даю сосать, когда она плачет.
 2. Я не помню ее вес при рождении. Сегодня она весит 4,9 кг. Она много плачет и кажется, что не наедается. У нее жидкий стул по несколько раз в день. В остальном все хорошо.
 3. Роды были нормальными. Я стала кормить грудью вскоре после родов. В первые несколько дней ей давали воду из бутылочки. Наладить кормление грудью мне помогла моя мать.
 4. Мне 20 лет. Я боюсь, что кормление грудью испортит мою фигуру. Я хочу кормить из бутылочки, как предлагает реклама. Когда у меня появится немного денег, я куплю молока.
 5. Раньше у меня не было ребенка.
 6. Я живу дома с матерью. Она говорит, что ребенок много плачет, потому что я еще очень молода и, возможно, у меня не хватает молока. Она также советует кормить ребенка из бутылочки.
-

Комментарии к истории 4

Мать молода и ей мало приводили мотивов в пользу кормления грудью. Она говорит, что все прекрасно, но боится испортить фигуру и бабушка сеет в ней сомнения о количестве ее молока. Вы узнаете об этих важных вещах только в конце истории, поэтому полезно контролировать историю по вопросам всех разделов формы.

История 5.

Причина визита: "У меня в молочной железе болезненная припухлость и меня немного лихорадит."

История:

1. Я кормлю своего ребенка грудью всякий раз, когда нахожусь дома, приблизительно один раз утром, два раза вечером и раз или два ночью. Каждый раз девочка сосет приблизительно 5 минут. Я слишком занята, чтобы кормить ее дольше. Пока я на работе, тот, кто мне помогает, дает ей смесь из бутылочки. Такой режим установился, когда я снова вышла на работу около месяца назад. До этого я кормила только грудью.
2. Мой ребенок здоров. Девочка родилась весом 3,5 кг. Теперь ей 4 месяца и весит она 5,9 кг. Я не знаю, как часто она мочится - меня не бывает дома.
3. Нормальные роды. Кормить грудью стала сразу же после родов. Мне помогала акушерка. В роддоме находилась в одной палате с ребенком.
4. Мне 33 года, я здорова. У меня была болезненная припухлость в другой молочной железе, как только я вышла на работу. Но это случилось в конце недели, я продолжала кормить грудью и припухлость прошла сама по себе. На этот раз дела обстоят хуже.
5. У меня есть старший ребенок. Я кормила его грудью до 4 месяцев, пока у меня не пропало молоко. Я начала работать когда ему было 2 месяца и, пока меня не было, пищей ему служила смесь из бутылочки. Я была очень разочарована, когда пришлось прекратить кормление грудью.
6. Я работаю и каждый день отсутствую дома почти 10 часов. Я возвращаюсь домой совершенно измученной. у меня есть помощница, ухаживающая за детьми. Родители мои живут далеко.

Комментарии к истории 5

У матери мастит, возможно, потому, что ее ребенок сосет грудь слишком мало времени и не часто, так что молочные железы у нее не опорожняются, как надо. Важно не прекратить задавать вопросы, поставив диагноз мастита, а продолжать до шестого раздела, после чего вы узнаете, как занята и устает эта мать. Это очень важно для организации помощи.

Занятие 19

ОБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Цель

- К концу занятия слушатели должны уметь
- правильно и осторожно обследовать грудь женщины;
 - рассказать ей о том, что они обнаружили.

План занятия

	(30 минут)
I. Введение в тему	(3 минуты)
II. Демонстрация, как обследовать молочные железы	(15 минут)
III. Обсуждение того, что сказать женщине	(12 минут)

Подготовка

На стр. 12-13 Введения в данном руководстве см. как проводить демонстрацию, а на стр. 6 - инструкции "Как изготовить модель молочной железы".

Изучите примечания к занятию, чтобы иметь представление о том, что делать.

Перед началом курса:

Получите или изготовьте несколько моделей молочной железы

Перед началом занятия:

Попросите слушательницу помочь вам при демонстрации

Объясните, что она будет сидеть на стуле и играть роль женщины, которую вы осматриваете. (Заверьте ее, что ей не надо будет раздеваться). Если хочет, она может надеть старую рубашку с типа футболки, чтобы иметь лучший доступ к груди.

Придерживаясь текста, помните условные обозначения:

- инструкция для преподавателя
- информация преподавателя слушателям

I. Введение в тему

(3 минуты)

Попросите слушателей отыскать рамку **КАК ОБСЛЕДОВАТЬ МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ** на стр. 103 своих руководств.

- Объясните, что вы будете демонстрировать обследование молочных желез, а затем они могут попрактиковаться на модели молочной железы. Вы также будете обсуждать сообщение женщине результатов обследования.
- Объясните следующие пункты:
 - Не обязательно рутинно обследовать молочные железы антенатально или постнатально. Но в вашем учреждении может практиковаться обследование молочных желез в антенатальном периоде.
 - Обследовать молочные железы антенатально или постнатально надо, если вы подозреваете наличие каких-либо проблем или, если женщина тревожится по поводу своих молочных желез.

II. Демонстрация, как обследовать молочные железы (15 минут)

□ Обсудите технику обследования:

- Важно уметь обследовать молочные железы осторожно и сдержанно, потому что это очень чувствительная часть тела.
- При обследовании молочных желез сначала надо взглянуть на них или осмотреть. После родов часто можно узнать все, что вам нужно просто осмотром, наблюдая за кормлением грудью, а также до или после кормления.
- Иногда вам надо потрогать или пропальпировать молочные железы женщины. Это необходимо только тогда, когда вы подозреваете отклонение от нормы. В шаблонном пальпировании молочных желез нет необходимости.

Спросите: *Что вы можете узнать при осмотре молочных желез?*
(Пусть слушатели выскажут свои предположения. Затем упомяните некоторые из следующих пунктов, если слушатели их опустят).

- Размер и форму молочных желез.
(У матери может не хватать уверенности из-за размера или формы молочных желез).
- Размер и форму соска и околососкового кружка.
(Женщины могут тревожиться по этому поводу. У некоторых форма сосков может быть причиной больших трудностей при прикладывании к груди.)
- Капает ли молоко из той или другой груди.
(Признак рефлекса окситоцина).
- Выглядят ли молочные железы мягкими, полными или нагрубевшими.
- Трещины вокруг основания соска или на кончике соска.
- Покраснение, свидетельствующее о воспалении и возможной инфекции.
- Шрамы от хирургического вмешательства на груди, например, если был абсцесс.
(Это подскажет вам, что у женщины были проблемы раньше).

Спросите: *Что вы можете увидеть после того, как ребенок закончил сосать?*

- После того, как ребенок выпустил грудь, вы можете увидеть сосок, вытянутый подлиннее, что указывает на способность вытягиваться (легко удлиняться, как вы помните по слайду 14/2).
- Вы можете увидеть, что сосок кажется сплюснутым или на его кончике или внизу сбоку видна полоска. Это предполагает плохое прикладывание ребенка к груди.

Спросите: *Что вы можете узнать, пальпируя молочные железы?*
(Пусть слушатели выскажут свои предположения. Затем добавьте любой из следующих пунктов, если они что-то упустили).

- Наполненная ли грудь или она твердая и имеет место нагрубание.
- Есть ли в ней бугорки, затверделости, горячие участки или болезненные места.
- Способны ли соски вытягиваться.

Проведите демонстрацию:

По мере выполнения каждого этапа:

- *Показывайте, как разговаривать с матерью и касаться ее.*
Объясните, что вы хотите сделать, попросив перед этим ее разрешения.
Будьте мягкими и разговаривайте так, чтобы завоевать ее доверие.
Будьте осторожны, чтобы не высказать критических замечаний.
(Не говорите ничего такого, наподобие "О, у вас довольно плоские соски!")
- Объясняйте слушателям, что вы делаете.
- ☺ Попросите помогающую вам слушательницу сесть на стул лицом к классу. Она должна "кормить грудью" куклу и держать модель молочной железы.
После того, как вы поздороваетесь с ней и спросите, как дела, она говорит: "У меня в молочной железе припухлость".

Придерживайтесь следующих этапов:

- Поскольку это постнатальное обследование, подождите, пока ребенок закончит сосать. Не прерывайте кормление. Найдите возможность понаблюдать за кормлением.
- Объясните матери, что вы хотели бы взглянуть на ее грудь и спросите у нее разрешения.
- Осмотрите грудь, не прикасаясь.
(Объясните слушателям, что вы ищете и что видите.)
- Спросите мать, какие у нее были симптомы и ощущала ли она боль или болезненность при пальпации груди. Попросите ее показать то место. (Она указывает на припухлость).
- Объясните, что теперь вы хотели бы потрогать ее грудь.
Но прежде попросите разрешения.
- Покажите, как пальпировать на модели молочной железы.

Объясняйте, что вы делаете в процессе пальпации:

- руку держите плашмя, пальцы вместе и прямые;
- мягко прощупываете ладонью всю грудь;
- в время пальпации наблюдайте за лицом матери, чтобы увидеть реакцию на болезненное место.

- Покажите, чего НЕ СЛЕДУЕТ делать.
Ущипните и ткните модель молочной железы. Объясните, что это больно и такое обследование не позволит узнать то, что вам необходимо знать.
- Продемонстрируйте тестирование на способность вытягиваться:
(Например, если мать тревожится по поводу формы сосков.)
- Объясните матери, что сейчас вы хотели бы посмотреть, насколько легко вытягиваются ее соски. Объясните, что вы хотели бы, чтобы это сделала она сама.
Попросите ее взять указательным и большим пальцами околососковый кружок или сосок и мягко попытаться его вытянуть.
- Поблагодарите мать и расскажите ей о том, что вы обнаружили.

☺ Попросите слушателей попрактиковаться в пальпации молочной железы.

Они могут практиковаться или на модели молочной железы, или на мягком участке предплечья. Ладонь они должны держать плашмя и пальпировать все участки молочной железы.

III. Обсуждение того, что сказать женщине

(12 минут)

□ Укажите следующее:

- После того, как вы осмотрели молочные железы матери, вы должны решить, что ей говорить.
- Используйте свои навыки формирования уверенности и оказания поддержки.

☺ Попросите слушателей потренироваться, что они сказали бы женщине во время антенатального визита в следующих ситуациях:

1. Молочные железы у нее в полном порядке.
2. Есть что-то, что беспокоит мать, но что не создаст трудностей при кормлении грудью.
3. Вы кое-что обнаружили, что может создать трудности при кормлении грудью.

Спросите: *Что бы вы сказали, если молочные железы женщины в полном порядке?*
(Попросите нескольких слушателей по очереди попрактиковаться, что бы они сказали).

Похвалите мать. Скажите что-нибудь наподобие:
"У вас замечательная грудь для кормления ребенка".

Спросите: *Что бы вы сказали женщине, у которой очень маленькие околососковые кружки и она считает, что это может затруднить процесс кормления грудью?*
(Пусть слушатели попрактикуются в том, что они сказали бы.)

Чтобы придать ей уверенность, они должны сделать следующее:

- Принять ее беспокойство.
- Похвалить, например, за хорошую способность молочных желез растягиваться или за то, что они полны молока.
- Дать уместную информацию:
"Природа дает женщинам грудь различной формы и размера, но часть, находящаяся внутри, та, из которой поступает молоко, у всех женщин одинакова."
"Если ребенок захватит ртом побольше самой ткани молочной железы, то он сможет получать достаточно молока".

