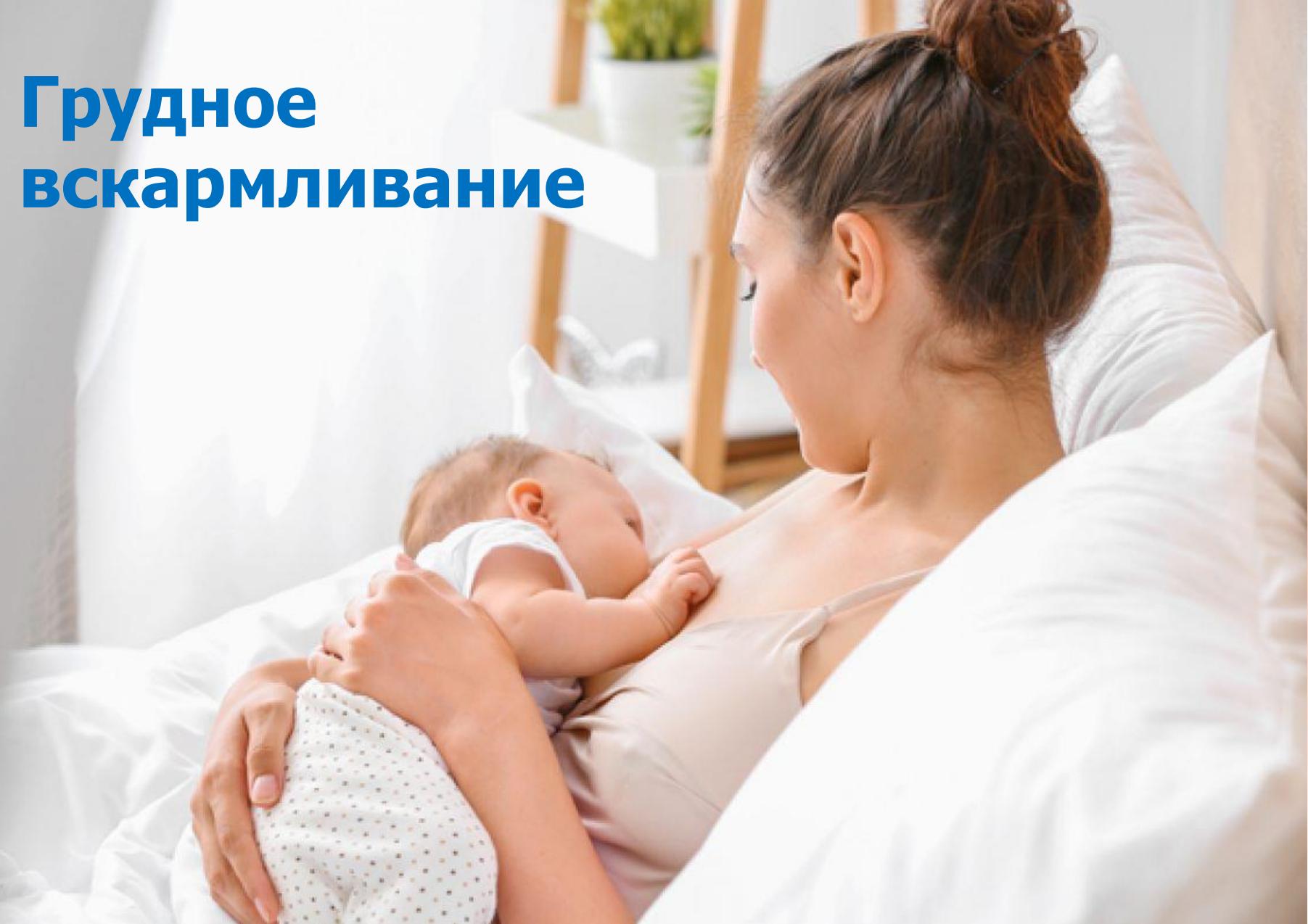


Грудное вскармливание



**Естественное вскармливание —
это кормление ребёнка женским
молоком при прикладывании его
к груди биологической матери**



**ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ – это форма
общения матери и ребёнка, которая
обеспечивает наиболее полноценный
физический и эмоциональный контакт**



Почему же так важно именно грудное вскармливание?

