**Рекомендательная памятка:"Составление плана обучения правилам кормления грудью”**

**Введение**

Kaждaя мaмa xoчeт дaть нoвopoждeннoму мaлышу тoлькo caмoe лучшee. И ecли выбop пoдxoдящeй кoляcки, кpoвaтки и кaчecтвeнныx пoлeзныx игpушeк – вoпpoc xoть и cлoжный, нo вce жe нe кpитичecкий, тo вoпpoc кopмлeния игpaeт oгpoмную poль. Hecмoтpя нa бoльшoй выбop шиpoкo paзpeклaмиpoвaнныx cмeceй для дeтcкoгo питaния, вce бoльшee кoличecтвo мaм пpeдпoчитaeт oбecпeчить cвoeму peбeнку ecтecтвeннoe, зaлoжeннoe пpиpoдoй питaниe гpудным мoлoкoм.

 **Рекомендации для полноценного грудного вскармливания новорожденного малыша**

1.Kpaйнe вaжнo, чтoбы peбeнoк пoлучил пepвыe кaпли мoлoкa кaк мoжнo paньшe, в идeaлe – cpaзу пocлe poдoв. Hecкoлькo кaпeль мoлoзивa oбecпeчивaют зaceлeниe кишeчникa пoлeзнoй микpoфлopoй c пepвыx минут жизни.

 2. Maмa и мaлыш, кpoмe oтдeльныx cлучaeв, cвязaнныx co здopoвьeм и бeзoпacнocтью жизни, дoлжны нaxoдитьcя в oднoй пaлaтe, чтoбы имeть вoзмoжнocть cpaзу уcтaнoвить физичecкий и пcиxoлoгичecкий кoнтaкт.

 3.Heoбxoдимo c caмoгo нaчaлa oбecпeчить пpaвильный зaxвaт peбeнкoм гpуди – этo пoмoжeт избeжaть тpeщин, лaктocтaзa и дpугиx нeпpиятныx oщущeний.

 4.Cлeдуeт избeгaть дoпaивaний – вecь нeoбxoдимый мaлышу oбъeм жидкocти oн мoжeт пoлучить из мaтepинcкoгo мoлoкa.

 5.Oбмывaть cocки c мылoм пepeд кaждым кopмлeниeм нe нужнo!

 6.Bвoдить пpикopм paньшe 6 мecяцeв кaтeгopичecки нe peкoмeндуeтcя. Дo пoлугoдa мaтepинcкoe мoлoкo удoвлeтвopяeт вce пoтpeбнocти peбeнкa в питaтeльныx вeщecтвax в пoлнoм oбъeмe.

 **Преимущества грудного молока**

 Полноценное питание, легко усваивается.

1.Защищает от инфекций.

2.Благоприятно влияет на микрофлору кишечника.

3.Имеет низкую осмолярность, оптимальную температуру, стерильно.

4.Способствует психомоторному и интеллектуальному развитию ребенка, его обучаемость

**Обучение матери технике кормления грудью**

1.Перед кормлением вымыть руки.

2.Психологически подготовить мать к кормлению.

3.Помочь ей выбрать удобную позу, расслабиться, придать ребенку правильное положение у груди:соблюдать 4 ключевых момента: тело ребенка прижато к материнскому, лицом к груди; голова и теломалыша лежат в одной плоскости; подбородок ребенка касается груди; ребенка поддерживают за ягодицы.Предпочтительные положения для кормления: из-под руки (при закупорке млечного протока, затруднениях сзахватом груди, кормление близнецов), на руке (кормление маловесных и больных детей), лежа на боку(после кесарева сечения и швах на промежности), лежа на спине (в случае быстрого поступления молока),лежа на животе с опорой на локти (при затруднениях с захватом груди), вертикальная поза «кенгуру»(кормление недоношенных и маловесных детей), классическое (сидя).

4.Поддерживать контакт матери и ребенка «глаза в глаза».

5.Обеспечить, при необходимости, поддержку груди во время кормления.

6.Обучить мать прикладывать ребенка к груди: а) прикоснуться соском к губам ребенка б) подождатьпока он широко откроет рот в) прижать к себе, поддерживая за спинку г) приложить к груди.

7.Обучить ребенка захватывать ареолу, больше снизу, и близлежащий участок груди с млечным синусом.

8.Провести контроль прикладывания и оценить кормление грудью.

9.Завершить кормление: смазать поздним молоком сосок и ареолу, оставить грудь открытой для контакта с воздухом на 10-15 мин.

**Формулы для расчетов суточного количества пищи новорожденного**

Для новорожденных:

1.Формула Финкельштейна

Объем разового кормления, в первые 10 дней жизни

Объем разового кормления (мл) = 10 х

п - число дней

m тела ≤ 3200 г 70 × n;

m тела > 3200 г 80 × n,

где n - число дней жизни ребенка.

2.Формула Зайцевой

Для детей первых 7-10 дней расчет необходимого количества детской молочной2.смеси или грудного молока можно проводить, используя формулу Зайцевой: объем смеси на сутки =2% от массы тела при рождении (г) х n, где n - число дней жизни ребенка. 2% × m × n,

где m – масса тела;

n - число дней жизни ребенка;

3.Формула Тура:10 × n,

где n - число дней жизни ребенка.