Спросите: *Что бы вы сказали женщине, у которой втянутые соски?*
(Пусть слушатели попрактикуются, что бы они сказали).

Они должны постараться придать матери уверенность следующим образом:

Если она не обеспокоена:

- Похвалите за желание кормить грудью.
- Может быть лучше, если ничего не говорить о ее сосках.
- Подождать и посмотреть, как пойдет процесс кормления грудью и быть готовыми помочь ей, если у нее возникнут трудности.

Если она беспокоится:

- Дать ей осторожную уместную информацию о ее состоянии.
- (Дети сосут не из сосков, а из груди; соски улучшают форму после родов; возможно ребенку придется чуть дольше учиться сосать).
- Быть настроенным положительно и поощрить ее поверить в то, что кормление грудью возможно.
- (Многие дети успешно сосут из груди такой формы).
- Предложить ей что-нибудь, что может помочь ей кормить ребенка грудью.
- (Разрешить ребенку исследовать грудь и попытаться сосать сразу же после родов. Помочь ему захватить ртом побольше груди. При необходимости - сцеживать молоко и кормить из чашки, пока он учится сосать.)
- Объясните, что вы или ваши коллеги помогут ей.

КАК ОБСЛЕДОВАТЬ МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

Нет необходимости делать это рутинно, а только если вы или женщина чем-то обеспокоены.

Если женщина обратилась после родов, обследуйте ее до кормления или подождите, пока ребенок кончит сосать.

Проводите обследование осторожно и сдержанно.

- Объясните, что вы хотите сделать. Попросите у матери разрешения.
- Осмотрите грудь, не касаясь её, на предмет:
 - размера и формы молочных желез (могут поколебать уверенность матери);
 - размера и формы соска (могут затруднить прикладывание ребенка к груди);
 - капания молока (признак активности рефлекса окситоцина);
 - наполненной, мягкой груди; или нагрубания
 - трещин вокруг основания соска или на его кончике;
 - покраснения (воспаление или инфекция);
 - в конце кормления - вытянутые или сплюснутые соски;
 - шрамы (операции на груди, имевший место абсцесс).
- Спросите, заметила ли мать что-нибудь ненормальное. Если "да", попросите ее показать то место.
- Если появится необходимость пальпировать грудь, спросите разрешения.
- Осторожно пальпируйте все участки молочной железы. Пальпируйте ладонью (пальцы вместе и прямые). Не щипайте и не тыкайте в грудь. Наблюдайте за лицом матери на предмет реакции на боль или напряжение. Пальпируйте грудь на предмет:
 - наполнения, уплотнения, нагрубания
 - локального уплотнения, горячих участков, бугристости
- Попросите мать показать, легко ли у нее вытягиваются соски (способность вытягиваться). (Большим и указательным пальцами она захватывает околососковый кружок или сосок и пытается вытянуть его).
- Поговорите с матерью о том, что вы обнаружили. Используйте ваши навыки формирования уверенности и оказания поддержки. *Не говорите, без необходимости, ничего критического и того, что может обеспокоить мать.*

Занятие 20

СЦЕЖИВАНИЕ ГРУДНОГО МОЛОКА

Цель

К концу занятия слушатели должны уметь:

- объяснить, в каких случаях матери полезно сцеживать молоко;
- помочь матери стимулировать рефлекс окситоцина;
- обучить мать эффективной технике сцеживания молока руками.

План занятия

(40 минут + 30 минут факультативно)

Для демонстрации слушатели находятся все в одном классе с одним инструктором.

I. Введение в тему (7 минут)

II. Демонстрация, как стимулировать рефлекс окситоцина (15 минут)

III. Демонстрация, как сцеживать молоко руками (15 минут)

Факультативно (IV-VI)

IV. Демонстрация матерью сцеживания грудного молока
(дополнительно 10 минут)

V. Демонстрация молокоотсосов (дополнительно 10 минут)

VI. Демонстрация сцеживания молока методом "теплой бутылки"
(дополнительно 10 минут)

VII. Резюме темы "Сцеживание грудного молока" (3 минуты)

Подготовка

На стр. 12-13 Введения смотрите, как проводить демонстрацию, а на стр. 6 - инструкции "Как изготовить модель молочной железы".

Изучите примечания к занятию, чтобы знать, что делать.

Перед началом курса:

Получите несколько образцов пригодных для сбора сцеженного молока емкостей, которые могут быть доступны всем матерям (например, чашки, банки для джема).

Решите, будете ли вы демонстрировать что-нибудь из факультативного занятия.

Если можно, попросите мать, регулярно сцеживающую грудное молоко, прийти и продемонстрировать слушателям (например, мать, которая работает вне дома, или мать ребенка, родившегося с низким весом).

Для демонстрации видов молокоотсосов:

Соберите образцы любых молокоотсосов, которые можно достать, купив их или взяв в больницах.

(Если ни одного не найдется или не используется в окрестности, то и не демонстрируйте.)

Для демонстрации метода "теплой бутылки":

Демонстрируйте этот метод только тогда, если у вас есть опыт и вы знаете, какие из доступных в местности бутылочек подходят для этого метода.

Отыщите подходящую стеклянную (не пластмассовую) бутылочку с широким горлышком, которую можно легко приобрести в этой местности. Бутылка должна быть большой (годится 1-3-литровая, не меньше 700 мл), с широким горлом (не менее 2 см, если можно, то и 4 см в диаметре).

Тщательно вымойте бутылку.

Запаситесь кастрюлей с горячей водой. (В доме матери можно попросить кого-либо из семьи нагреть немного воды).

Перед занятием:

Попросите слушательницу помочь вам продемонстрировать массаж спины для стимуляции рефлекса окситоцина. Объясните, что вы от нее хотите.

Придерживаясь текста, помните условные обозначения:

- инструкция для преподавателя
- информация преподавателя слушателям

I. Введение в тему

(7 минут)

Попросите слушателей закрыть свои руководства.

Объясните цель занятия:

- На этом занятии вы научитесь эффективно сцеживать грудное молоко. Сцеживание молока помогает во многих ситуациях. Трудности могут быть, но чаще всего они возникают из-за плохой техники.
- Многие матери в состоянии сцеживать большое количество молока довольно странными методами. Если методы матери работают на нее, то пусть она ими и дальше пользуется. Но если мать сталкивается с трудностями при сцеживании достаточного количества молока, то обучите ее более эффективным методам.

Обсудите, когда сцеживание молока является полезным.

Спросите: *В каких ситуациях сцеживание грудного молока будет полезным для матери?*

(Пусть слушатели выскажут свои предположения).

(Напомните им, что об этом уже упоминалось на занятии 14 "Состояние молочных желез" и на занятии 16 "Отказ от груди". Другие ситуации будут еще обсуждаться на занятии 26 "Низковесные и больные дети" и на занятии 32 "Женщина и работа").

⇒ Запишите предположения слушателей на доске.

Постарайтесь развить в списке большинство из приведенных ниже мнений.

Через несколько минут, если слушатели больше ничего не смогут предложить, дополните список.

Сцеживание молока полезно, чтобы:

- облегчить состояние при нагрубании груди;
- облегчить состояние при закупорке млечного протока или лактостазе;
- кормить ребенка, пока он учится сосать при втянутых сосках у матери;
- кормить ребенка, у которого затруднения в координации сосания;
- кормить ребенка, который отказывается "брать грудь", пока он учится получать удовольствие от кормления грудью;
- кормить ребенка, родившегося с низким весом, который не может сосать;
- кормить больного ребенка, который не может высосать достаточное количество молока;
- поддерживать лактацию, пока мать или ребенок болеет;
- оставлять грудное молоко ребенку, когда мать в отлучке или на работе;
- предотвратить потерю молока при разлуке с ребенком;
- помочь ребенку лучше приладиться к наполненной груди;
- сцеживать молоко непосредственно в рот ребенка;
- предотвратить сухость и воспаление сосков и околососковых кружков.

- Итак, существует множество ситуаций, при которых сцеживание грудного молока полезно и важно для облегчения состояния матери, для начала или продолжения кормления.
- Некоторые эксперты считают, что все матери без исключения должны научиться сцеживать грудное молоко, чтобы знать, что делать, когда в этом возникнет необходимость. Конечно же, все медработники, наблюдающие кормящую грудью мать, должны уметь научить мать сцеживать грудное молоко.

II. Демонстрация, как стимулировать рефлекс окситоцина (15 минут)

Обсудите, почему стимуляция рефлекса окситоцина помогает.

Спросите: *Почему полезно стимулировать рефлекс окситоцина у матери перед тем, как сцеживать молоко?*
(Попросите слушателей вспомнить, что они узнали о процессе выработки грудного молока и кормлении грудью. Дайте им минуту подумать и сделать несколько предположений, затем продолжите).

Важно знать, что рефлекс окситоцина способствует вытеканию молока из молочных желез.

■ При сцеживании молока рефлекс окситоцина может быть не таким выраженным, как при сосании ребенка. Матери необходимо знать, как стимулировать рефлекс окситоцина, иначе у нее будут трудности со сцеживанием.

Спросите: *Какими методами, по вашему мнению, можно стимулировать рефлекс окситоцина?*
(Попросите слушателей вспомнить, что они знают о рефлексе окситоцина и что его стимулирует. Позвольте им сделать свои предположения, а затем продолжите.
Попросите их посмотреть на рис. 9 (транспарант 3/3) и рис. 10 (транспарант 3/4) на стр. 13-14 руководств, чтобы вспомнить, что способствует срабатыванию рефлекса окситоцина и что мешает).

Попросите слушателей открыть на стр. 105 свои руководства и найти рамку **КАК СТИМУЛИРОВАТЬ РЕФЛЕКС ОКСИТОЦИНА**.

Прочитайте пункты в рамке, объясняя непонятные положения.

Продемонстрируйте на модели молочной железы, как мать может стимулировать соски и массировать молочные железы или похлопывать их.

Спросите: *Какие методы, стимулирующие вытекание молока из молочных желез, применяются в вашей местности?*
(Пусть слушатели опишут любые методы, о которых они слышали. Будет полезным их вспомнить).

КАК СТИМУЛИРОВАТЬ РЕФЛЕКС ОКСИТОЦИНА

Помогите матери *психологически*:

- Придайте ей уверенность
- Постарайтесь устранить или ослабить любые источники боли или тревоги
- Помогите ей набраться хороших мыслей и ощущений по поводу ребенка

Помогите матери *практически*. Помогите или посоветуйте ей:

- Сидеть спокойно и отдельно или в компании с поддерживающей ее подругой. Некоторые матери могут легче сцеживать молоко в компании других матерей, которые тоже сцеживают молоко для своих детей
- *Если возможно, поддерживать с ребенком контакт кожа-к-коже.*
Сцеживая молоко, мать может держать ребенка на коленях. Если это невозможно, она может смотреть на ребенка. А если и это невозможно, то иногда помогает даже фотография ребенка перед глазами
- *Выпить что-нибудь теплое, успокаивающее.*
Но этим напитком не должен быть кофе
- *Согреть грудь.*
Например, мать может положить на грудь теплый компресс или принять теплый душ
- *Стимулировать соски.*
Она может слегка покатывать или потягивать соски пальцами
- *Массировать грудь или слегка похлопывать по ней.*
Некоторым женщинам помогает, если они мягко похлопывают по молочной железе кончиками пальцев или расческой
Некоторым женщинам помогает, если они мягко проводят по молочной железе по направлению к соску сжатыми в кулак пальцами.
- *Попросить помощницу матери помассировать ей спину.*
Мать садится, наклоняется вперед, складывает руки на столе перед собой и кладет на них голову. Ее раскрытая грудь свисает свободно. Помощница потирает спину по обе стороны от позвоночника сверху вниз. Делает она это сжатым кулаком с вытянутыми вперед большими пальцами. Она потирает обе стороны одновременно сверху вниз, начиная от шеи до лопаток в течение двух - трех минут (рис. 6)

- Продемонстрируйте, как массировать спину матери:
Рис. 6 (в руководстве для слушателей это рис. 30) иллюстрирует приемы.
- ☺ Попросите слушательницу, которая будет вам помогать, сесть за стол, положив голову на руки, и как можно больше расслабиться.

