**Рекомендации о длительности кормления новорожденного для одного приема пищи**

Прием пищи — ряд сложных, взаимно друг с другом связанных рефлексов и инстинктов, с богатой палитрой которых каждый грудной ребенок появляется на свет. Именно поэтому каждый здоровый, правильно ухоженный ребенок сам принимает подходящее для него количество пищи и после ее приема обычно засыпает. Все это у него, как правило, занимает не больше 10 минут, а иногда даже меньше. Если он хорошо развивается и набирает массу тела, то надо дать ему полную свободу и отнюдь не вмешиваться, даже если один прием пищи у него занимает 5 минут, а очередной — четверть часа.

Хорошо сосущий грудной ребенок принимает всю свою порцию «одним залпом». Но это отнюдь не правило даже у сильных, крепких детей: бывает, что некоторые, наоборот, пьют прерывисто. Если ребенок при помощи языка выталкивает сосок изо рта, то надо немного подождать — быть может, ему надо отдохнут. Если он через 1—2 минуты не подает знака, что ему хочется еще пить, или же если сразу крепко засыпает, то не следует больше ждать или повторно предлагать ему грудь. , Осложнения появляются тогда, когда ребенок ест нерегулярно, сосет неравномерно, часто прекращает или отпускает сосок. В таком случае следует поступать с каждым ребенком индивидуально, иногда даже по-разному при каждом кормлении. Если ребенка в течение приема пищи несколько раз взвесить, то окажется, что он обычно принимает всю порцию в самом начале, а затем лишь добавляет небольшое количество. Таким образом, ему для насыщения достаточно первых несколько минут. Часто можно также наблюдать, что ребенок по-настоящему сосет лишь вначале, а затем только поигрывает с соском. В таком случае можно попробовать держать ребенка у груди лишь до тех пор, пока он действительно сосет. Если он при этом будет хорошо поправляться и развиваться, то это значит, что он, по-видимому, получает достаточно пищи.

Однако прием пищи не означает одно лишь насыщение. Сосание вызывает у ребенка очень приятное ощущение и, кажется, ему нужно не только утолять голод, а также удовлетворять потребность пососать. Если у него отнять грудь раньше, чем он смог удовлетворить эту потребность, то он начнет искать замену, что и может привести к выработке привычки сосать пальцы. Если ребенок сосет, например, большой палец до того, как заснуть, то это собой ничего страшного не представляет и по этому поводу можно не беспокоиться. Если, однако, формируется явная привычка, то не следует заканчивать кормление грудью преждевременно, если это позволяет состояние грудных сосков.

Также в отношении детей, сосущих прерывисто и нерегулярно, следует проявлять терпение, дать им отдохнуть, а лишь через некоторое время вновь предлагать грудь. С такими детьми представляется возможным использование так называемого исследовательского рефлекса, заключающегося в том, что если грудного ребенка тронут пальцем около рта или щек, то он открывает ротик и поворачивает головку в сторону, как будто ищет сосок. Если это ему удается, то он обычно начинает жадно сосать.

В любом из приведенных случаев, однако, надо следить за тем, чтобы ребенок не сосал грудь дольше четверти часа. Исключение из этого правила допустимо для слабых грудных детей, сосущих мало и медленно, но равномерно и упорно на протяжении даже получаса. В этом можно убедиться, взвесив ребенка несколько раз в течение приема пищи и позволив ему сосать все нужное для этого время. При этом, однако, следует иметь в виду, что слабые грудные дети в процессе продолжительного кормления чрезмерно устают, у них, следовательно, более краткий перерыв для сна, так что они не успевают достаточно отдохнуть до очередного приема пищи. Поэтому им надо организовать кормление в более короткие промежутки времени.

Затяжное кормление грудью связано также с серьезной опасностью для матери: у нее зачастую образуются очень болезненные, приводящие нередко к воспалению груди и потере молока трещинки сосков. Как только они появятся, необходимо как можно больше сократить время кормления грудью.