– Это польза для ребёнка

1. Содержит все необходимые питательные вещества в оптимальных количествах, правильном соотношении и легкоусвояемой форме.
2. Всегда именно той температуры, которая нужна для детского организма.
3. Содержит бифидобактерии, препятствующие развитию болезнетворных бактерий.
 - **Является защитой от многих инфекций.**
4. Имеет свой вкус, состав и даже консистенцию во время каждого кормления.
5. Способствует формированию микробиоты, предотвращает развитие пищевой аллергии.



Советский плакат о пользе грудного вскармливания

Польза грудного молока для ребёнка:

6. Улучшает как физическое, так и эмоциональное, интеллектуальное развитие ребёнка.
 7. Кормить грудью выгодно! На искусственном вскармливании в среднем тратится 100 тыс. рублей в год, не считая расходов на бутылки, соски, подогреватели, стерилизаторы, термосы и др.
 8. Формирует правильный прикус и звукопроизношение.
- **Подходит именно Вашему ребёнку, изменяется в зависимости от его потребностей.**



Советский плакат о пользе грудного вскармливания

Польза грудного молока для ребёнка:

В грудном молоке содержатся уникальные живые клетки (лейкоциты, макрофаги, эпителиальные клетки), в том числе и стволовые, которые способствуют развитию и защите организма ребёнка.

Их невозможно внести в искусственные молочные смеси.



Почему же так важно именно грудное вскармливание?

– Это польза для матери

1. Предупреждает послеродовое кровотечение и помогает быстрее восстановиться после родов.
 2. Нормализуются обменные процессы, вес быстрее приходит в дородовый.
 3. Ниже риск развития рака молочных желёз, яичников.
 4. Обеспечивает нормальный гормональный статус женщины.
 5. Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета второго типа.
- **Ниже вероятность послеродовой депрессии.**



Советский плакат о пользе грудного вскармливания

ГРУДНОЕ МОЛОКО

– уникальная композиция ингредиентов с многочисленными положительными эффектами на здоровье. ПРОФИЛАКТИКА:



↓ инфекционной
заболеваемости и
смертности

↓ риска кишечных
инфекций

↓ риска тяжелых
инфекций НДП

↓ риска
аллергических
заболеваний

↓ риска
избыточной массы
тела/ожирения в
будущем

↓ риска
диабета 2
типа

Положительное
влияние на
когнитивное
развитие

ФИЗИОЛОГИЯ ЛАКТАЦИИ

- Выработка молозива с 16–22 недели беременности.
- В груди разрастается железистая ткань.
- Усиливается кровоснабжение.
- Со 2–5 суток после родов (до 8 суток) вырабатывается переходное молоко.



- Количество молока нарастает (иногда наполнение/нагрубание молочных желёз).
- Молоко может быть различного цвета.
- После 8 суток поддержание установившейся секреции молока.
- Аутокринный контроль — объем выделенного (высосанного ребёнком) молока определяет его выработку!

ПОДГОТОВКА К ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ



- Не надо готовить соски молочных желёз во время беременности к кормлению.
- Не покупайте бутылочки, стерилизатор, накладки.
 - Будьте готовы к разным мнениям.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ. НАЧАЛО.

Первый, «золотой» час после родов – ребёнок выкладывается маме на живот, происходит первое прикладывание к груди.

- Для ребёнка — первая встреча с мамой, отдых после рождения, запечатление сосания груди, заселение слизистых и кожи маминой микрофлорой, первое кормление молозивом (иммунизация).
- Для мамы — первая встреча с ребёнком, профилактика послеродового кровотечения, сосание — сигнал к началу лактации.