Слушательница останется одетой, но объясните, что при работе с пациенткой важно, чтобы ее спина и грудь были голыми. Убедитесь, что стул стоит на достаточном расстоянии от стола, таком, чтобы молочные железы могли свободно свисать. Объясните, что вы будете делать, и попросите на это разрешения.

Массируйте спину матери по обе стороны от позвоночника большими пальцами, небольшими круговыми движениями, от шеи до лопаток (см. рамку к рис. 6). Спросите, как она себя чувствует, и дает ли ей эта процедура чувство расслабления.

- Слушатели упражняются в умении массировать спину матери.
- ☺ Попросите слушателей поработать парами и немного поупражняться в технике массажа спины матери.



Рис. 6 Помощница массирует спину матери для стимуляции рефлекса окситоцина (Рис. 30 в руководстве для слушателей).

III. Демонстрация, как сцеживать молоко руками.

(15 минут)

Укажите следующее:

- Сцеживание молока руками - это наиболее продуктивный метод. При этом методе не требуется никаких приспособлений, поэтому женщина может сцеживать молоко в любом месте и в любое время.
- Легко сцеживать молоко руками, когда грудь мягкая. Труднее, если грудь застойная и тугая. Поэтому обучите мать сцеживать грудное молоко в первый или на второй день после родов. Не ждите до третьего дня, когда ее грудь станет полной.
- **Ключевой пункт:** *Женщина должна сама сцеживать свое грудное молоко.* Грудь можно легко повредить, если другое лицо попытается сделать это. Если вы показываете женщине, как сцеживать, то как можно больше показывайте на себе, а она должна вас копировать. Если вам надо точно показать, в каком месте она должна нажимать на грудь, делайте это очень мягко.

Объясните как приготовить сосуд для сцеженного грудного молока (СГМ).
(Показывайте быстро. Постарайтесь не терять время во время демонстрации)

Покажите слушателям несколько видов различных емкостей для сцеженного грудного молока. Объясните следующие положения:

КАК ПРИГОТОВИТЬ ЕМКОСТЬ ДЛЯ СЦЕЖЕННОГО ГРУДНОГО МОЛОКА (СГМ)

- Выберите чашку, стакан, кувшин или банку с широким горлом.
- Вымойте водой с мылом. (Мать может сделать это накануне).
- Залейте чашку кипящей водой и оставьте на несколько минут. Кипящая вода убьет большинство микробов.
- Как только надо будет сцеживать молоко, воду выливают.

Продемонстрируйте, как сцеживать молоко руками:

Как можно больше показывайте на себе. Если вы предпочитаете не показывать на себе, пользуйтесь моделью молочной железы или на мягкой ткани руки или щеки. Сосок и околососковый кружок можно нарисовать на руке.

Следуйте приведенным в рамке этапам темы **КАК СЦЕЖИВАТЬ ГРУДНОЕ МОЛОКО РУКАМИ**, объясняя попутно, что вы делаете.

КАК СЦЕЖИВАТЬ ГРУДНОЕ МОЛОКО РУКАМИ

Научите мать как делать это самой. Не сцеживайте молоко за нее. Учите ее, только показывая, что делать, и будьте корректными.

Научите ее:

- Тщательно вымыть руки.
- Сесть или стать удобно и держать сосуд близко от груди.
- Положить большой палец СВЕРХУ соска и околососкового кружка, а указательный НИЖЕ соска и околососкового кружка напротив большого пальца. Остальными пальцами поддерживать грудь (см. Рис. 7).
- Слегка надавливать большим и указательным пальцами на грудь по направлению к грудной стенке. Избегать слишком глубокого надавливания, иначе можно закупорить млечные протоки.
- Большим и указательным пальцами сжимать участок груди за соском и околососковым кружком. Мать должна надавливать на млечные синусы под околососковым кружком (см. Транспарант 3/1). Иногда во время лактации синусы можно прощупать. Они похожи на горошины или фасолинки. Если женщина их прощупает, то она может нажимать на них.
- Нажимать и отпускать, нажимать и отпускать. Процедура не должна причинять боль. Если все-таки процедура болезненная, значит техника сцеживания неправильная. Сначала молоко может не появиться, но после нескольких нажатий оно начинает капать. Оно может течь струей, если рефлекс окситоцина активный.
- Подобным же образом нажимать на околососковый кружок с боков, чтобы убедиться, что молоко сцежено из всех сегментов молочной железы.
- Избегать трения кожи пальцами или скольжения пальцев по коже. Движения пальцев должны быть больше похожи на катание.
- Избегать сжимания самих сосков. Надавливанием на соски или толканием их молока не сцедить. Это то же самое, как если бы ребенок сосал один только сосок.
- Сцеживать одну грудь не менее 5-6 минут, пока не замедлится поток молока; затем сцеживать вторую; затем обе повторно. Можно каждую грудь сцеживать одной рукой или менять их, если устали.

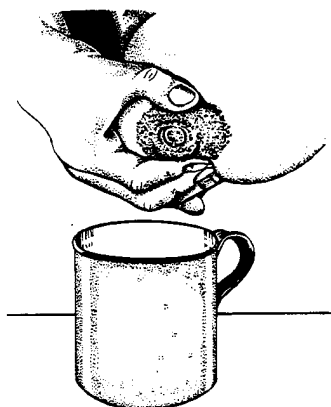
Объясните, что сцеживание молока надлежащим образом занимает 20 - 30 минут, особенно в первые несколько дней, когда еще может вырабатываться мало молока. Важно не пытаться сцеживать молоко за меньшее время.

Рис. 7 Как сцеживать молоко

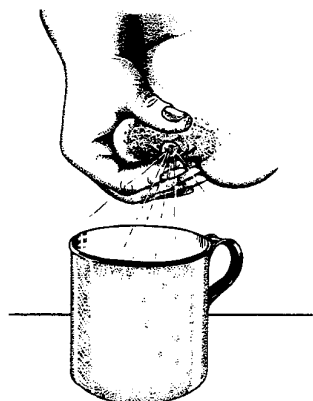
(Рис. 31 в руководстве для слушателей).

- а) Расположить большой и указательный пальцы с обеих сторон околососкового кружка и нажать внутрь по направлению к стенке груди.
- б) Большим и указательным пальцами нажимать на участок за соском и околососковым кружком.
- в) Нажать с боков, чтобы опорожнить все сегменты.

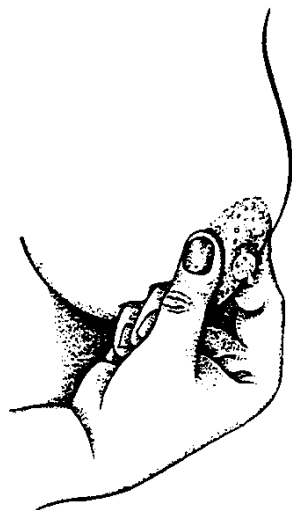
а.



б.



в.



- Сообщите слушателям, что они могут найти рамку **КАК СЦЕЖИВАТЬ ГРУДНОЕ МОЛОКО РУКАМИ** на 107 странице своих руководств, а рисунки - на странице 108.

□ Обсудите, как часто сцеживать молоко:

Спросите: *Как часто мать должна сцеживать грудное молоко?*
(Пусть слушатели выскажут свои идеи. Похвалите их за правильные и убедитесь, что понятны следующие пункты).

Все зависит от показания для сцеживания молока, но обычно сцеживают так часто, как часто ребенок хочет есть.

- Для установления лактации, кормления низковесного (РНВ) или ослабленного новорожденного ребенка:
 - *Мать должна, если возможно, начать сцеживать молоко в первый день в течение шести часов после родов.* Сначала она может выжать только несколько капелек молозива, но это помогает началу выработки молока, так же, как и ребенок, начав сосать вскоре после родов, помогает началу выработки молока.
 - *Она должна сцеживать как можно больше и так часто, как часто хотел бы есть ее ребенок.* Самое малое, она должна сцеживать молоко каждые три часа, включая и сцеживание ночью. Если мать сцеживает молоко только несколько раз или с большими интервалами между сцеживаниями, у нее может не выработаться достаточное количество молока.
- Для поддержания количества молока, чтобы кормить ослабленного ребенка: Сцеживать, самое меньшее, через каждые три часа.
- Для увеличения количества молока, если оказалось, что через несколько недель его стало меньше:
В течение нескольких дней сцеживать очень часто (каждые полчаса - час) и не реже, чем через каждые три часа ночью.
- Чтобы оставить молоко ребенку, когда она на работе:
Перед уходом на работу сцедить для ребенка столько молока, сколько сможет. Также очень важно сцеживать молоко, находясь на работе, чтобы поддерживать на достаточном уровне количество молока (см. Занятие 32 "Женщина и работа").
- Для уменьшения симптомов, как, например, нагрубание или вытекание молока на работе:
Сцеживать столько, сколько нужно.
- Чтобы была здорова кожа сосков:
Сцедить каплю для втирания в соски после ванны или душа.

☺ Попросите слушателей поупражняться в технике сцеживания.

Попросите их поупражняться в перекатывающем действии пальцев на модели молочной железы или на своих руках. Попросите их убедиться, что они не допускают щипковых движений.

Попросите их поупражняться на собственном теле позже наедине.

IV. Демонстрация матерью сцеживания грудного молока

(дополнительно 10

минут)

Если вы отыскали мать, которая соглашается продемонстрировать сцеживание молока группе, попросите ее сейчас сделать это.

- Усадите ее поудобнее, где она может чувствовать себя просто, уединенно. Если можно, дайте ей попить чего-нибудь вкусного.

Пусть слушатели наблюдают за ней группами по 4-5 человек.

Попросите ее сцедить молоко и объясните ее технику сцеживания слушателям.

- Обсудите технику сцеживания этой матери.

Обсуждение проведите после того, как мать окончит сцеживать молоко и там, где она не будет слышать вас. Она может делать это не точно по описанной в инструкциях технике сцеживания. И тем не менее, если ей удалось сцедить достаточное количество молока, то ее техника для нее достаточно хороша.

Если вы не нашли мать, которая согласна продемонстрировать технику сцеживания, то предложите слушателям понаблюдать за техникой сцеживания молока матерей, когда они будут в палатах во время практических занятий в клинике.

V. Демонстрация молокоотсосов

(дополнительно 10 минут)

- Продемонстрируйте доступные в данной местности молокоотсосы:

Передавайте их по кругу, чтобы слушатели могли их рассмотреть.

