

Грудное вскармливание

*Как первые уроки любви и доверия
между мамой и малышом.*

Дорогие мамы!

- От всей души поздравляем Вас с прекрасным и радостным событием — рождением Вашего ребенка!*
- Мы искренне желаем Вам и Вашему малышу здоровья, взаимопонимания и прекрасных радостных и познавательных моментов вместе.*

Мы в свою очередь подготовили для Вас информацию, которая возможно пригодится для Вас в первые месяцы после рождения.

ФАКТЫ

о грудном вскармливании

- Грудное вскармливание полностью удовлетворяет все базовые потребности ребенка.
- Грудное молоко содержит оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, более 15 гормонов, лактобактерии, факторы роста и развития.
- Материнское молоко богато антителами, защищающими малыша от инфекций.
- Грудное молоко меняет состав в зависимости от потребностей ребенка в данный момент.
- Кормление грудью помогает женщине быстрее восстановиться после родов.
- Грудное вскармливание является профилактикой депрессии и усиливает материнский инстинкт.
- Размер и форма груди не влияют на количество молока и длительность грудного вскармливания.
- Плоские или втянутые соски не являются препятствием к успешному грудному вскармливанию.
- Любая женщина способна дать своему ребенку столько молока, сколько ему необходимо и может продолжать грудное вскармливание сколь угодно долго.
- Грудное вскармливание не требует финансовых затрат и позволяет сэкономить от 36 до 120 и более тысяч рублей в год.



Выработка грудного молока

- Вырабатывается под воздействием гормона пролактина.
- Молоко выделяется из альвеол под воздействием гормона окситоцина.
- Размеры, форма молочной железы и соска индивидуальны для каждой женщины и не влияют на функцию молочной железы. Наиболее интенсивное развитие грудные железы претерпевают в период беременности.

Лимфатические узлы

Жировая ткань

Ареола

Протоки

Дольки

1. В альвеолах происходит выработка грудного молока.
2. По молочным протокам молоко направляется в сторону соска.
3. Через млечные поры младенец получает материнское молоко.



Этапы лактации

- **Молозиво** – густая жидкость желтоватого цвета, синтезирующаяся в груди уже со второго триместра беременности. Это очень сытный продукт, небольшими порциями насыщающий младенца в первые дни после рождения.
- На 3-5 день приходит молоко в большем объеме. Грудь становится тяжелой, наполняясь молоком.
- Через 2-3 недели молоко становится зрелым. По сравнению с молозивом оно содержит больше воды, лактозы и жиров.



Молозиво

- Очень важно, чтобы до прихода зрелого молока ребенок получал молозиво, его может быть немного, но оно содержит все, что необходимо детям до прихода зрелого молока.

**Богато
иммуноглобулинами**
Обеспечивает защиту от
инфекций и аллергий

**Обладает
слабительным
Эффектом**
Способствует удалению
мекония и помогает
предотвратить желтуху

**Содержит
факторы роста**
Способствует созреванию
кишечника, предотвращает
проявления аллергии
и непереносимости

**Богато
лейкоцитами**
Защищает от инфекций

**Богато
витамином А**
Уменьшает восприимчивость к
инфекции, предотвращает
заболевания глаз

- Для поддержания здоровья кормящей мамы ее **рацион питания** должен быть разнообразным и достаточным для покрытия затрат организма на синтез молока.
- Если у вас или первого ребенка нет пищевой аллергии, вам не требуется исключать какие-либо продукты из своего рациона для профилактики аллергии.
- **Полностью должны быть исключены только алкоголь и никотин.**



Позы для кормления

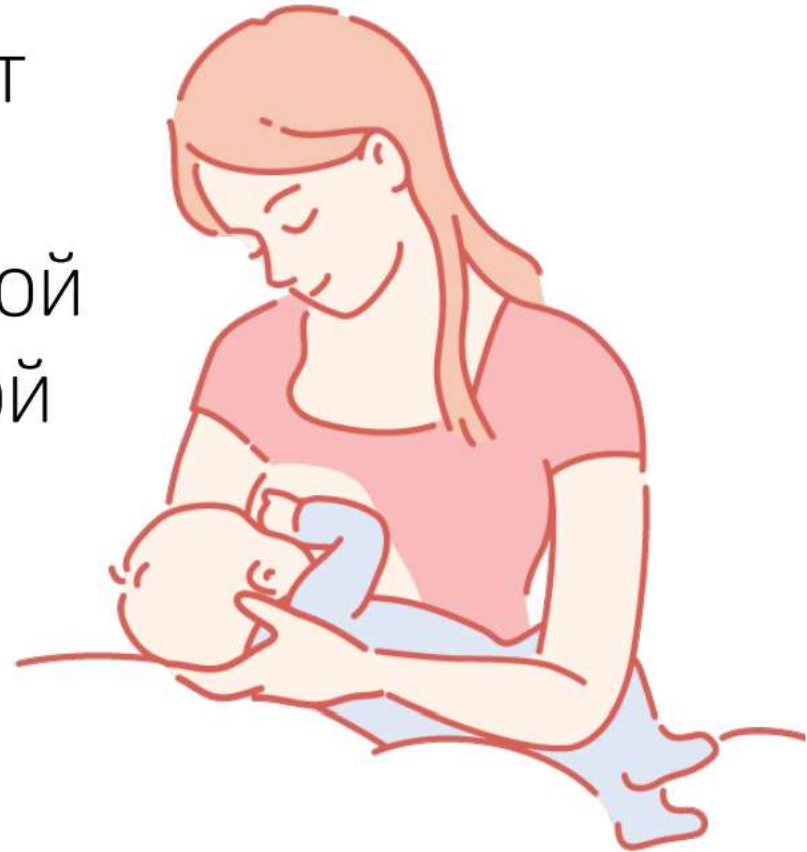
«Классическая колыбелька»