МОЛОЗИВО – НАИЛУЧШЕЕ И ДОСТАТОЧНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ НОВОРОЖДЁННОГО:

- **малое содержание воды;**
- **большая энергоемкость;**
- **большое содержание белков;**
- **много факторов иммунной защиты и иммуноглобулина А;**
- **большое количество антиоксидантов;**
- **слабительный эффект;**
- **вывод билирубина.**



1-е СУТКИ

- При трудностях с прикладыванием обратитесь к персоналу за помощью.
- Если ребёнок не прикладывается к груди по медицинским показаниям, необходимо регулярно сцеживать молозиво руками в шприц каждые 3 часа по 7–10 мин.
- Если малыш находится в отделении реанимации или отделении патологии, важно передавать ему молозиво. В этих отделениях организованы комнаты сцеживания. Сцеживать надо начинать примерно за 30—60 мин до кормления.
- Ребёнку не нужна вода, если нет медицинских показаний.
- Объём желудка ребёнка в первый день жизни — 5–7 мл.



2-е СУТКИ

- Новорождённый может стать более активным и беспокойным. Первые 2 дня ребёнок может прикладываться часто (даже каждые 15–30 мин!)
- Контакт «кожа к коже» поможет успокоиться ребёнку и приложитьсь к груди.
- Если ребёнок спит более 3 часов, вяло и мало сосёт, обратитесь к персоналу за помощью. Возможно, потребуется докорм сцеженным молоком или молозивом.
- Распеленайте, умойте, подмойте малыша перед кормлением, чтобы активизировать его.



3–4-е СУТКИ

- «Приходит» молоко, ребёнок быстрее наедается и может дольше спать.
- Если ареола отекает, ребенку может быть сложнее приложитьсь к груди, тогда требуется подсцеживание или смягчение давлением перед прикладыванием.
- Когда в груди увеличится объём молока, чаще всего хватает одной груди на одно кормление.
- Если в груди остаётся дискомфорт после кормления, подсцеживайте из неё молоко до облегчения. Сцеживания не должны быть болезненными. При необходимости обратитесь к специалисту.
- Потеря веса на 3 сутки жизни не больше 9–10%, объём желудка у ребёнка $\sim 22\text{--}27$ мл.
- Мы не рекомендуем использовать пустышки и соски. Это несёт риски отказа ребёнка от груди и травмы сосков у мамы.



All drawings by Kyle Cotterman

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА УСПЕШНОГО ГВ

- Раннее прикладывание к груди после родов и контакт «кожа к коже».
- Совместное пребывание с малышом.
- Правильное прикладывание к груди — эффективное сосание — хорошее опорожнение груди.
- Частые кормления по требованию малыша без ограничения по времени.
- Ночные кормления.
- Отсутствие пустышки и бутылочки.



ПИТАНИЕ ПРИ ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ

Диета не нужна.

Основное правило — придерживаться принципов здорового питания!

- Не меняйте резко питание после рождения ребенка. Любая резкая смена рациона может быть стрессом для организма матери и ребёнка.
- Исключение продуктов-аллергенов из рациона матери увеличивает риск аллергических заболеваний у ребёнка.
- Газообразующие продукты могут быть причиной вздутия живота, болей и диареи у матери (и только у неё).
- ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ НА ЖАЖДУ И АППЕТИТ.
- Избыток еды и жидкости не увеличивает количество молока.



Нужна ли кормящей матери особая диета? НЕТ!

Запрещённые продукты и блюда:

- Блюда из плохо прожаренного мяса.
- Молоко без термической обработки.
- Утиные и гусиные яйца.
- Алкогольная продукция.

Рацион кормящей женщины должен включать все необходимые продукты в широком ассортименте:

- мясо и мясопродукты;
- рыбу и рыбопродукты;
- молоко, молочные и кисломолочные продукты;
- яйца;
- хлеб и хлебобулочные изделия из муки грубого помола;
- крупы и макаронные изделия;
- овощи и фрукты.



Обязателен ли приём витаминно-минеральных комплексов кормящей материю?

ДА!

Полноценное разнообразное питание
гарантированного качества

Специализированные
продукты для беременных и
кормящих женщин



или
Витаминно-минеральные
комплексы



Зависит ли объём лактации у родильниц от количества выпитой жидкости?