Спросите, видели ли они такие молокоотсосы и каким опытом по этой части располагают.

- Находят ли они молокоотсосы полезными?
- Считают ли их полезными матери?
- С какими проблемами они столкнулись?
- Считают ли они сцеживание с помощью молокоотсосов более или менее удовлетворительным, чем сцеживание руками?

- Объясните необходимость в молокоотсосах.

- При нагрубании и болезненности груди иногда бывает очень трудно сцеживать молоко руками. Помогает сцеживание молокоотсосом. Молокоотсосом легче пользоваться, когда грудь наполненная. И им не очень легко пользоваться при мягкой груди.

□ Продемонстрируйте, как пользоваться молокоотсосом с резиновой грушей:

Укажите на резиновую грушу, создающую эффект всасывания. Укажите на стеклянную трубку с широким отверстием, накладываемую на сосок, и выпуклость с одной стороны для сбора молока.

На модели молочной железы покажите, как мать должна пользоваться молокоотсосом.

Придерживайтесь ниже перечисленных этапов и объясняйте, что вы делаете:

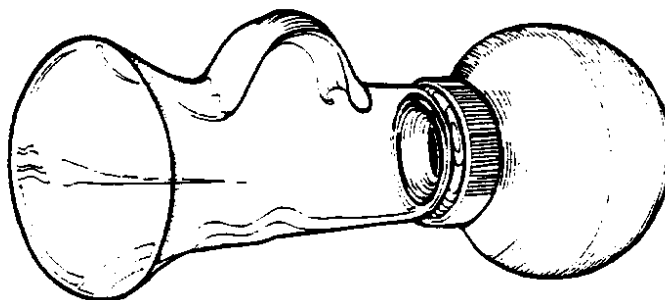
- Сжимаете резиновую грушу, чтобы вытеснить воздух.
- Накладываете широкий конец трубки на сосок.
- Убедитесь, что стекло везде плотно прилегает к коже, чтобы создать герметичность.
- Отпускаете грушу. Сосок и околососковый кружок всасываются внутрь.
- Сожмите и отпустите грушу снова, сделайте это несколько раз. После нескольких раз сжимания и отпускания груши молоко начинает течь. Молоко собирается в выпуклости на стороне трубки.
- Нарушите герметичность, чтобы вылить молоко, и повторите все снова.

□ Объясните неудобства пользования молокоотсосом с резиновой грушей:

- Они не удобны для сбора молока с целью кормления ребенка. Их трудно промыть надлежащим образом. Молоко может собираться в резиновой груше и ее трудно очищать. Собранное молоко часто бывает грязным.
- Они не очень эффективны, особенно если молочные железы мягкие. Они полезны, главным образом, при облегчении состояний, обусловленных нагрубанием, когда трудно сцеживать руками. Вот почему их часто называют "облегчителями состояния молочных желез".

Рис. 8 Молокоотсос с резиновой грушей

(Рис. 32 в руководстве для слушателей).



□ Продемонстрируйте, как пользоваться молокоотсосом-шприцем:

Укажите на широкий воронкообразный конец шприца, накладываемый на сосок. Воронка приделана к внутреннему поршню шприца, вставленному внутрь наружного цилиндра. Молоко собирается в большем наружном цилиндре.

Покажите на модели молочной железы, как мать должна пользоваться молокоотсосом:

- Убедитесь, что поршень находится внутри наружного цилиндра.
- Убедитесь, что резиновая прокладка находится в хорошем упругом состоянии.
- Наложите воронку на сосок.
- Убедитесь, что она плотно прилегает к коже по кругу и обеспечивает воздушную герметичность.
- Потяните наружный цилиндр вниз. Сосок всосется в воронку.
- Отпустите наружный цилиндр, затем снова потяните. Через минуту или две молоко начнет течь и собираться в наружном цилиндре.
- Как только молоко перестанет течь, нарушьте герметичность, вылейте молоко и повторите процедуру.

□ Объясните преимущества отсоса-шприца:

- Отсос-шприц более производителен, чем отсос с резиновой грушей, его легче чистить и стерилизовать.

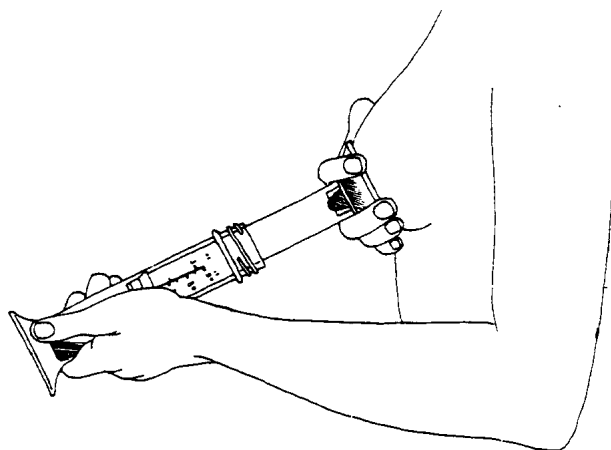


Рис. 9 Молокоотсос-шприц (рис. 33 в руководстве для слушателей)

□ Кратко обсудите электрические молокоотсосы:

- Электрическими молокоотсосами можно пользоваться в стационарах. Однако они непрактичны для рутинного использования или использования в домашних условиях. Ими можно легко внести инфекцию, что еще более опасно, если одним и тем же отсосом пользуются несколько матерей.

IV. Демонстрация сцеживания молока методом “теплой бутылки” (дополнительно 10 минут)

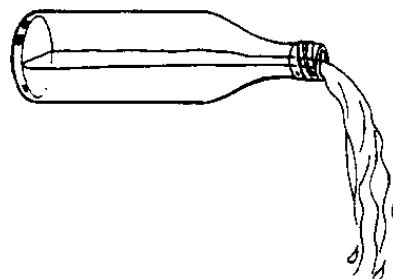
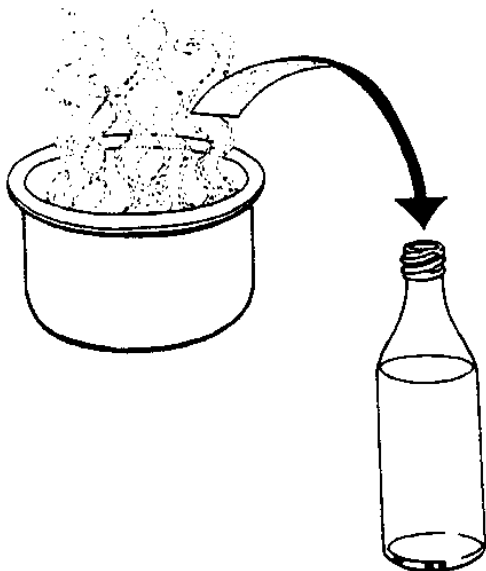
Этот метод демонстрируйте только тогда, когда у вас есть опыт в его использовании.

Приготовьте широкогорлую стеклянную бутылку и кастрюлю с горячей водой (см. рамку **Подготовка** к данному занятию на стр. 258).

- Объясните причины для применения этого метода:
- Это полезный метод для облегчения тяжелого нагрубания молочной железы, когда она очень твердая, а сосок такой тугий, что сцедить руками очень трудно.
- Объясните, что вам нужно для реализации данного метода.
- Вам нужна подходящая бутылка:
 - стеклянная, а не пластмассовая;
 - размером 1 - 3 литра, не меньше 700 мл;
 - с широким горлышком - не менее 2 см в диаметре, а если можно - 4 см, чтобы в него мог легко войти сосок.
- Вам также потребуются:
 - кастрюля с горячей водой, чтобы нагреть бутылку,
 - немного холодной воды, чтобы охладить горлышко бутылки;
 - толстый материал, чтобы держать горячую бутылку.
- Продемонстрируйте метод:
 - Сначала влейте немного горячей воды в бутылку, чтобы начать ее нагревать. Затем долейте воды почти до верха бутылки. Не наполняйте бутылку горячей водой слишком быстро, иначе стекло лопнет.
 - Оставьте бутылку на несколько минут, чтобы стекло нагрелось.
 - Заверните бутылку в материал и вылейте горячую воду обратно в кастрюлю.
 - **ОХЛАДИТЕ ГОРЛО БУТЫЛКИ** в холодной воде снутри и снаружи (Если не охладить горло бутылки, можно обжечь кожу соска).
 - Наложите горло бутылки на сосок, прижав его вокруг плотно к коже, чтобы создать герметичность.
Для показа используйте мягкую ткань руки или предплечья.

- Крепко держите бутылку. Через несколько минут вся бутылка остынет и образуется легкий всасывающий эффект, благодаря которому сосок втянется в бутылку. Иногда, используя метод впервые, женщина пугается, ощутив всасывание, и отталкивает бутылку. Можно начать еще раз.
- Тепло способствует срабатыванию рефлекса окситоцина и молоко начинает течь и собираться в бутылке. Держите бутылку, пока течет молоко.
- Вылейте молоко и повторите, если необходимо, процедуру снова или сделайте то же самое с другой грудью. Через некоторое время боль в молочных железах стихнет и станет возможным сцеживание руками или кормление ребенка

а.



б.

Рис. 10 Метод “теплой бутылки”

- а) Налейте в бутылку горячей воды
 - б) Вылейте воду из бутылки.
- (Рис. 34 в руководстве для слушателей)

Рис. 10 (продолжение)

в) Мать накрывает сосок горячей бутылкой.

**VII. Резюме темы "Сцеживание грудного молока"**

(3 минуты)

- Укажите следующее:
 - Сцеживание руками - это наиболее полезный метод сцеживания грудного молока. При нем значительно меньше шансов внести инфекцию, чем при пользовании молокоотсосами, и он доступен каждой женщине и в любое время.
 - Для женщины важно научиться сцеживать молоко руками и не думать, что молокоотсос является предметом необходимости.
 - Эффективному сцеживанию молока может помочь стимуляция рефлекса окситоцина, а также хорошее владение техникой сцеживания.

- Рекомендуемая литература
Помощь матерям в кормлении грудью Глава 10, разделы 10.1, 10.2 и 10.3.

Занятие 21

"НЕДОСТАТОЧНО МОЛОКА"

Цель

К концу занятия слушатели должны уметь:

- определить, достаточно ли ребенок получает молока или нет;
- помочь матерям, дети которых получают недостаточно молока;
- помочь матерям, которые считают, что у них мало молока.

План занятия

(70 минут)

Слушатели работают группами по 8-10 человек с двумя преподавателями.

- I. Введение в тему (5 минут)
 - II. Обсуждение вопроса, как определить, получает ли ребенок достаточно молока или нет (15 минут)
 - III. Обсуждение причин, почему ребенок может получать недостаточно молока (15 минут)
- Слушатели работают группами по 4-5 человек с одним преподавателем
- IV. Обсуждение вопроса, как помочь матери, ребенок которой получает недостаточно молока (15 минут)
 - V. Обсуждение вопроса, как помочь матери, которая считает, что у нее недостаточно молока (15 минут)
 - VI. Резюме темы "Недостаточно молока" (5 минут)

Подготовка

Как проводить работу с группами, см. на стр. 13-15 Введения в данном руководстве. Изучите примечания к данному занятию, чтобы было ясно, что делать.

