

Грудное молоко является лучшей пищей для младенца. Оно полностью соответствует особенностям пищеварительной системы и обмена веществ грудного ребёнка, в связи с чем компоненты грудного молока легко усваиваются. И в отличие от смесей, эта пища стерильна, всегда готова к употреблению и бесплатна.

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ



Младенец получает не только питание, но и ферменты, гормоны, защитные факторы иммунитета и различные активные вещества, которые играют важнейшую роль в регуляции обмена веществ и развитии малыша.



Дети, получавшие грудное молоко, в дальнейшем имеют более низкий риск развития ожирения, метаболического синдрома и сахарного диабета 2 типа.



Кормление грудью — это одна из форм общения мамы и ребёнка, которая помогает в развитии его эмоциональных и познавательных функций.



Кормление грудью оказывает положительное влияние и на организм женщины: ускоряет процесс восстановления после родов, снижает риски послеродовых кровотечений, помогает предотвратить послеродовую депрессию.



В долгосрочной перспективе у матерей, длительно кормивших грудью, отмечено снижение риска развития рака молочной железы и яичников, а также сахарного диабета 2 типа.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА, ПОМОГАЮЩИЕ НАЛАДИТЬ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

■ РАННЕЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ РЕБЁНКА К ГРУДИ

Важно, чтобы первое кормление состоялось в течение часа после родов. Так ребёнок получит первые капли молозива, содержащего вещества, необходимые для иммунной защиты, и полезные бактерии, благотворно влияющие на кишечник, а у женщины это активизирует процесс выработки молока — лактацию.

■ ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ПРИКЛАДЫВАНИЯ

Рот ребёнка должен быть широко раскрыт, нижняя губа вывернута наружу, а подбородок касаться груди матери, или находиться очень близко; большая часть ареолы должна быть видна сверху, а не снизу. Это помогает избежать трещин на сосках, а также недостаточного насыщения и колик у малыша.

■ КОРМЛЕНИЕ «ПО ТРЕБОВАНИЮ», В ТОМ ЧИСЛЕ НОЧЬЮ

Прикладывать ребёнка к груди следует при наличии признаков голода: активных сосательных движений губ, причмокивания, беспокойного поведения, вплоть до крика. Частота кормлений доношенного малыша может достигать до 10 раз в сутки. Такой режим помогает наладить и поддерживать лактацию, а также снижает риск возникновения у кормящей матери застоя молока в протоках молочных желёз. Сохранение ночных кормлений очень важно для поддержания лактации, так как именно в ночной период происходит наиболее интенсивная выработка пролактина — гормона, отвечающего за выработку молока.

■ НЕОБХОДИМАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КОРМЛЕНИЯ

Скорость насыщения у всех детей разная. Кроме того, во время кормления состав молока меняется: сначала оно более жидкое и богато углеводами, а затем постепенно увеличивается количество жиров и белков. Поэтому, чтобы ребёнок получил весь комплекс питательных веществ, кормление должно продолжаться до тех пор, пока малыш не насытится и сам не отпустит грудь.

■ СЦЕЖИВАНИЕ ТОЛЬКО В ОСОБЫХ СЛУЧАЯХ

Постоянные сцеживания увеличивают выработку молока, ребёнок не высасывает весь объём, и в груди образуется застой. Сцеживание может помочь при кормлении ребёнка, который не может сам сосать грудь, или если мать вынуждена на какое-то время отлучиться (например, выход на работу).

■ ОТКАЗ ОТ БУТЫЛОЧЕК И ПУСТЫШЕК

Механизмы сосания пустышки и груди очень отличаются друг от друга. Кроме того, молоко из бутылочки льётся сильнее и быстрее, младенцу приходится прикладывать меньше усилий для его добывания. Это может послужить причиной неэффективного сосания, неправильного захвата соска и даже отказа от груди.

■ ПРАВИЛЬНАЯ ГИГИЕНА ГРУДИ

Частое мытьё груди с мылом смывает защитный жировой слой и может приводить к появлению трещин на сосках. Ежедневного принятия душа или ванны достаточно.

Также старайтесь не использовать мази для молочных желёз и сосков. Они могут придать молоку неприятный вкус или запах, из-за чего ребёнок может отказаться от груди.

■ ТОЛЬКО ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ДО 6 МЕСЯЦЕВ

Не стоит вводить прикорм и допаивание здоровому малышу по полугода — все нужные вещества, в том числе воду, он получает из грудного молока. По мере роста ребёнка состав и количество молока также меняются, подстраиваясь под его нужды.

Прикорм может негативно сказаться на пищеварении ребёнка, поскольку кишечник ещё не приспособлен для переваривания чего-то кроме материнского молока.

■ ОПТИМИСТИЧНЫЙ НАСТРОЙ МАТЕРИ

Достаточная выработка грудного молока зависит от психологического состояния матери. Женщина должна быть уверена в себе и своих силах, настроена на кормление ребёнка грудью.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЛАКТАЦИЮ



УСИЛИВАЮТ ЛАКТАЦИЮ:

ночные кормления грудью, частые прикладывания ребёнка к груди, полное опорожнение молочных желёз, мысли о ребёнке и другая стимуляция: тактильная («кожа к коже» при кормлении), слуховая («голодный» крик ребёнка), зрительная (вид голодного ребёнка), обонятельная (запах ребёнка).



ТОРМОЗЯТ ЛАКТАЦИЮ:

редкие прикладывания ребёнка к груди, неполное опорожнение молочных желёз, физическая усталость, боль, стресс, волнение, отрицательные эмоции, депрессия, болезни, употребление алкоголя, курение.

На количество грудного молока НЕ ВЛИЯЕТ:
возраст матери, размер молочной железы, половая жизнь, менструация, возраст ребёнка, кесарево сечение, преждевременные роды, многодетность, обычная диета.

ЛАКТАЦИОННЫЙ КРИЗ

Часто женщины переходят на кормление из бутылочки или прекращают кормить грудью, поскольку считают, что у них «недостаточно молока». Обычно это связано с развитием лактационного криза.

Лактационный криз — временное относительное уменьшение выделения грудного молока, имеющее обратимый характер.

Это результат возрастающих потребностей ребёнка и перестройки женского организма после родов.

Возникает лактационный криз впервые на 3–6 неделе после родов, продолжается около 3–4 дней и может повторяться несколько раз на протяжении лактации с периодичностью 1,5–2 месяца.

Что делать: на этот период маме необходим дополнительный отдых, больше контакта «кожа к коже» с ребёнком, прикладывание к груди так часто, как ему необходимо. При таком подходе объём лактации быстро восстанавливается.



ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

тел. (8332) 38-90-17
e-mail: medprof43@mail.ru
www.prof.medkirov.ru

2022 год



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Грудное вскармливание

