



## ВОЗ РЕКОМЕНДУЕТ



Прикладывание к груди в течение **1 часа** после родов



Исключительное грудное вскармливание первые **6 месяцев**



Продолжение грудного вскармливания **до 2 лет и позже** после введения прикорма



#поддержиГВ  
#всемирнаянеделяГВ  
#лактанза3Агв



## ОСНОВЫ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Грудное вскармливание заложено в природу человека. Это важнейший этап развития ребенка, необходимый для его полноценного роста, оптимального физического и психического развития.

Уникальность грудного молока обусловлено тем, что состав молока матери индивидуален и идеально подходит для конкретного ребенка.

### Грудное молоко:

приспосабливается к кишечнику именно Вашего малыша, облегчая адаптацию системы пищеварения;

меняется на протяжении всего периода лактации в связи с меняющимися физиологическими потребностями растущего ребенка, а также в процессе каждого кормления. Это невозможно повторить в смесях

### ПРАВИЛА КОРМЛЕНИЯ

- сигналом к выработке молока служит прикладывание ребенка к груди сразу после его рождения;
- огромное значение имеет техника прикладывания, правильный захват ребенком груди - лучшая профилактика трещин соска;
- перед кормлением необходимо тщательно вымыть руки с мылом.

### ПОЗЫ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ

Кормление грудью лежа



Классическая поза кормления грудью - "колыбелька"



Кормление грудью из-под руки, из-под мышки



Правильное прикладывание



Неправильное прикладывание

### КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО РЕБЕНКУ ДОСТАТОЧНО МОЛОКА?

- ребенок спокойно отпускает грудь после кормления;
- спит до следующего кормления;
- стул от 1 до 6-8 раз в сутки, однородный, мягкий, без неприятного запаха;
- ребенок прибавляет в весе.

### ДО КАКОГО ВОЗРАСТА НУЖНО КОРМИТЬ ГРУДЬЮ?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и ЮНИСЕФ рекомендуют кормление грудью до двух и более лет.

### УХОД ЗА МОЛОЧНЫМИ ЖЕЛЕЗАМИ

Бюстгальтер кормящей женщины может иметь отстегивающуюся верхнюю часть, и его не придется снимать. Очень важна чистота нижнего белья;

Полезны воздушные ванны, общие гигиенические процедуры;

Не стоит мыть грудь перед кормлением, с кожи ареолы и соска удаляется защитный слой жиров; После каждого кормления сосок должен высохнуть самостоятельно на воздухе;

**Для поддержания формы груди можно делать простые упражнения:**

Стоя или сидя на стуле прямо. Руки на уровне груди, с силой нажимать нижними частями ладоней друг на друга; Исходное положение сидя, руки над головой. Также сжимаем нижние части ладоней.

## Питание кормящей женщины

Качество питания женщины во время кормления грудью имеет значение не только для здоровья самой матери, но и для полноценности грудного молока и достаточной лактации. При неполноценном питании женщины в грудном молоке может быть резко снижено содержание белка, жира, витаминов.

**Потребность кормящей матери в белках** составляет в среднем до 120 гр./сут, из них на долю белков животного происхождения должно приходиться 60 – 70%; количество жиров должно составлять 100 – 120 гр./сут.

**Калорийность** рациона кормящей матери также должна быть повышенной и составлять в среднем 3200 ккал/сут. Как и в период беременности, кормящая мать нуждается в большем поступлении минеральных солей, особенно кальция и витаминов.

**Количество жидкости** в суточном рационе матери не должно превышать 2 л (с учетом супа, молока, кефира, соков, чая и т.п.), так как при чрезмерном употреблении жидкости может ухудшиться качество молока: уменьшится содержание белка, жира, витаминов, минеральных веществ.



Кормящим женщинам категорически запрещается употребление любых алкогольных напитков, в том числе и пива.

Также следует избегать употребления избыточных количеств пряностей, экстрактивных веществ и продуктов с сильным запахом (чеснок), так как это может придать молоку неприятный привкус и запах. Следует также ограничить в диете такие продукты, как шоколад, какао, цитрусовые, мед, орехи, которые могут вызвать у ребенка аллергические реакции. Перечисленные продукты могут использоваться только с учетом индивидуальной их переносимости, как матерью, так и ребенком.

Режим питания кормящей матери рекомендуется согласовывать с режимом питания ребенка. Целесообразно принимать пищу перед каждым кормлением ребенка (5 – 6 раз в день), что способствует лучшей секреции молока. Подобный режим питания желателен еще и по той причине, что перед кормлением ребенок обычно спит, и мать в это время может спокойно поесть.



## Плюсы грудного вскармливания (ГВ) для младенцев

### Иммунная система

Легче переносить прививки. Грудное молоко поддерживает иммунную систему и уменьшает риск детских онкозаболеваний.

### Кожа

У вскармливаемых грудью детей реже бывает аллергическая экзема.

### Связки и мышцы.

Ювенильный (детский) ревматический артрит реже бывает у детей, которых кормили грудью.