Подготовьте турникеты или доски, чтобы записывать на них перечни мнений. Вам понадобится или большая доска и турникет, или два турникета. Доска должна быть достаточно большой, чтобы вместились схема **ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ РЕБЕНОК МОЖЕТ ПОЛУЧАТЬ НЕДОСТАТОЧНО МОЛОКА**. Если большой доски не найдется, воспользуйтесь двумя турникетами, один для перечня "часто встречающиеся причины" и второй для перечня "причины, встречающиеся редко".

Если у вас недостаточно стоек для турникетов, повесьте листы турникетной бумаги на стенку и пишите на ней. Убедитесь, что комната оборудована таким образом, что слушатели смогут увидеть листы со своих мест.

До начала занятия решите, как вы будете записывать схему.

Придерживаясь текста, помните условные обозначения:

- означает инструкцию для преподавателя
- информация преподавателя слушателям

Не представляйте слушателям разделы **“Дополнительная информация”**.
Пользуйтесь ими при ответах на вопросы слушателей.

I. Введение в тему

(5 минут)

Попросите слушателей закрыть свои руководства.

- Начните занятие сказав:
 - Одной из самых распространенных причин, из-за которых матери начинают переходить на кормление из бутылочек или прекращают кормить грудью, является то, что они считают, что у них "недостаточно молока".
- Снова вернитесь к перечню причин для прекращения кормления грудью или введения раннего прикорма, которые вы рассматривали на Занятии 2 "Состояние грудного вскармливания в регионе".

Пусть слушатели вспомнят, сталкивались ли они с заявлением "недостаточно молока" как обычным явлением в своей практике.

- Продолжите занятие следующими пунктами:
 - Обычно, даже если мать и думает, что у нее недостаточно молока, ее ребенок фактически получает все для него необходимое. Почти все матери могут вырабатывать достаточное для одного ребенка и даже для двоих детей количество молока. Почти все они могут вырабатывать молока больше, чем нужно их ребенку.
 - Иногда ребенку не хватает молока. Но обычно это происходит потому, что он мало сосет или сосет неэффективно (см. Занятие 3 "Механизм кормления грудью"). И очень редко потому, что его мать не может выработать достаточное количество молока.
 - Поэтому важно думать не о том, *сколько молока может выработать мать*, а о том, *сколько молока получает ее ребенок*.

Дополнительная информация

Проблема "недостаточно молока" может возникнуть до налаживания кормления грудью, в первые несколько дней после родов. В этом случае матери надо помочь наладить кормление грудью.

Проблема может возникнуть и после налаживания кормления грудью, когда ребенку будет уже около месяца. В этом случае матери надо помочь поддержать дальнейшую выработку молока.

Некоторые матери думают, что у них бывает мало молока в определенное время дня, обычно по вечерам. Причины проблемы и нужды матери иногда различны в этих различных ситуациях.

Важно об этом знать. Тем не менее, для контроля ситуаций применяются одни и те же принципы, поэтому мы будем рассматривать три ситуации вместе.

II. Обсуждение вопроса, как определить, получает ли ребенок достаточно молока или нет?

(15 минут)

- Разработайте список признаков, которые заставляют мать думать, что у нее недостаточно молока?

Спросите: *Что заставляет мать считать, что у нее мало молока?*

⇒ Запишите высказанные слушателями мнения на турникете или на доске.

Продолжайте писать, пока список не составит хотя бы 10 признаков и, возможно, пока кто-нибудь из слушателей не скажет "ребенок плохо набирает вес".

- Объясните, какие из признаков **достоверны**:

- Есть только два признака, которые в действительности показывают, что ребенок получает недостаточно молока. Это:

- плохая прибавка в весе
- небольшое количество выделяемой концентрированной мочи.

⇒ Если хоть один из этих признаков окажется в списке, составленном слушателями, подчеркните его и похвалите слушателей за то, что они его упомянули.

⇒ Запишите заголовок **"Достоверные Признаки"** на другом турникете или доске. Под заголовком запишите эти два признака.

ДОСТОВЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ

Плохая прибавка в весе
Небольшое количество концентрированной мочи

Объясните, **вероятные** признаки

⇒ Пометьте в списке, составленном слушателями, знаком "√" любой из следующих признаков:

- √ Ребенок не удовлетворен после кормления грудью
- √ Ребенок часто плачет
- √ Очень частые кормления грудью
- √ Кормится продолжительные кормления грудью
- √ Ребенок отказывается от груди
- √ У ребенка плотный, сухой или зеленый стул
- √ У ребенка редкий стул и в небольшом объеме
- √ При сцеживании нет молока
- √ Молочные железы не увеличились (во время беременности)
- √ Молоко не "прибыло" (после родов)

■ Это **вероятные** признаки.

Они *могут* означать, что ребенок не получает достаточно молока.

Однако вы не можете быть в этом уверены и вам надо поискать достоверные признаки.

Похвалите слушателей за признаки, которые они упомянули.

Зачитайте те, что не вошли в их список.

Объясните слушателям, что они могут найти полный перечень "Достоверных" и "Вероятных" признаков на стр. 113 своих руководств.

⇒ Пометьте знаком "X" все остальные признаки в списке слушателей.

■ Все другие признаки **недостоверны**.

Они могут беспокоить мать, но они не означают, что ребенок получает недостаточное количество молока.

Этот перечень признаков вам больше не понадобится. Для других более поздних перечней вы можете пользоваться доской и турникетами.

Дополнительная информация

Частота стула

Частота стула у детей бывает различной. Один ребенок может не иметь стула в течение нескольких дней и это вполне нормальное явление. Но стул у такого ребенка бывает обильным и полужидким. Если стул небольшого объема и сухой, то это может быть признаком того, что ребенок получает недостаточно молока.

Также считается нормальным, если ребенок имеет полужидкий стул раз восемь, а то и более в день. Если у ребенка диарея, то стул у него водянистый.

Одноразовые пеленки

Такие пеленки поглощают мочу и затрудняют определение ее количества. Если мать тревожится по поводу количества грудного молока, то лучше пользоваться пеленками из полотенецной ткани.

Недостоверные признаки состояния - "недостаточно молока"

Слушатели могут предположить некоторые из следующих признаков, заставляющих мать думать, что у нее недостаточно молока. Они все недостоверны и не говорят о том, что ее ребенок получает не достаточно молока:

- Ребенок сосет пальцы
- Ребенок спит дольше после того, как его покормили из бутылочки.
- После кормления живот у ребенка не округлился
- Молочные железы не стали полными сразу после родов
- Молочные железы стали мягче, чем были раньше
- Грудное молоко не капает
- Мать не ощущает рефлекса окситоцина
- Члены семьи спрашивают, хватает ли у нее молока
- Медработник говорит, что у нее мало молока
- Разговор, о том, что мать слишком молода или слишком стара, чтобы кормить грудью
- Разговор о том, что ребенок слишком маленький или слишком большой
- Плохой предыдущий опыт кормления грудью
- Грудное молоко выглядит тощим

ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО РЕБЕНОК МОЖЕТ ПОЛУЧАТЬ НЕДОСТАТОЧНО ГРУДНОГО МОЛОКА

ДОСТОВЕРНЫЕ

- Плохая прибавка в весе (Меньше 500 г в месяц)
(через две недели вес стал меньше, чем был при рождении)
- Выделение небольшого количества концентрированной мочи (Ребенок мочится меньше, чем - 6 раз в день, моча желтая с резким запахом)

ВЕРОЯТНЫЕ

- Ребенок не удовлетворен после кормления грудью
- Ребенок часто плачет
- Очень частые кормления грудью
- Очень продолжительные кормления грудью
- Ребенок отказывается от груди
- У ребенка плотный, сухой или зеленый стул
- У ребенка редкий стул и в небольшом объеме
- При сцеживании нет молока
- Молочные железы не увеличились (во время беременности)
- Молоко "не прибыло" (после родов)

- Объясните, как узнать, получает ли ребенок достаточно молока или нет.
- **Проверьте, как ребенок прибавляет в весе.** Это наиболее надежный признак.

В первые 6 месяцев жизни ребенок должен прибавлять в весе не менее, чем 500 г в месяц или 125 г в неделю. (Прибавлять по килограмму в месяц совсем не обязательно и это не распространенное явление). Если ребенок прибавляет меньше 500 г в месяц, то он плохо прибавляет в весе.

Если можно, загляните в карту физического развития ребенка или на любую другую запись предыдущего взвешивания. Если такой записи нет, то взвесьте ребенка, а через неделю организуйте повторное взвешивание.

Если ребенок набирает вес недостаточно, то он получает недостаточное количество молока.

Однако, если нет регистрации веса ребенка, то вы не можете получить немедленный ответ.

- **Проверьте количество выделяемой ребенком мочи.** Это полезный и быстрый метод контроля.

Вскармливаемый исключительно грудью и получающий достаточное количество молока ребенок обычно мочится 6-8 раз в сутки и моча у него неконцентрированная.

Ребенок, который не получает достаточного количества молока, мочится менее шести раз в сутки (иногда меньше четырех раз). Моча у него концентрированная и может иметь резкий запах и цвет от темно-желтого до оранжевого, особенно у детей, старше 4 недель.

Спросите у матери, как часто мочится ее ребенок. Спросите у нее, бывает ли его моча темно-желтой и с резким запахом.

- Если ребенок выделяет много неконцентрированной мочи, то он получает достаточное количество молока.
- Если ребенок выделяет концентрированную мочу меньше, чем 6 раз в день, то он получает недостаточное количество молока.

По моче вы можете очень быстро определить, получает ли ребенок достаточное количество молока. Однако, если ребенок получает еще какое-либо дополнительное питье, то вы не можете быть твердо уверены в диагнозе.

Дополнительная информация

Только общее руководство, но не правило

Признаки "прибавка в весе" и "количество мочи" являются вспомогательными, но не обязательными. Они могут помочь вам поставить диагноз и провести клиническую коррекцию проблемы кормления грудью. Однако их нельзя применять неукоснительно ко всем матерям подряд, особенно, если проблемы не существует. Вы должны руководствоваться опытом.

Изменения веса у новорожденных

В первые несколько дней жизни новорожденный может потерять немного в весе. Он должен набрать свой первоначальный вес к двухнедельному возрасту. Если дети требуют есть с первого дня, то они начинают набирать вес быстрее, чем дети, которые с первого дня не требуют пищи. Ребенок, вес которого через две недели остается меньше, чем вес при рождении, плохо набирает вес.

III. Обсуждение причин, почему ребенок может получать недостаточно молока (15 минут)

- Попросите слушателей предположить возможные причины, почему ребенок может получать недостаточное количество молока.

⇒ Запишите их предположения на доске.

Если можно, пусть они продолжают делать предположения до тех пор, пока не выскажут хотя бы один "связанный с кормлением грудью" фактор и хотя бы один "психологический" фактор.

⇒ Запишите на доске или на двух турникетах четыре следующих заголовка.

Факторы, связанные с кормлением грудью

Мать: психологические факторы

Мать: состояние

Ребенок: состояние

-
- Попытайтесь перечислить все высказанные слушателями правильные причины, относительно ребенка, получающего недостаточное количество молока, под одним из заголовков.

По мере упоминания каждой причины:

- кратко ее разьясняйте;
- приводите, по возможности, местные примеры.

- Дополните перечень причин аналогично как на схеме **ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ РЕБЕНОК МОЖЕТ ПОЛУЧАТЬ НЕДОСТАТОЧНО МОЛОКА**, на следующей странице.

