

Факты о грудном вскармливании

польза грудного вскармливания

Защита малыша



АСТМА



УШНЫЕ
ИНФЕКЦИИ



ОЖИРЕНИЕ



СВДС



ДИАБЕТ 1 ТИП



ЗАБОЛЕВАНИЯ
ЖКТ



РЕСПИРАТОРНЫЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ



2024
ГОД СЕМЬИ

Защита мамы



ПОВЫШЕННОЕ
ДАВЛЕНИЕ



ДИАБЕТ 2 ТИП



РАК
ЯИЧНИКОВ



РАК ГРУДИ

МАТЕРИНСКОЕ МОЛОКО ОБЛАДАЕТ УНИКАЛЬНЫМИ СВОЙСТВАМИ

Каждое кормление малыш получает тот состав молока, который необходим его организму

~40% детей

находятся на грудном вскармливании в России

~600 кКал/день

сжигают матери, которые кормят своих малышей

67% молока

выпивает ребенок до наступления чувства насыщения



здоровое поколение
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

ZDOROVOE-POKOLENYE.RU

[Преимущества грудного вскармливания для ребенка](#)

[Открыть](#) [Скачать](#) (Размер 3509 Kb) Тип файла: pdf

[Пресс-релиз Грудное вскармливание](#)

[Открыть](#) [Скачать](#) (Размер 22 Kb) Тип файла: docx

Кормление грудью – это естественный процесс, идущий на смену беременности и родам. Новорожденный и его мать одинаково нуждаются в 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.

Принципы успешного грудного вскармливания

ВОЗ/ЮНИСЕФ приводят перечень факторов, на которых строится успешное грудное вскармливание. Что, в свою очередь, благоприятно сказывается на состоянии здоровья детей и их мам.

- Раннее прикладывание к груди в течение первого часа после рождения.
- Отсутствие докорма новорожденного до того, как мать приложит его к груди.
- Совместное пребывание матери и ребенка после рождения.

- Правильное прикладывание ребенка к груди обеспечит эффективное сосание и комфорт матери.
- Кормление по первому требованию. Прикладывайте малыша к груди по любому поводу. Позвольте ему сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет. Тогда он будет сыт и спокоен.
- Продолжительность кормления регулирует ребенок. Кормление закончится тогда, когда малыш сам отпустит сосок.
- Совместный сон (по желанию родителей). При такой организации сна родители могут лучше выспаться, так как не надо постоянно вставать к ребенку, да и большинство детей спят лучше в непосредственной близости от мамы или папы.
- Очень важны ночные кормления из груди для хорошей выработки молока. Для ребенка они наиболее полноценны.
- Малыш на исключительно грудном вскармливании не нуждается в допаивании водой. Если ребенок хочет пить, его следует чаще прикладывать к груди. Грудное молоко на 87-90% состоит из воды.
- Грудь не требует частого мытья. Это приводит к удалению защитного бактерицидного слоя жиров с ареолы и соска, что может быть причиной ссадин, раздражения и трещин. Достаточно ополаскивать грудь 1-2 раза в день во время общего душа и лучше без мыла.
- Частые взвешивания ребенка не дают объективной информации о полноценности питания младенца, нервирует мать, приводят к снижению лактации и необоснованному введению докорма. Достаточно взвешивать 1 раз в неделю.
- Дополнительные сцеживания не нужны. При правильной организации вскармливания молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку. Сцеживание необходимо при проблемах: вынужденное разлучение матери с ребенком, выход мамы на работу и т.д.
- Только грудное вскармливание до 6 месяцев. Ребенок не нуждается в дополнительном питании и прикорме до 6 месяцев. Он может находиться до 1 года на преимущественно грудном вскармливании без ущерба для своего здоровья (по отдельным исследованиям).
- Сохранение грудного вскармливания до 1.5 – 2 лет (или дольше по желанию матери и ребенка). Кормление до 1 года не является физиологическим сроком прекращения лактации, поэтому при необходимости завершения грудного вскармливания - проконсультируйтесь со специалистами, чтобы принять взвешенное, информированное решение.
- Нежелательно использование бутылочек и пустышек. Они могут спровоцировать следующие проблемы: мало молока, травмы сосков и беспокойство под грудью. Если необходим докорм, то его следует давать только из несосательных предметов (чашки, ложки, стаканчика, пипетки или шприца без иглы).