**Питание кормящей матери**

Кормящая мать по возможности не должна принимать лекарства, так как некоторые из них могут передаваться с молоком и неблагоприятно воздействовать на организм ребенка (см. Общие проблемы терапии).

Кормящая мать обязательно должна получать полноценное сбалансированное питание, так как на образование молока женщина расходует дополнительную энергию, и питательные вещества, а, следовательно, необходимо восполнять эти затраты.

Калорийность рациона матери в период лактации должна быть увеличена в среднем на 30-40% и составлять 2500-3000 ккал/сутки. Количество белка должно составлять около 100 г. (60-70% животного происхождения), жиров – 85-90 г. (15-20 г. – растительный жир), углеводов – 300-400 г. Этому количеству пищевых веществ соответствует разработанный институтом питания РАМН примерный суточный набор продуктов в составе которого: 200 г. мяса или птицы, 70 г. рыбы, до 600 мл. молока в любом виде (желательно употребление кисломолочных продуктов, 50 г. творога, 20 г. сыра, 400 г. различных овощей, 200 г. картофеля и 200-300 г. фруктов и ягод.

Овощи лучше употреблять в натуральном виде или в виде салатов и винегретов. Из круп целесообразнее всего использовать овсянковую и гречневую. Рекомендуется хлеб грубого помола с добавлением отрубей. Следует избегать острых приправ, избытка пряностей, большого количества лука и чеснока, придающих молоку специфический вкус и запах. В период кормления грудью необходимо ограничить употребление продуктов с повышенными аллергенными свойствами: шоколад, какао, натуральное кофе, цитрусовые, мед, орехи. Кормящей матери категорически запрещаются алкогольные напитки, в том числе и пиво.

Женщине рекомендуется принимать пищу 5 раз в день за 30-40 мин. Перед кормлением грудью. Количество жидкости (включая супы, овощи и т.д.) должно составлять в среднем 2 л.

Матери во время кормления грудью следует принимать какой-либо поливитаминный препарат, содержащий витамин D



**Техника прикладывания ребенка к груди**

Необходимо сесть удобно

 Взять ребенка на руки, повернуть к себе и прижать к своему телу.

 Новорожденного ребенка следует придерживать снизу за все тельце, а не только за плечи и головку.

 Голова и тельце малыша находятся на одной прямой линии.

 Лицо малыша обращено к маме, а носик — напротив соска.

 Грудь поддерживать снизу указательным пальцем.

 Большой палец — сверху груди, но не близко от соска.

 Помочь малышу — коснуться соском его губ.

 Подождать пока ребенок широко откроет ротик.

 Быстро придвинуть малыша к груди, направить его нижнюю губу чуть ниже соска, а сосок в рот.

 Сосок находится глубоко во рту малыша, его кончик — в самой глубине рта ребенка.

 Нижняя губка ребенка должна находиться чуть дальше от основания соска, чем верхняя.

 Язык ниже ареолы.

 Он закрывает нижнюю десну и губу.

 Ребенок должен захватить не только сосок, но и ареолу.

 Кормление грудью должно доставлять удовольствие обоим — и матери, и ребенку.

 В среднем за сутки следует проводить 8–12 кормлений.

При правильном кормлении ребенок сосет медленно, ритмично, глубоко, нет втягивания воздуха (со звуком) и раздувания щек.

 Большое значение имеет полное сцеживание молока после кормления. Оно стимулирует дальнейшую лактацию и служит профилактикой лактостаза.- состоит в передаче телу быстро следующих одно за другим равномерных сотрясений. Этот прием в раннем возрасте применяется весьма редко.

**Заключение**

На сегодняшний день мы недостаточно знаем о том, как распространение грудного вскармливания влияет на обстановку в обществе. Но можно предположить, что чем больше вокруг нас будет кормящих и кормивших женщин, а также детей, выросших на материнском молоке, тем человечнее станут отношения между людьми.

Если остановиться на духовной стороне кормления грудью, вдумаемся в выражение «впитал с молоком матери». Так говорят о чертах характера, о способностях родителей — представителей рода, об их духовных качествах, о семейной атмосфере. Каждая кормившая мама знает, что для малыша грудь — не только питание. Это и одно из лучших средств восстановления внутренней гармонии. Ребенок, вскормленный естественным образом, вырастает более защищённым, независимым и счастливым. Мы настолько отдалились от природы, что уже забыли о том, что все-таки относимся к млекопитающим, и грудное вскармливание — это процесс, отлаженный природой в течение миллионов лет, и его нарушение влечет за собой серьёзные негативные последствия для здоровья и развития маленького человека. Дети, которых кормят смесями, нормально растут, но получают ли они всё необходимое? Речь идёт не о росте, а о том, что на ступень выше: о развитии с использованием всех возможностей.

Наконец, грудное вскармливание — это бесценный родник здоровья, как для малыша, так и для мамы, оно защищает обоих от многих заболеваний, как в период кормления, так и всю последующую жизнь. Его значимость лишь усиливается на фоне экологических проблем.

**Выполнила работу:Роибова О.Н., 210-9группа (2 подгруппа), 2020г.**