Внесите главные причины, которые не были упомянуты слушателями.

Опустите причины, нехарактерные для вашей местности - например, есть местности, где женщины не курят и не употребляют алкоголь.

ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ РЕБЕНОК МОЖЕТ ПОЛУЧАТЬ НЕДОСТАТОЧНО МОЛОКА

<i>Факторы, связанные с кормлением грудью</i>	<i>Мать: психологические факторы</i>	<i>Мать: состояние</i>	<i>Ребенок: состояние</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Задержка начала кормления грудью • Редкие кормления грудью • Короткие кормления грудью, или кормление "по часам" • Отсутствие кормления ночью • Плохое прикладывание к груди • Бутылочки, пустышки • Дача других продуктов питания и жидкостей 	<ul style="list-style-type: none"> • Недостаток уверенности • Беспокойство, стресс • Неприязнь к кормлению грудью • Неприятие ребенка • Усталость 	<ul style="list-style-type: none"> • Контрацептивные таблетки, диуретики • Беременность • Резкое истощение • Алкоголь • Курение • Задержка кусочка плаценты в матке (редко) • Плохо развитая грудь (очень редко) 	<ul style="list-style-type: none"> • Болезнь • Аномалии развития

Это **ЧАСТЫЕ** причины

Это **РЕДКИЕ** причины

Объясните следующие положения:

- Причины в первых двух колонках ("Факторы, связанные с кормлением грудью" и "Мать: психологические факторы") являются частыми. Психологические факторы часто вытекают из факторов, связанных с кормлением грудью, например, недостаток уверенности побуждает мать начать кормление из бутылочки. Сначала ищите частые причины.
- Причины в двух других колонках ("Мать: состояние" и "Ребенок: состояние") не являются частыми. Итак, для матери нехарактерно иметь физические трудности в выработке достаточного количества молока. Подумайте об этих нехарактерных (редких) причинах только тогда, когда вы не находите ни одной из частых причин.

- Попросите слушателей изучать перечень в течение 2-3 минут.

Спросите, все ли им понятно.

Для ответов на вопросы используйте нижеприведенный раздел “**Дополнительная информация**”. Однако, не следует брать весь раздел целиком, потому что это будет дублированием и займет слишком много времени.

Дополнительная информация

Нижеприведенные заметки могут помочь вам объяснить причины, почему ребенок получает недостаточное количество молока или привести пример из местной ситуации.

Факторы, связанные с кормлением грудью

Задержка начала кормления грудью:

Если ребенка не начали кормить грудью в первый день, то потребуется больше времени для выработки материнского молока и ребенок может поздно начать набирать вес.

Редкие кормления грудью:

Кормление грудью меньше 8 раз в день в первые 4 недели или меньше 5-6 раз в день в возрасте постарше является общей (распространенной) причиной, по которой ребенок получает недостаточное количество молока. Иногда мать не реагирует на плачущего ребенка или пропускает кормления из-за занятости или из-за работы. Некоторые дети довольствуются тем, что им дают, и не показывают, что они довольно часто бывают голодны. В этом случае мать не должна ждать, пока ее ребенок "потребуется", а будить его и кормить каждые 3-4 часа.

Отсутствие кормлений ночью:

Если мать прекратит кормление ночью до того, как это сделает сам ребенок, то количество молока у нее может уменьшиться.

Короткие кормления грудью или кормление “по часам”:

Кормление грудью может быть слишком коротким, второпях или “по часам”, поэтому ребенок недополучает богатого жирами последнего молока.

Иногда мать отрывает ребенка от груди через минуту или две. Это может быть потому, что ребенок делает паузу в кормлении, и мать решила, что он насытился. Или мать может куда-то спешить, или она может подумать, что ребенок перестал сосать, чтобы поесть из другой груди.

Иногда ребенок перестает сосать слишком быстро, например, если очень жарко, потому что он завернут в слишком большое количество пеленок.

Плохое прикладывание к груди:

Если ребенок сосет неэффективно, то он может получать недостаточное количество молока.

Бутылочки и пустышки:

Ребенок, которого кормят из бутылочки, или он сосет пустышку, может меньше сосать грудь, поэтому количество молока у матери уменьшается.

Дача других продуктов питания и жидкостей:

Ребенок, который стал получать прикорм (искусственные молочные смеси, твердую пищу или питье, включая простую воду) до 4-6 месячного возраста меньше сосет грудь, поэтому количество молока у матери уменьшается.

Мать: психологические факторы

Недостаток уверенности:

Очень молодые матери или матери, у которых нет поддержки со стороны семьи или друзей, часто теряют уверенность. Матери могут потерять уверенность из-за того, что поведение ребенка их беспокоит. Недостаток уверенности может привести к тому, что мать начнет давать ребенку прикорм, в котором нет необходимости.

Беспокойство, стресс:

Если мать что-то беспокоит или она в стрессовом состоянии, то рефлекс окситоцина может временно плохо срабатывать.

Неприязнь к кормлению грудью, неприятие ребенка и усталость:

В таких ситуациях у матери могут возникнуть трудности с реакцией на ребенка. Она может держать его не достаточно близко, чтобы он мог хорошо приладиться к груди; она может кормить грудью нерегулярно или недолго держать у груди. И, наконец, вместо того, чтобы накормить ребенка, когда он плачет, она может дать ему пустышку.

Мать: состояние

Контрацептивные таблетки:

Контрацептивные таблетки, содержащие эстрогены, могут снизить секрецию молока. Количество молока не снижают таблетки, содержащие только прогестаген и депо-провера. Количество молока может уменьшиться также и от диуретиков (см. Занятие 31 "Питание здоровье и фертильность женщины").

Беременность:

Если мать снова забеременела, то она может заметить, что количество молока у ней уменьшилось.

Резкое истощение:

Очень истощенные матери могут вырабатывать мало молока. Однако, если у женщины истощение в легкой или средней форме, то она продолжает производить молоко за счет своих собственных тканей при условии, что ее ребенок сосет достаточно часто (см. Занятие 31 "Питание женщины, здоровье и фертильность").

Алкоголь и курение:

Алкоголь и сигареты могут снизить количество получаемого ребенком молока.

Задержка кусочка плаценты в матке:

Это бывает редко. Небольшой кусочек плаценты остается в матке и вырабатывает гормоны, препятствующие выработке молока. После родов у женщины кровотечение обильнее, чем обычно, матка у нее не сокращается и молоко "не прибывает".

Плохо развитая грудь:

Это бывает очень редко. Иногда случается, что грудь женщины во время беременности не развивается и не увеличивается в размере и не вырабатывает много молока. Если мать замечает, что во время беременности грудь ее увеличилась в размере, то плохое развитие груди ей не грозит. Совсем необязательно проводить поэтому поводу рутинный опрос. Спросите только, есть ли проблема.

Состояние ребенка

Болезнь:

Ребенок, если он болен и не может хорошо сосать, получает недостаточное количество молока. Если это будет продолжаться и дальше, то у матери уменьшится количество молока.

Аномалии:

Ребенок, у которого имеется врожденное отклонение от нормы, как, например, аномалия сердца, может не набирать вес. Это происходит частично потому, что он съедает меньше грудного молока, а частично потому, что его состояние оказывает и другие побочные действия. У детей с аномалиями, как, например, расщелина неба, или с неврологическими проблемами, или умственной отсталостью часто возникают трудности с эффективным сосанием, особенно в несколько первых недель.

- Обсудите ложные представления о причинах недостатка молока.

Быстро прочитайте перечень в рамке **ЭТО НЕ ВЛИЯЕТ НА КОЛИЧЕСТВО ГРУДНОГО МОЛОКА**.

Не тратьте на это много времени. Но будьте готовы ответить на вопросы слушателей, если им будет трудно поверить в то, что это несущественные причины.

- Часто считают, что некоторые факторы могут быть причиной недостаточного количества грудного молока. Однако, фактически они никак не влияют на количество молока.

ЭТО НЕ ВЛИЯЕТ НА КОЛИЧЕСТВО ГРУДНОГО МОЛОКА

Возраст матери
Половая жизнь
Менструация
Неодобрение родственников и соседей
Возвращение на работу (если ребенок продолжает часто сосать)
Возраст ребенка
Кесарево сечение
Преждевременные роды
Многодетность
Простая, обычная диета

- Кратко изложите причины состояния "недостаточно молока":

Сделайте ударение на следующих пунктах:

- Частыми причинами получения ребенком недостаточного количества молока являются:
 - факторы, связанные непосредственно с кормлением;
 - психологические факторы.
- Физическая трудность в выработке грудного молока - достаточно редкая причина.
- Сообщите слушателям, что они могут найти краткое изложение того, что вы обсуждали, включая схему **ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ РЕБЕНОК МОЖЕТ ПОЛУЧАТЬ НЕДОСТАТОЧНО МОЛОКА**, на стр. 115 своих руководств.

IV. Обсуждение вопроса, как помочь матери, ребенок которой получает недостаточно молока (15 минут)

- Соберите вашу группу из 4-5 человек где-нибудь в уголке классной комнаты. (Другие преподаватели делают то же самое).

Попросите слушателей закрыть свои руководства.

- Обсудите необходимость установить причину проблемы:
 - Если ребенок получает недостаточное количество молока, вам необходимо установить ПОЧЕМУ.

Спросите: *Как вы можете установить причину получения ребенком недостаточного количества молока?*
 (Пусть слушатели немного подумают и сделают предположения. Предложите им применить знания, которые они получили во время предыдущих занятий. Затем продолжайте).

- Чтобы найти причину, придерживайтесь следующих этапов.

- | | |
|---|--|
| - Слушать и узнавать | (узнать о психологических факторах и о самочувствии матери) |
| - Составить историю | (узнать о факторах, связанных непосредственно с кормлением грудью, и лекарствах, принимаемых матерью) |
| - Оценить кормление | (узнать о том, как ребенок приложен к груди, как он сосет и о привязанности к ребенку или его неприятию) |
| - Осмотреть ребенка | (на предмет болезни или аномалии и на предмет его роста) |
| - Обследовать мать и ее молочные железы | (узнать о ее здоровье, ее питании и о состоянии молочных желез) |

□ Обсудите, как помочь матери:

- Если у вас появилось представление о причине получения недостаточного количества молока ребенком, то вы можете решить, как помочь ему и его матери.

Спросите: *Как вы можете помочь матери, чей ребенок получает недостаточно молока?*

(Пусть слушатели подумают и выскажут предположения. Предложите им вспомнить все, что они узнали за время занятий о том, как помочь матери. Затем продолжите).

- Чтобы помочь матери, используйте ваши навыки формирования уверенности и оказания поддержки.

Помогите ей дать ребенку больше грудного молока и помочь ей поверить в то, что она может вырабатывать достаточное количество молока.

Спросите: *Как вы можете использовать каждый из шести навыков формирования уверенности и оказания поддержки, чтобы помочь матери?*

(Пусть слушатели выскажут предположения по каждому навыку).

По некоторым предположениям о применении каждого из шести навыков можно пользоваться рамкой **КАК ПОМОЧЬ МАТЕРИ, РЕБЕНОК КОТОРОЙ ПОЛУЧАЕТ НЕДОСТАТОЧНО МОЛОКА**.

Предложите слушателям вспомнить примеры из собственной практики, до занятий на курсах или из практических занятий в клинике.