Мама сидит и держит младенца у груди рукой, одноименной груди, которую сосет малыш.



«Перекрестная колыбелька»

Младенец лежит на руке матери, противоположной груди, из которой он кормится.



«Лежа на боку»

Мама лежит на боку с подушкой под головой, ребенок лежит рядом тоже на боку лицом к маминой груди.



«Из-под руки»

Мама сидит или стоит и держит младенца, как футбольный мяч, подмышкой.



«Биологическая поза (расслабленная)»

Мама лежит на спине с приподнятым изголовьем, а младенец лежит на ней животиком вниз, опираясь на предплечья, поддерживаемый снизу.



- Рот ребенка широко открыт, нижняя губа вывернута наружу.
- Всегда направляйте ребенка к груди, а не грудь к ребенку.
- Подбородок малыша прижат к груди Иногда вы можете видеть язык ребенка над нижней губой
- При сосании малыш делает сначала краткие быстрые движения, затем меняет ритм на более постоянное глубокое сосание.
- В ходе кормления ребенок делает паузы, которые становятся все дольше, по мере насыщения.
- Щеки ребенка округлены, иногда при сосании могут двигаться ушки
- Малыш не издает посторонних звуков (не чмокает, не чавкает. Только дыхание и глотание)



Как сцеживать молоко?

Во время сцеживания обращайтесь с грудью бережно.

Ткани молочной железы очень чувствительны к любому физическому воздействию. При сцеживании нельзя сжимать, мять, давить на грудь, а так же руками «разбивать» уплотнение и комочки.

Это может быть опасно для вашего здоровья!

1 Массаж груди

Массаж необходим, чтобы «разогреть» грудь и продвинуть молоко немного вперед. Если нужно сцедить правую грудь, то правую руку сложите лодочкой и приподнимите ею грудь. Левую руку положите сверху так, чтобы пальчики обнимали подмышечную долю тоже. Правая рука идет вверх, левая вниз – по часовой стрелке. Вы аккуратно поглаживаете грудь. Достаточно сделать 3-4 движения.

2 Сцеживание

Если у вас довольно большая грудь, ее лучше приподнять и поддерживать ладонью. Поставьте подушечки большого и указательного пальца на ареолу, примерно на расстоянии 3 сантиметров от соска. Немного прижмите этими пальцами грудь к себе, затем соедините пальцы вместе, тем самым немного сжав сосок. Больно быть не должно. Если вы чувствуете боль, значит, вы поставили пальцы слишком далеко от соска, и захватываете железистую ткань. Сдвиньте их чуть ближе к соску. Если вы все сделали правильно, то после нескольких таких движений из груди закапает или даже польется молоко - тогда просто продолжайте. Можно попробовать поставить пальцы чуть дальше или ближе и вы найдете наиболее удобное положение.



Как хранить молоко?

Температура хранения (градусы Цельсия)	Свежесцеженное молоко	Размороженное молоко
Комнатная 22-26°C	6 часов	1 час
Комнатная 19-22°C	10 часов	1 час
Кулер или термопакет со льдом 10-15°C	24 часа	24 часа
Холодильник 0-4°C	8 дней	24 часа
Морозильная камера от -13 до -18°C	3-4 месяца	Повторно не замораживать!
Камера глубокой заморозки ниже -18°C	6-12 месяцев	Повторно не замораживать!

Если после хранения у молока появился ярко выраженный кислый запах – оно испортилось и его нельзя давать в пищу ребенку.

Смесь или грудное молоко?

Адаптированная детская смесь

Вода
Белок
Углеводы
Жирные кислоты DHA и ARA
Жиры
Витамины
Минералы

Грудное молоко

Вода
Белок
Углеводы
Жирные кислоты DHA и ARA
Жиры
Витамины
Минералы
Бифидо-фактор
Олигосахариды
Ферменты
Гормоны
Фактор усвояемости
Иммуноглобулины
Фрагменты вирусов
Антитела
Лейкоциты
Фактор роста

← Способствуют развитию головного мозга

← Способствуют развитию кишечника

← Улучшают пищеварение

← Помогают контролировать работу внутренних органов

← Помогает усваивать питательные вещества

← Способствуют развитию иммунитета

← Защищают от инфекций

← Способствует адекватному росту и развитию



Медикаментозное лечение мамы

- Многие лекарства совместимы с грудным вскармливанием (в том числе и антибиотики). В большинстве случаев гораздо вреднее прекратить кормление грудью, чем продолжать его на фоне лекарственной терапии матери.
- Стоит отдельно отметить, что любой местный наркоз не требует временного прекращения грудного вскармливания или дополнительных сцеживаний после процедуры.