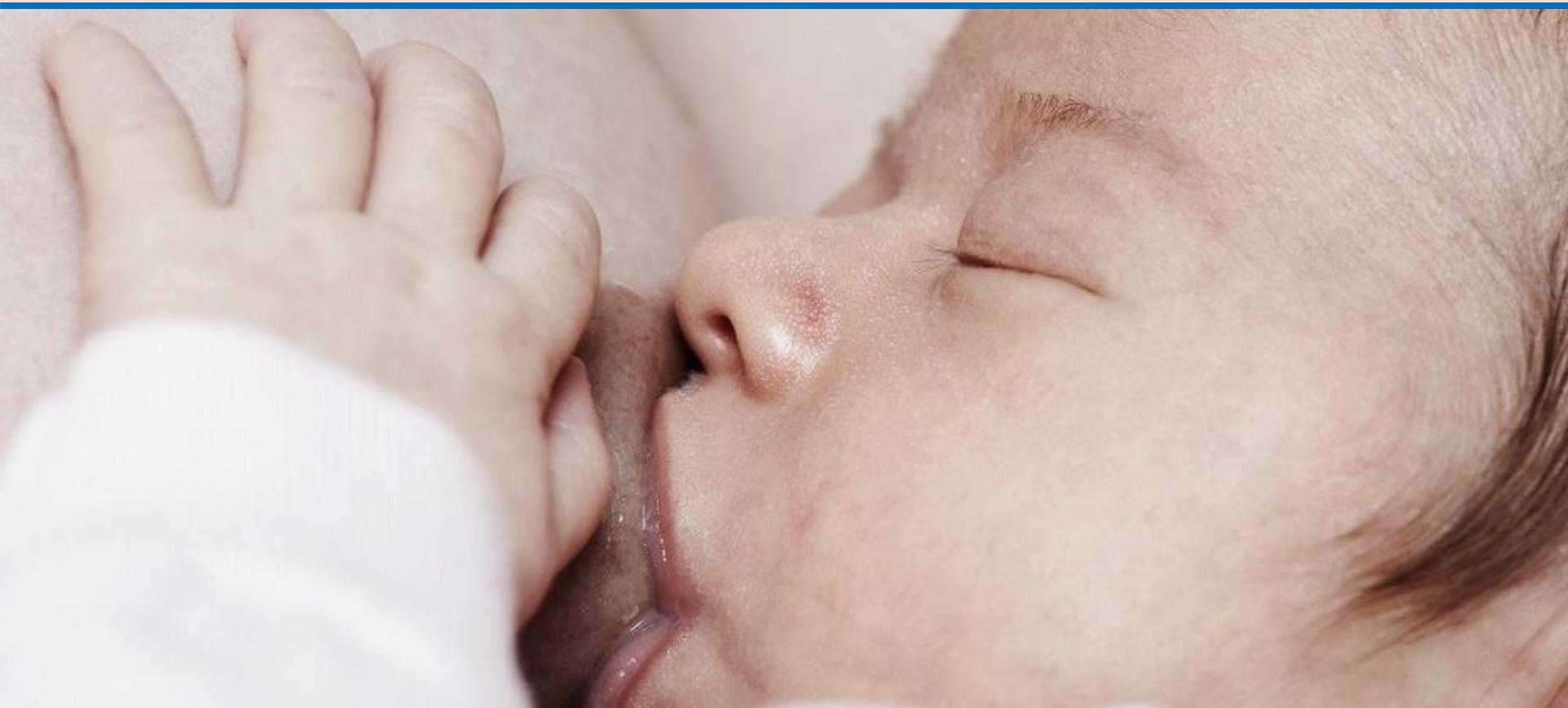
Объем лактации зависит не от объема потребляемой жидкости,
а от режима вскармливания новорождённого.

Объём жидкости после родов составляет примерно 1,5–2 л.



Чем выраженнее настрой беременной женщины на кормление ребёнка грудью — «доминанта лактации», — тем больше она кормит ребёнка в реальности.

Коваленко Н.П., 2001



Что необходимо для становления лактации?

1. Раннее прикладывание к груди.



2. Совместное пребывание мамы и ребёнка в родильном доме.



3. Свободное вскармливание.



Когда нужно сцеживание?