Дополнительная информация

Иногда вы не сможете установить причину малого количества молока у матери; или количество молока не увеличивается (ребенок не набирает вес) даже тогда, когда вы сделали все, что могли, чтобы помочь матери. Тогда вы должны поискать менее распространенную (менее общую) причину и помочь матери или направить ее к специалисту в зависимости от причины.

Иногда вам придется помочь матери подобрать подходящий прикорм для ребенка. Предложите ей:

- продолжать кормление грудью столько, сколько возможно;
- давать только такое количество прикорма, которое необходимо ребенку для адекватного роста;
- давать прикорм из чашки;
- давать прикорм только раз или два в день, чтобы ребенок больше сосал грудь.

Помните, что необходимость введения прикорма ранее 4-6 месячного возраста, должна быть РЕДКОСТЬЮ.

КАК ПОМОЧЬ МАТЕРИ, РЕБЕНОК КОТОРОЙ ПОЛУЧАЕТ НЕДОСТАТОЧНО МОЛОКА

- **Найти причину**

Что необходимо предпринять

О чем вы можете узнать:

*Слушать и узнавать
Составить историю*

Психология и самочувствие матери
Детали кормления грудью, прием контрацептивных таблеток, диуретиков

Оценить кормление грудью

Позиция ребенка у груди, привязанность к ребенку или неприязнь

*Осмотреть ребенка
Осмотреть мать и ее
молочные железы*

Болезнь или аномалии, рост
Ее питание и здоровье
Есть ли проблемы с грудью

- **Формировать уверенность и оказывать поддержку**

Помогите матери в том, чтобы давать больше грудного молока ребенку и поверить в то, что она может вырабатывать молоко в достаточном количестве.

Принимать

Мнение матери о количестве грудного молока
Ее восприятие о кормлении грудью и о ребенке
Что она все еще кормит грудью. Ее молочные железы вполне хорошие, чтобы вырабатывать молоко

*Хвалить
(если соответствует
действительности)
Оказать практическую
помощь*

Улучшить прикладывание ребенка к груди

*Дать уместную
информацию*

Объяснить, как сосание ребенка регулирует количество молока
Объяснить, как ребенок может получать больше молока

*Пользоваться простым
языком*

"Молочные железы будут вырабатывать больше молока, если ребенок будет больше высасывать"

*Предложить
(соответственно ситуации)*

Кормить грудью чаще, продолжительнее, ночью
Перестать кормить из бутылочки или давать пустышку (если необходимо, то кормить из чашки)
Давать поменьше или совсем не давать другую пищу или питье (если ребенку нет еще 4-6 месяцев)
Посоветовать, как ослабить стресс, беспокойство
Предложить поговорить с членами семьи

- **Помочь с менее общими причинами**

Состояние ребенка:

Если болен или есть аномалии, то лечить или направить к специалисту

Состояние матери:

Если принимает содержащие эстроген таблетки или диуретики, то помочь подобрать другие
Оказать соответствующую помощь при других состояниях

- **Наблюдать в дальнейшем**

Сначала ежедневно, затем раз в неделю, пока ребенок не наберет вес, а мать не станет уверенной. Чтобы набрать вес, ребенку может понадобиться 3-7 дней (см. Занятие 27).

V. Обсуждение вопроса, как помочь матери, которая считает, что у нее недостаточно молока (15 минут)

Укажите следующее:

- Многие матери тревожатся по поводу количества молока у них, но их дети получают все необходимое им количество молока.
- У таких матерей нет уверенности в количестве молока. Очень важно помочь им, иначе они могут начать давать искусственную пищу.

Обсудите, как помочь матери:

Спросите: *Что бы вы сделали, чтобы помочь матери, считающей, что у нее недостаточно молока?*
(Дайте слушателям подумать и сделать предположения).

Придерживайтесь тех же этапов, как и при оказании помощи матери, ребенок которой получает недостаточное количество молока.

■ Чтобы понять ситуацию:

- Слушайте и узнавайте (чтобы понять, почему матери недостает уверенности. Выразите сочувствие по поводу ее настроения).
- Составьте историю (чтобы узнать о давлении на мать со стороны других людей с целью введения искусственного кормления).
- Оцените кормление (чтобы увидеть, не является ли проблемой плохое прикладывание ребенка к груди. Если ребенок сосет очень часто и долго, то может быть он плохо приложен к груди и поэтому сосет неэффективно. Он может получать достаточно молока).
- Осмотрите мать и ее молочные железы (чтобы увидеть форму молочных желез, сосков и околососковых кружков. Матери может не хватать уверенности, если они маленькие или плоские, или если они большие или необычной формы).

■ Чтобы помочь матери, используйте ваши навыки формирования уверенности и оказания поддержки.

Спросите: *Как бы вы использовали каждый из шести навыков формирования уверенности и оказания поддержки, чтобы помочь матери, считающей, что у нее недостаточно молока?*
(Дайте слушателям попытаться вспомнить пример на каждый навык).

Предложите слушателям вспомнить примеры из их опыта или из практических занятий в клинике.

Используйте рамку **КАК ПОМОЧЬ МАТЕРИ, СЧИТАЮЩЕЙ, ЧТО У НЕЕ НЕДОСТАТОЧНО МОЛОКА**, для высказывания мнений.

КАК ПОМОЧЬ МАТЕРИ, СЧИТАЮЩЕЙ, ЧТО У НЕЕ НЕДОСТАТОЧНО МОЛОКА

- ***Понять ее ситуацию***

<i>Слушайте и узнавайте</i>	Чтобы понять, почему матери не хватает уверенности, почувствовать ей
<i>Составьте историю</i>	Чтобы узнать о влиянии со стороны других людей
<i>Оцените кормление грудью</i>	Чтобы проверить прикладывание ребенка к груди
<i>Осмотрите мать</i>	Размер молочных желез может быть причиной недостатка уверенности

- ***Формировать уверенность и оказывать поддержку***

<i>Примите</i>	Мнения матери и ее ощущения по поводу грудного молока
<i>Похвалите (если соответствует действительности)</i>	Ребенок растет хорошо, количество молока у нее удовлетворяет потребности ребенка Хорошие моменты в технике кормления грудью Хорошие моменты в развитии ребенка
<i>Окажите практическую помощь</i>	Если необходимо, улучшите прикладывание ребенка к груди
<i>Дайте уместную информацию</i>	Исправьте неверные представления, но не в критической манере Объясните нормальное поведение ребенка Объясните, как идет процесс кормления грудью (о том, что ее беспокоит)
<i>Пользуйтесь простым языком</i>	"Некоторым детям нравится сосать много"
<i>Предложите</i>	Советы, помогающие справиться с усталостью Предложите побеседовать с членами семьи

VI. Резюме темы "Недостаточно молока"

(5 минут)

Попросите слушателей посмотреть рамки-резюме на стр. 113-117 своих руководств.

Попросите их изучить эти рамки и чтобы знать их содержание.

Признаки того, что ребенок получает недостаточно молока
Причины, по которым ребенок может получать недостаточно молока
Это не влияет на количество грудного молока
Как помочь матери, ребенок которой получает недостаточно молока
Как помочь матери, считающей, что у нее недостаточно молока

Рекомендуемая литература:

Помощь матерям в кормлении грудью Глава 6, особенно разделы 6.1 - 6.4.

Занятие 22

П Л А Ч

Цель

К концу занятия слушатели должны уметь:

- перечислить всевозможные причины, по которым ребенок может плакать;
- помочь семьям, в которых ребенок много плачет, продолжать кормление исключительно грудью и не вводить необязательный прикорм.

План занятия

(30 минут)

Слушатели работают группами по 8-10 человек с двумя преподавателями

- | | |
|---|------------|
| I. Введение в тему | (5 минут) |
| II. Обсуждение причин, почему дети плачут | (10 минут) |
| III. Слушатели читают "Как помочь семье с ребенком, который много плачет" | (10 минут) |
| IV. Демонстрация, как держать и носить ребенка, у которого "колики" | (5 минут) |

Подготовка

Как проводить работу в группах смотрите на стр. 13-15 Введения в данном руководстве.

Изучите заметки к занятию, чтобы было ясно, что делать.

Попросите слушателя-мужчину помочь вам продемонстрировать, как успокоить ребенка.

Придерживаясь текста, помните условные обозначения:

- инструкции для преподавателя
- информация преподавателя слушателям

Не излагайте разделы "**Дополнительная информация**".
Используйте их в качестве при ответах на вопросы слушателей.

I. Введение в тему

(5 минут)

Попросите слушателей держать свои руководства закрытыми.

- Укажите следующее:
- Наиболее частой причиной, почему мать может думать, что у нее недостаточно молока, это то, что ребенок "плачет слишком много".
- Многие матери начинают вводить необязательный прикорм из-за крика ребенка. Прикорм часто не помогает и ребенок продолжает плакать. Иногда ребенок плачет даже больше.
- Ребенок, который много плачет, может расстроить отношения между ним и матерью и стать причиной напряженной атмосферы в семье.
- Основным путем оказания помощи кормящей грудью матери является консультация на предмет выявления причины плача ребенка.
- Снова вернитесь к перечню причин прекращения кормления грудью или раннего начала введения прикорма, который вы рассматривали на Занятии 2 "Состояние грудного вскармливания в регионе". Напомните слушателям, не сталкивались ли они с плачем ребенка, как частой причиной прекращения кормления грудью.

Дополнительная информация

Ребенок, который плачет слишком много, и на самом деле может плакать больше, чем другие дети, а может его семья труднее переносит плач ребенка или менее опытна в том, чтобы успокоить ребенка.

Реакции семьи на плач, различны в разных общественных кругах. Многое также зависит от обращения родителей с детьми.

Например, в кругах, где детей больше носят на руках, они меньше плачут. Если дети спят с матерями, то, вероятно, они меньше плачут по ночам. Кроме того, сами дети очень различаются в смысле того, как много они плачут. Поэтому невозможно сказать, что некоторые манеры поведения "нормальные", а некоторые нет.

II. Обсуждение причин, почему дети плачут

(10 минут)

- Приготовьте перечень причин, по которым дети могут много плакать:

Спросите: *Какие вы можете вспомнить причины, по которым дети могут много плакать?*
(Дайте слушателям сделать 5-6 предположений, затем продолжите).

⇒ Запишите предложения слушателей на доске или турникете.

Попытайтесь получить перечень, который может выглядеть наподобие этого:

ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ДЕТИ ПЛАЧУТ

Дискомфорт	(грязно, жарко, холодно)
Усталость	(слишком много посетителей)
Болезнь или боль	(изменение картины плача)
Голод	(получение недостаточного количества молока, быстрый рост)
Пища матери	(любая пища, иногда коровье молоко)
Лекарства, принимаемые матерью	(кофеин, сигареты, другие лекарства)
Избыток грудного молока	
“Колики”	
Дети с “большими запросами”	

⇒ Добавьте в список причины, которые слушатели не учли.

- Объясните следующие причины плача, которые могут оказаться для слушателей новыми:

- *Чувство голода из-за быстрого роста:*

В течение нескольких дней ребенок кажется очень голодным, возможно из-за того, что он стал расти быстрее, чем рос раньше.

Он требует, чтобы его кормили чаще. Это наиболее частая причина в возрасте где-то около 2 и 6 недель и около трех месяцев, но может наблюдаться и в любом возрасте. Если ребенок в течение нескольких дней станет сосать чаще, то запас молока увеличится и он снова станет есть реже.