Прикладывание к груди и позы для кормления

Вы можете кормить ребенка в любой позе, которая обеспечит комфорт вам и малышу. Во время кормления грудью у мамы появляется возможность отдохнуть, поэтому постарайтесь расположиться так, чтобы не чувствовать напряжения и дискомфорта.

В комфортной позиции для матери и ребенка:

- Мама расслаблена, ей удобно и не больно
- Тело ребенка расположено близко к телу мамы
- Ребенок обращен лицом к груди и ему не нужно поворачивать голову
- Малыш располагается у груди так, что сосок направлен на его носик и ему приходится слегка запрокидывать голову
- Ребенок свободно дышит
- Малыш спокоен

В течение месяца после родов во время кормления может ощущаться повышенная чувствительность сосков. Если неприятные ощущения сохраняются более 10-15 секунд после начала кормления – рекомендуется обратить внимание на правильность прикладывания.

Позы для кормления

Ознакомьтесь с несколькими наиболее распространенными позами для кормления.

1. Колыбель

Самая распространенная позиция для кормления. Мама садится и берет малыша так, чтобы его головка находилась на локтевом сгибе. Поворачивает его к себе животиком и дает грудь. Ладонью другой руки мама поддерживает попку и спину ребенка.

Для правильного правильного захвата груди важно, чтобы головка располагалась на одной высоте с соском. Для этого, первое время, придется высоко поднимать локоть (можете подложить под руку подушку, чтобы избежать напряжения или дискомфорта).

Обратите внимание, что головка малыша немного запрокинута назад. Это обеспечивает наиболее эффективное сосание, при котором ребенок высасывает наибольшее количество молока.

2. Обратная колыбель

Такая разновидность позиции “колыбель” поможет ребенку правильно захватить грудь в первые дни после рождения. Особенно удобно такое положение в случае с недоношенными и маловесными малышами.

Мама поддерживает головку ребенка не локтем, а ладонью своей руки. Это обеспечивает более надежную поддержку, а также дает возможность, при необходимости, управлять головкой ребенка. Для поддержки используется рука, противоположная кормящей груди. Ладонь мамы располагается под спиной и плечиками, а головка малыша оказывается между большим и указательным пальцами. Второй рукой мама поддерживает грудь снизу, когда малыш хорошо взял грудь - руку можно убрать.

Для того, чтобы опорная рука не уставала, можно подложить под нее подушку. Или, убедившись что ребенок хорошо взял грудь, поменять руки местами и кормить дальше в позиции “традиционной колыбели”.

3. Лежа на боку

Мама и малыш лежат на боку и обращены друг к другу. В первые дни после родов такая позиция может быть неудобна из-за разницы в высоте соска и ротика малыша.

4. Расслабленное положение

Мы привели несколько наиболее распространенных позиций для кормления, которые помогут вам сориентироваться в первое время после рождения малыша. На самом деле, разнообразие позиций для кормления ограничивается лишь комфортом мамы и малыша, а также окружающими обстоятельствами и наличием вспомогательных средств (подушки, слинг и т.д.).

Признаки правильного прикладывания

- рот ребенка широко открыт, нижняя губа вывернута наружу
- 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)

Хватает ли ребенку молока?