Возможные вопросы

Плоские или втянутые соски

- Наличие плоских или втянутых сосков не является гарантией, что кормление грудью будет невозможно.
- Если малыш хорошо присосался к груди, то в результате сосания под действием вакуума соски вытягиваются в его ротике и кормление идет достаточно успешно.
- Для успешного прикладывания некоторым мамам важно иметь ориентир в виде соска. В этом случае стоит перед кормлением поработать над грудью пару минут молокоотсосом, который вытягивает уплощенный сосок и придает ему более правильную форму.

Нагрубание груди

- Нагрубание чаще ассоциируется с периодом прихода молока на смену молозиву, когда грудь сильно наполняется молоком, увеличивается в размере, становится плотной, горячей на ощупь и очень болезненной.
- Для профилактики в первые дни после родов необходимо кормить ребенка не реже 7-8 раз в сутки, избегать чрезмерного употребления горячих напитков, а в случае неэффективного сосания груди младенцем - обязательно сцеживаться.
- Если сцеживание затруднено, поможет улучшить отток прикладывание к груди холода на 3-5 минут.

Ссадины и трещины сосков

Чаще всего ссадины и/или трещины возникают при поверхностном захвате груди в случае неудобного для малыша прикладывания к груди, первым делом требуется совершенствование техники прикладывания малыша к груди.

- В случае наличия сильной боли во время кормления можно заменить 2-3 кормления бережным сцеживанием.



Лактостаз, мастит

- Застой молока или лактостаз – это нарушение оттока молока из ограниченной зоны молочной железы. Боль и твердость груди, повышение температуры – характерные признаки.
- При лактостазе и мастите очень важно продолжать кормление грудью.
- **Ни в коем случае нельзя ограничивать питье, но нужно исключить любые горячие напитки.**
- **Запрещено** делать согревающие компрессы, чтобы не допустить распространения воспаления.
- Сцеживание применяется для устранения избытка молока в груди при наличии оттока молока.

Беспокойное поведение младенца при кормлении грудью

- Не пытаться настойчиво прикладывать к груди капризничающего или возбужденного младенца, сначала его нужно успокоить.
- Выбирается та поза, которую любит малыш.
- Если ребенок еле успевает глотать обильно поступающее к нему молоко, то кормить удобнее в расслабленной (биологической) позе, в которой его лицо находится над грудью.
- Если младенец тужится, выгибается, сучит ножками, необходимо прервать кормление и помочь избавиться от дискомфорта в животике.

Грудное вскармливание после операции кесарево сечение

- Первое прикладывание к груди в течение первого часа или по меньшей мере 6 часов) после родов способствует стимуляции груди и запуску лактации.
- Исключение докармливания или допаивания ребенка до того момента, пока мать не покормит его не менее часа подряд.
- Если докорм необходим, важно давать его из несосательных предметов (чашечки, шприца, ложечки) или при помощи «пальцевого» кормления или системы докорма около груди.
- Для принятия удобной позы во время кормления, можно использовать дополнительные средства (подушек, валиков).
- Важно обратить внимание на частые и эффективные прикладывания



Список литературы:

- 1. WHO. Infant and young child nutrition. Geneva (Switzerland): WHO; 2003. [Электронный ресурс]. Режим доступа. http://www.who.int/nutrition/publications/infant_feeding/en.
- 2. Совместная декларация ВОЗ/ЮНИСЕФ «Охрана, поощрение и поддержка грудного вскармливания: особая роль родовспомогательных служб». ВОЗ/ЮНИСЕФ, Женева, 1989.
- 3. Декларация Инноченти «О защите, содействии и поддержке грудного вскармливания». Флоренция, Италия, 1 августа 1990.
- 4. Мультииндикаторное кластерное обследование 2006. ЮНИСЕФ, Итоговый доклад, Астана, 2007, 223 с
- 5. Кластерное обследование по многим показателям в республике Казахстан, 2015», ЮНИСЕФ, Астана, 2016 г, 334 с.
- 6. Кормление детей первого года жизни: физиологические основы: прил. к тому 67, 1989 Бюллетень Всемирн. орг. здравоохранения/ под ред. Дж. Акре. - Женева: ВОЗ, 1991; 120 с
- 7. Grote V, Verduci E, Scaglioni S, Vecchi F, Contarini G, Giovannini M, Koletzko B, Agostoni C. Breast milk composition and infant nutrient intakes during the first 12 months of life. European Childhood Obesity Project European Journal of Clinical Nutrition advance online publication. 30 September 2015, 162.
- 8. Matthews MK. The relationship between maternal labour, analgesia and delay in the initiation of breastfeeding on healthy neonates in the early neonatal period. Midwifery, 5:3-10, 1989.
- 9. Киселева Е.С., Мохова Ю.А. Грудное молоко и его компоненты: влияние на иммунитет ребенка. Педиатрия 2010; 89; 6: 62–69