### Кишечник

Дети на грудном вскармливании реже страдают запорами.

### Мочевыводящие пути.

Меньше инфекционных заболеваний у детей на ГВ

### Пищеварительная система.

Меньше диарей, меньше желудочно-кишечных инфекций у младенцев, которых кормят грудью. Исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев уменьшают риск аллергий. Кроме того, ниже риск болезни Крона и язвенного колита во взрослой жизни.

### Более высокий IQ

Холестерин и другие типы жира в женском молоке поддерживают рост нервной ткани и способствуют развитию мозга

### Эндокринная система.

Кормление грудью снижает риск диабета.

### Рот.

Дети, которых кормили грудью дольше года, реже сталкиваются с ортодонтическими проблемами. Кормление грудью способствует лучшему развитию мускулатуры лица. Тонкие изменения во вкусе женского молока готовят младенцев к принятию твердой пищи.

### Дыхательная система.

У вскармленных грудью детей реже бывают и легче протекают инфекции верхних дыхательных путей, воспаления легких, грипп и другие респираторные заболевания

### Сердечно-сосудистая система.

Дети, которых кормили грудью, имеют более низкий холестерин во взрослом возрасте и у них ниже частота сердечных сокращений.

### Глаза.

У детей на ГВ выше острота зрения

### Уши.

Дети, которых кормят грудью, реже болеют отитами и другими ушными инфекциями

### Горло.

Дети, которых кормят грудью, реже нуждаются в удалении миндалин

### Почки.

Грудное молоко, содержащее меньше соли и белков, лучше сказывается на здоровье почек

### Аппендикс.

У детей на ГВ реже случается острый аппендицит



# ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА УСПЕШНОГО ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ



ПРИКЛАДЫВАЙТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КОРМЛЕНИЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ РЕБЕНОК



НЕ ДОПАИВАЙТЕ МАЛЫША ВОДОЙ



КОРМИТЕ МАЛЫША «ПО ТРЕБОВАНИЮ»



СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ И СТУЛОМ МАЛЫША



Избегайте пустышек и бутылок



НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНО СЦЕЖИВАТЬ МОЛОКО



@doctor\_annamama

# Рекомендации по грудному вскармливанию



## Вопрос 1

Зачем прикладывают новорожденного к груди матери после рождения?



Такой контакт даёт возможность новорожденному получить бактерии матери и запустить работу иммунной системы. Так же это помогает стабилизировать психологическое и эмоциональное состояние обоих, и даёт возможность скорее наладить процесс грудного вскармливания.

## Вопрос 3

Ребенок первых месяцев жизни из-за недостатка грудного молока может оставаться голодным после кормления?



Чаще всего временное уменьшение количества молока, в первые месяцы лактации носит непостоянный характер, проявляясь в виде лактационных кризов. Основная причина лактационных кризов связана с особенностями гормональной регуляции лактации. Они обычно возникают на 3–6-й неделе после родов, а также на 3, 4, 7, 8-м месяцах лактации. Продолжительность лактационных кризов в среднем составляет 3–4 дня, и они не представляют опасности для здоровья ребенка, поэтому категорически не рекомендуется докармливать ребенка при этом смесью. В эти дни рекомендуют более частые прикладывания к груди, а также урегулировать собственный режим дня и питания (включая оптимальный питьевой режим за счет дополнительного использования не менее 1 литра жидкости в виде чая, компотов, воды, соков), использование контрастного душа на область молочных желез, мягкое растирание груди махровым полотенцем.

## Вопрос 4

Как правильно кормить близнецов для сохранения исключительно грудного вскармливания?

Рекомендуется производить чередование груди при кормлении - это способствует более равноценному питанию детей. В правой и левой груди может быть разная продукция молока, поэтому, чередуя груди, можно обеспечить достаточную стимуляцию лактации и равное обеспечение молоком обоих младенцев.

## Вопрос 2

Нужно ли кормить ребенка грудью ночью?



В настоящее время доказана целесообразность ночных кормлений, которые являются способом поддержания лактации, поскольку именно ночью в гипофизе вырабатывается наибольшее количество пролактина - основного гормона, стимулирующего лактацию. Поэтому ночью ребенка можно кормить, особенно в первые месяцы лактации. Продолжительность прикладывания здорового ребенка к груди в первые недели после рождения обычно не ограничивается, поскольку он практически ничего не высасывает, а дремлет у груди. В дальнейшем режим кормлений постепенно устанавливается в зависимости от индивидуальных особенностей каждого ребенка.

## Вопрос 5

Стоит ли завершить грудное вскармливание, если женщина вновь беременна и хочет эту беременность сохранить?



При продолжении грудного вскармливания во время новой беременности повышается риск развития анемии у матери, задержки внутриутробного развития плода, затяжных родов, низкой массы тела при рождении. Учитывая все эти факторы, в большинстве случаев риск грудного вскармливания во время новой беременности превышает потенциальную пользу от него.