После выписки из роддома мамы могут сомневаться - хватает ли ребенку молока? Существует всего два объективных критерия, по которым можно определить достаточно ли ребенок получает молока:

1. Набор веса (не менее 500 грамм в месяц или 125 грамм в неделю) *
2. Количество мочеиспусканий (не менее 10-12 раз в сутки, моча светлая, прозрачная, без резкого запаха)

* После того, как малыш восстановит физиологическую потерю веса после рождения. Если физиологическая потеря составляет более 10% или восстановление веса затягивается более чем на 3 недели - обратитесь к врачу.

Наполненность груди, «ощущение прилива», покальвания или их отсутствие и другие субъективные ощущения мамы не являются показателем количества молока.

Медикаментозное лечение матери

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.

Консультант по грудному вскармливанию поможет вам проверить назначенное лечение на совместимость с ГВ. При необходимости, даст информацию о наличии безопасных для ребенка аналогов, возможность применения которых вы сможете обсудить с вашим лечащим врачом.

Стоит отдельно отметить, что любой местный наркоз не требует временного прекращения грудного вскармливания или дополнительных сцеживаний после процедуры.

Сцеживание

Сцеживание – это процедура вывода молока из груди, которую проводят по конкретным показаниям. Таким как:

- Неприятные или болезненные ощущения в груди, вызванные избытком молока, застоем, маститом и т.д. – нужно эффективно опорожнить грудь.
- Необходимо увеличить количество молока
- Малыш не в состоянии взять грудь или отказывается от нее
- Маме нужно отлучиться и оставить ребенку грудное молоко
- Мама проходит курс лечения препаратами, не совместимыми с грудным вскармливанием
- Ребенок и мама разлучены. Сцеживание необходимо для поддержания лактации.

Вы можете сцеживать молоко руками или молокоотсосом, но ручное сцеживание обычно эффективнее.

При отсутствии выше перечисленных трудностей, сцеживаться после кормлений не нужно. Это может спровоцировать гиперлактацию (избыток молока), что вынуждает маму регулярно сцеживаться, поскольку ребенку с таким количеством молока не справиться. Такое состояние отнимает много времени и сил у матери и увеличивает риск возникновения застоя молока и мастита.

Обращайтесь к консультанту по грудному вскармливанию, чтобы узнать, нужно ли сцеживаться конкретно в вашем случае.

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!

Процесс сцеживания молока состоит из двух этапов:

1. Массаж груди. Его делают, 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 пальца 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.

Питание и образ жизни кормящей мамы

Питание кормящей мамы должно быть полноценным и соответствовать ее пищевым привычкам и предпочтениям.

- ВОЗ рекомендует придерживаться привычного рациона, согласно которому вы питались до и во время беременности. Употребляйте те продукты, которые вам нравятся, при условии, что они не вызывают негативных реакций у вас или у ребенка.
- Если в первой линии родства (вы, ваш муж, бабушки или дедушки малыша) есть аллергия или непереносимость какого-либо продукта питания – можно на первое время исключить его из своего рациона.
- Если вы заметили у ребенка аллергическую реакцию на какой-то продукт – исключите его из рациона на несколько недель, потом попробуйте ввести снова. Начинайте с небольших порций и следите за реакцией ребенка.

Хорошее самочувствие мамы очень важно для нее самой и для малыша, поэтому используйте любую возможность отдохнуть:

- спите вместе с ребенком во время дневного сна
- не стесняйтесь просить о помощи близких, друзей или воспользоваться услугами домработниц
- гуляйте на свежем воздухе и общайтесь с друзьями и близкими

Если обстоятельства складываются так, что у вас нет помощников по хозяйству – не забывайте о том, что можно использовать слинг, эрго-рюкзак, кокон, шезлонг и другие приспособления, позволяющие матери «освободить руки» и заняться домашними делами. При этом ребенок будет всегда при вас и в безопасности.

Помните про обмен опытом - общение с женщинами, кормившими своих детей от 1 года и дольше поможет молодой маме обрести уверенность в своих силах и получить практические советы, помогающие наладить кормление грудью.

Грудное вскармливание - это первые уроки любви и доверия между мамой и малышом. Это просто и естественно.