- Если нет возможности приложить ребёнка к груди в связи с состоянием ребёнка и/или мамы.
- Если требуется докорм – лучшим питанием будет материнское сцеженное молоко.
- Индивидуальный банк грудного молока.

	t	Продолжительность хранения
Комнатная t	23 - 25 °C	2 - 3 ч
Холодильник	+4 -2 °C	24 ч
Морозильник	ниже -18 °C	3 мес

СанПин 2.1.3678-20

ТЕХНИКА СЦЕЖИВАНИЯ РУКАМИ

- Вначале стоит произвести мягкий стимулирующий массаж каждой молочной железы. Массаж делается по направлению от основания груди к ареоле. Плавные и мягкие круговые, вибрирующие, подталкивающие движения в течение 3–4 мин.
- Подушечки большого и указательного пальцев ставятся на расстоянии 2–3 см (или на границе ареолы и кожи груди) от соска сверху и снизу так, чтобы сосок был на одной линии с подушечками пальцев. Если грудь большая, допустимо поддерживать её снизу свободной рукой. Направить пальцы в сторону грудной клетки, затем мягко их сжать по направлению друг к другу за соском.
- В течение всего сцеживания периодически следует менять положение пальцев для более эффективного опорожнения груди.
- Сцеживание производят по 5–7 мин в молозивный период и по 15–20 мин после прихода молока из каждой молочной железы.



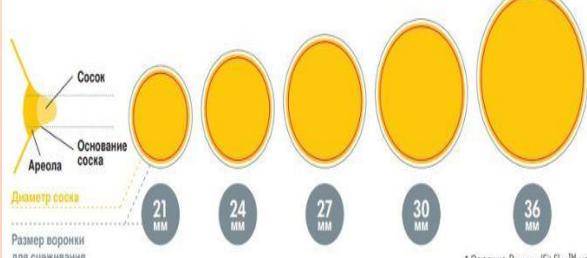
ТЕХНИКА СЦЕЖИВАНИЯ МОЛОКООТСОСОМ

- Включить молокоотсос и начать сцеживание в режиме стимуляции до появления первых капель молока. После этого перейти к фазе сцеживания, постепенно увеличивая силу тяги до момента, когда женщина ощутит выраженный дискомфорт. В этот момент следует снизить силу тяги на одно деление.
- Проводить сцеживание из одной груди в течение примерно 10 минут – пока сохраняется рефлекс отделения молока. После его прекращения перейти к сцеживанию второй груди (если это необходимо). Если сцеживание второй груди не требуется, возобновить процедуру через 5–10 минут. Общее время в режиме сцеживания составляет 15–40 минут и зависит от желаемого результата.
- Сцеживание производят по 15–20 минут из каждой молочной железы.



Руководство по подбору размера воронок Medela

Это руководство поможет вам подобрать подходящий размер воронки в зависимости от диаметра соска. Medela предлагает воронки разных видов и размеров. Правильное применение воронки делает процесс сцеживания более комфортным и продуктивным, что способствует лучшему выделению молока.



Как подобрать оптимальный размер

Перед сцеживанием определите, какой кружок ближе всего по размеру к вашему соску (не включая ареолу).

Воронка правильного размера должна плотно прилегать к соску, но при этом не сдавливать его. Сосок должен без усилий помещаться в диаметр круга.

Проверьте, подходит ли вам размер воронки

- Сначала попробуйте размер воронки, который вы определили в результате измерения, либо воспользуйтесь воронкой, идущей в комплекте с молокоотсосом.
- Расположите сосок по центру и мягко прижмите воронку к груди.
- Выберите максимальный комфортный уровень вакуума (Maximum Comfort Vacuum) для оптимального сцеживания.
- На фазе сцеживания (после фазы стимуляции) ориентируйтесь на приведенные рисунки.



- Сосок расположен по центру и движется свободно.



- Сосок трется о стенки туннеля.
- Попробуйте воронку большего размера.



- В туннеле втягивается сосок и большая часть ткани ареолы.
- Попробуйте воронку меньшего размера.



Оптимальная продолжительность свободного вскармливания — первые 1,5–2 месяца жизни, после чего ребёнок устанавливает свой режим кормления — через 2-3 часа.

