



# ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

**Грудное (естественное) вскармливание** — это питание ребёнка грудным молоком матери. Педиатры всех стран практически единогласно заявляют: материнское молоко — лучшая пища для младенцев. ВОЗ рекомендует начинать грудное вскармливание в первый час после появления малыша на свет и продолжать до 2 лет и более. Кормить исключительно грудью от рождения до 6 месяцев.

Материнское молоко — это естественный биологический продукт, имеющий неповторимый индивидуальный состав, который идеально сбалансирован под потребности младенца. С ним ребёнок получает не только питательные вещества, но и иммуноглобулины, антитела, антиоксиданты, которые защищают его от заболеваний и формируют иммунитет. А сам процесс кормления способствует сближению матери и ребёнка.

## 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.
- **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.
- **Дополнительно сцеживаться не нужно.** 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.
- **Кормить исключительно грудью от рождения до 6 месяцев.** Ребенок не нуждается в дополнительном питании и прикорме до 6 месяцев.
- **Сохранение грудного вскармливания до 2 лет и более** (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).

## Чем полезно грудное вскармливание для ребёнка:

- ✓ полностью обеспечивает потребности организма в питательных веществах;
- ✓ способствует развитию мозга и когнитивных способностей;
- ✓ защищает от инфекций;
- ✓ формирует здоровую микрофлору кишечника;
- ✓ уменьшает риск ожирения, развития сахарного диабета и заболеваний ЖКТ в более старшем возрасте;
- ✓ уменьшает вероятность развития аллергий.

## Чем полезно грудное вскармливание для женщины:

- ✓ снижает риск развития рака яичников;
- ✓ гормон окситоцин, выделяемый при кормлении, способствует сокращению матки, которая увеличивается во время беременности и родов;
- ✓ уменьшает риск развития послеродовой депрессии;
- ✓ не требует дополнительных расходов на смеси, добавки, бутылочки и соски.

## Питание и образ жизни кормящей мамы

Питание кормящей мамы должно быть полноценным и соответствовать ее пищевым привычкам и предпочтениям. Рацион матери должен быть сбалансирован и разнообразен. 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 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
- гуляйте на свежем воздухе и общайтесь с друзьями и близкими



## Лактация

Лактация — это образование молока в молочных железах и периодическое выведение его. **ВАЖНО!** Чем чаще ребенок прикладывается к груди, чем эффективнее ее сосет, тем лучше стимулируется грудь, тем больше молока будет вырабатываться: спрос рождает предложение!

## Как долго длится одно кормление ?

Если ребёнок здоров и научился нормально сосать грудь, процесс активного питания длится около 20 минут. При этом малыш не только сосёт, но и глотает. Если он прекращает совершать глотательные движения — значит, скорее всего, он сыт и теперь удовлетворяет свой сосательный рефлекс и наслаждается близостью и теплом матери. В этом случае кормление можно аккуратно прервать: отвести пальцем нижнюю губу и достать сосок изо рта младенца. Необходимо помнить, что дети развиваются индивидуально, поэтому некоторые малыши успевают насытиться за 20 минут, а некоторым требуется куда больше времени.

## Как избежать трудностей с кормлением грудью?

Если Ваши соски начали болеть или появились трещины — возможно, Вы не совсем правильно прикладываете малыша к груди. Своевременное освоение техники прикладывания ребенка к груди сводит к минимуму появления возможных проблем, возникающих при грудном вскармливании.

## При правильном расположении ребенка у груди:

- Голова и туловище ребенка находятся в одной плоскости и несколько развернуты к матери;
- Нос ребенка находится напротив или чуть выше соска;
- Ребенок не должен быть в пеленках, используйте распашонки и подгузники;
- Ребенок плотно прижат к телу матери;
- Мать локтем прижимает ягодички, предплечьем держит спинку, а кисть слегка поддерживает голову, не прижимая ее к груди;
- Мать соском касается губ ребенка, пока он широко не раскроет рот;
- Затем аккуратно вводит в рот ребенка сосок вместе с ареолой, сосок направлен к верхнему небу;
- Из захваченного соска и ареолы формируется соска, в которой сосок занимает только 1/3 часть;
- Губы ребенка обязательно вывернуты наружу;
- Подбородок касается или утопает в груди;
- Нос может касаться груди, если ребенку не будет хватать воздуха, он сам повернет голову;
- Начинает сосать ребенок быстро, затем сосательные движения становятся все более редкими, размеренными, что указывает на хорошее молокоотделение;
- Как правило, ребенок сам выпускает грудь, удовлетворенный и сонный.

## 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.

**Кормление грудью поможет наладить Вам и Вашему мужу тесные и любящие отношения с ребенком, укрепит семью, научит еще лучше заботиться друг о друге!**