- *Питание матери:*

Иногда мать замечает, что ее ребенок расстраивается, если она ест специфическую пищу. Это происходит потому, что некоторые вещества из ее пищи проникают в молоко. Это может случиться с любыми продуктами, поэтому нет специальных перечней продуктов, употребления которых мать должна избегать. Она сама может заметить эти продукты.

У детей может появиться аллергия на протеины некоторых продуктов, употребляемых матерью: коровье молоко, соя, яйца, арахис.

У детей может развиться аллергия на протеины коровьего молока даже после одного или двух кормлений смесями в предлактационный период.

- *Лекарства, принимаемые матерью:*
Кофеин, содержащийся в кофе, чае и напитках может проникнуть в грудное молоко и расстроить ребенка. Если мать курит или принимает другие лекарства, то вероятнее всего ее ребенок будет плакать больше, чем другие дети. А если и еще кто-либо в семье курит, то это может отрицательно влиять на ребенка.
- *Избыток грудного молока:*
Избыток грудного молока может иметь место при плохом прикладывании ребенка к груди. Он может сосать так часто и подолгу, что слишком стимулирует молочные железы и количество молока увеличивается. Избыток молока может быть и в результате того, что мать отрывает ребенка от одной груди, не дав ему опорожнить ее, чтобы заставить его есть из другой груди.
Ребенок может получить слишком много раннего молока и недостаточно позднего. У него может появиться зеленый стул, он может плохо набирать вес или он может расти хорошо, но плакать и требовать частого кормления. Даже если у матери много молока, она может думать, что для ребенка его недостаточно.
- *“Колики” у ребенка:*
Некоторые дети много плачут и не в связи с указанными выше причинами. Иногда их плач имеет выраженную картину. Ребенок плачет, не переставая, в определенное время дня, часто вечером. Он может подтягивать ноги, как будто у него болит живот. Может показаться, что ребенок хочет сосать, но его трудно успокоить. У детей с подобной картиной плача может быть активное пищеварение и отхождение газов, но причина плача не ясна. Такое состояние называется “колики”. Дети с “коликами” обычно растут хорошо, а плакать начинают меньше после трехмесячного возраста.
- *Дети с “большими запросами”:*
Некоторые дети плачут больше других и они нуждаются в том, чтобы их больше держали на руках и носили. В тех кругах, где матери носят детей с собой, их плач бывает реже, чем в кругах, где матери укладывают и оставляют детей или где детей укладывают спать в отдельные кроватки.

III. Слушатели читают "Как помочь семье с ребенком, который много плачет" (10 минут)

- ☺ Попросите слушателей прочитать раздел **КАК ПОМОЧЬ СЕМЬЕ С РЕБЕНКОМ, КОТОРЫЙ МНОГО ПЛАЧЕТ** на стр. 120-121 своих руководств.

Если вы хотите, попросите слушателей прочитать раздел вслух по очереди, предложение за предложением.

КАК ПОМОЧЬ СЕМЬЕ С РЕБЕНКОМ, КОТОРЫЙ МНОГО ПЛАЧЕТ

• Ищите причину

Слушайте и узнавайте

Помогите матери рассказать, как она себя чувствует. Выразите, что вы прониклись сочувствием к ней.

- Она может чувствовать вину и считать себя плохой матерью.
- Она может испытывать по отношению к ребенку чувство досады.
- Чувствовать себя виноватой могут заставить ее другие лица, или они могут внушить ей, что у нее плохой ребенок, или капризный, или недисциплинированный.
- Другие лица могут посоветовать ей давать ребенку прикорм или успокоители (пустышки).

Составьте историю грудного вскармливания

- Узнайте о кормлении ребенка и о его поведении.
- Узнайте о диете матери и, пьет ли она много кофе, или курит, или принимает лекарства.
- Узнайте о том давлении, которое она испытывает со стороны членов семьи и других лиц.

Оцените кормление грудью

- Проверьте положение ребенка при сосании и продолжительность кормления.

Осмотрите ребенка

- Убедитесь, что он не болен и у него ничего не болит. Проверьте его физическое развитие.
- Если ребенок болен или у него что-то болит, лечите или посоветуйте обратиться к специалисту.

• Формируйте уверенность и оказывайте поддержку

Примите

- Примите все, что думает мать о причине проблемы.
- Примите то, что она думает о ребенке и о его поведении.

Похвалите все то, что мать и ребенок делают хорошо

- Объясните, что ее ребенок растет хорошо, он не болен.
- Материнское грудное молоко удовлетворяет все потребности ребенка - с ним (с ней) ничего плохого.
- Ее ребенок прекрасный - он не плохой, не капризный и не нуждается в постановке дисциплины.

Дайте уместную информацию

- Ребенок действительно нуждается в том, чтобы его успокоили.
- Он не ослаблен, но у него действительно может что-нибудь болеть.
- Когда ребенку исполнится 3-4 месяца, он станет плакать меньше.
- Лекарства от “колик” теперь не рекомендуются. Они могут быть вредны для ребенка.
- Добавки в питании не обязательны и часто не помогают. У искусственно вскарммливаемых детей тоже бывают “колики”. У них может развиваться непереносимость коровьего молока или аллергия, что ухудшит ситуацию.
- Безопаснее, если для успокоения ребенок будет сосать грудь, а пустышки и бутылочки не спасут.

Сделайте одно-два предложения

То, что вы предложите, зависит от того, что вы узнали о причине плача ребенка. Наиболее распространенные причины в разных странах могут быть разными.

- Если у матери избыток молока:
 - Помогите ей улучшить положение ребенка у груди;
 - Предложите ей каждое кормление кормить только одной грудью.
 - Пусть он продолжает сосать из одной груди, пока сам не отпустит ее.
 - При следующем кормлении дайте другую грудь.
 - Объясните, что если ребенок будет дольше оставаться у одной груди, то он получит больше богатого жирами позднего молока (см. также Занятие 16 "Отказ от груди").
- Может помочь, если она будет пить меньше кофе и чая и других напитков, содержащих кофеин. Если она курит, то предложите ей курить меньше и после кормления грудью, а не до или во время кормления.
Попросите других членов семьи не курить в комнате, где находится ребенок.
- Может помочь, если она перестанет употреблять коровье молоко и другие молочные продукты или другую пищу, которая может вызвать аллергию (соя, арахис, яйца).
Она не должна употреблять эти продукты в течение недели. Если ребенок стал плакать меньше, то она должна продолжать избегать употребления этих продуктов. Если же ребенок продолжает плакать столько, сколько и раньше, то тогда эти специфические продукты не были причиной плача. Она может снова употреблять их.
Не предлагайте прекратить ей употреблять эти продукты, если у нее бедная диета. Убедитесь, что она в состоянии позволить себе другие, богатые энергетическими ресурсами и протеинами продукты взамен противопоказанных, например фасоль.

Окажите практическую помощь

- Объясните, что лучший способ успокоить плачущего ребенка это держать его близко к себе, мягко поглаживая и мягко надавливая его животик.
Предложите показать ей несколько способов, как держать и носить ребенка.
- Иногда носить ребенка может быть легче кому-либо другому, не матери, чтобы он не чувствовал запаха молока.
- Покажите матери, как наладить отхождение газов у ребенка.
Она должна держать ребенка прямо, например в положении "сидя", или прямо, прижав ребенка к плечам.
(НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО рутинно обучать "отхождению газов", а только, если у ребенка "колики".)

Предложите обсудить положение с членами ее семьи, чтобы рассказать им о потребностях ребенка и о необходимости оказывать поддержку матери.

Важно попытаться разрядить напряженную обстановку в семье, чтобы мать не начала вводить необязательные пищевые добавки.

- Спросите, есть ли у слушателей вопросы по теме "Плач" и постарайтесь ответить на них.

Укажите на резюме этого раздела в рамке **КАК ПОМОЧЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК МНОГО ПЛАЧЕТ** на стр. 122 руководства для слушателей.

КАК ПОМОЧЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК МНОГО ПЛАЧЕТ

- **Искать причину**

<i>Слушать и узнавать</i>	Помочь матери рассказать о ее чувствах (вина, досада) Посочувствовать ей
<i>Составить историю</i>	Узнать о кормлении ребенка и его поведении Узнать о диете матери, употреблении кофе, курении, приеме лекарств Узнать о влиянии со стороны членов семьи и других лиц
<i>Оценить кормление грудью</i>	Положение у груди, продолжительность кормления
<i>Осмотреть ребенка</i>	Болезнь или боль (соответственно, лечить или отправить к специалисту) Проверить рост ребенка

- **Формировать уверенность и оказывать поддержку**

<i>Принять</i>	Представление матери о причине плача Ее восприятие ребенка и его поведения
<i>Похвалить (если соответствует действительности)</i>	Ее ребенок растет хорошо, не ослаблен Ее грудное молоко дает ребенку все, в чем он нуждается У нее замечательный ребенок, не капризный и не плохой
<i>Дать уместную информацию</i>	Ребенок действительно нуждается в том, чтобы его успокоили Ребенок станет меньше плакать после того, как ему исполнится 3-4 месяца Лекарства для успокоения "колики" не рекомендуются Вводить добавки в пищу не обязательно и они не помогут, у искусственно вскармливаемых детей тоже бывают "колики" Сосание грудного молока безопасно, бутылочки и пустышки опасны
<i>Предложить (соответственно)</i>	При каждом кормлении давать только одну грудь, другую грудь давать при следующем кормлении Ограничить употребление кофе и чая Курить после кормления грудью, а не перед или во время кормления Перестать употреблять молоко, яйца, сою, арахис (адекватна ли диета матери, проверять в течение недели)
<i>Практическая помощь</i>	Показать матери и остальным лицам, как держать и носить ребенка, обеспечив близкий контакт, мягкое поглаживание и мягкое надавливание на живот Предложить обсудить ситуацию с другими членами семьи

IV. Демонстрация, как держать и носить ребенка, у которого “колики” (5 минут)

- Сформулируйте следующий вводный пункт:
 - В большинстве случаев дети успокаиваются от близости, легкого покачивания и легкого надавливания на живот. Есть несколько случаев успокоить ребенка.

- Продемонстрируйте:
 - Держите куклу на предплечье, нажимая на спину другой рукой. Легко покачивайте взад-вперед. (Рис. 11а).
 - Сядьте и посадите куклу на колени. Слегка потирайте спину куклы.
 - Сядьте и посадите куклу на колени, прижав ее спину к груди. Обхватите куклу за живот, слегка нажимая на него. (Рис. 11б).

- ☺ Попросите какого-либо мужчину помочь вам, если возможно, с демонстрацией следующего приема. (Рис. 11в).
Попросите его держать куклу прямо на груди; голова куклы должна находиться у него под подбородком, у глотки. Он должен что-то тихо бормотать, чтобы ребенок слышал его низкий голос.

- Спросите у слушателей, знают ли они другие способы успокоения плачущего ребенка, используемые в их местности. Попросите их продемонстрировать с куклой.

Рис. 11. Несколько разных способов держать ребенка, у которого колики
(Рис. 36 в руководстве для слушателей).

- а) Удерживание ребенка на предплечье б) Удерживание ребенка на коленях, обхватив за живот. в) Отец держит ребенка у груди.