

# **ГБУЗ «Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**

**31 июля – 06 августа**

**Неделя популяризации грудного  
вскармливания**

*Полноценное питание оказывает большое влияние на здоровье и жизнедеятельность человека. Особенно это важно в раннем детском возрасте. Для ребенка первых месяцев жизни оптимальным видом питания является материнское молоко*



Материнское молоко – самое полезное для малыша. Решив кормить малыша грудью, вы делаете ему один из самых бесценных подарков.

## *В России принята терминология:*

- ❑ Естественное, или грудное, вскармливание – это кормление ребенка материнским молоком
- ❑ Смешанное вскармливание – это сочетание кормления грудным молоком (не менее 150-200 мл) и его искусственными заменителями
- ❑ Искусственное вскармливание – это вскармливание ребенка заменителями женского молока, частично адаптированными или адаптированными смесями на основе животного молока, приближенными по составу к грудному молоку



## Преимущество грудного вскармливания

### ДЛЯ РЕБЕНКА

- ❑ Меньше риска синдрома внезапной детской смертности
- ❑ Защита от кишечных инфекций
- ❑ Более крепкие кости в будущем
- ❑ Снижается риск астмы
- ❑ Лучше психомоторное и эмоциональное развитие ребенка
- ❑ Лучше ментальное развитие
- ❑ Лучше реакция на вакцинацию
- ❑ Защита от ушных инфекций
- ❑ Выше уровень IQ в будущем

### ДЛЯ МАМЫ:

- ❑ Снижение риска заболеваемости рака груди
- ❑ Меньше риска кровотечений после родов
- ❑ Меньше риск остеопороза у женщин
- ❑ Меньше риск рака яичников



## *Почему длительное кормление грудью хорошо для малыша*

- ❖ Поддержка иммунной системы
- ❖ Стимуляция пищеварения
- ❖ Разнообразный уникальный состав
- ❖ Развитие мышц и дыхательной системы
- ❖ Состав материнского молока
- ❖ Помощь в защите от болезней
- ❖ Формирование тесной связи и чувства близости



## *Режим кормления*

Продолжительность кормления зависит от количества молока, скорости его отделения, а главное – от активности ребенка. Чаще всего малыш находится у груди матери 15-20 минут.

Состав молока меняется во время кормления. Так, содержание жира в начале кормления в 2 раза меньше, чем в конце. Ритм лактации изменяется в течение суток: утром грудного молока вырабатывается больше, чем вечером.

Количество выработки молока зависит в первую очередь от вашего питания, срока лактации, психологического микроклимата в семье.

С 6 по 14 день секретирется так называемое «переходное» молоко, а с 15 дня – «зрелое». Полное становление лактации происходит к концу 1-го месяца



## *Принципы успешного грудного вскармливания*

- ❖ Совместное пребывание матери и ребенка в палате после рождения
- ❖ Раннее прикладывание к груди матери в течении первого часа после рождения
- ❖ Правильное прикладывание к груди обеспечит эффективное сосание и комфорт матери
- ❖ Кормление по первому требованию. Прикладывайте малыша к груди по любому поводу.
- ❖ Продолжительность кормления регулирует ребенок, кормление закончится тогда, когда малыш сам отпустит сосок
- ❖ Очень важны ночные кормления грудью для хорошей выработки молока. Для ребенка они наиболее полноценны
- ❖ Здоровый малыш при комфортной температуре окружающей среды на грудном вскармливании не нуждается в допаивании водой. Грудное молоко на 87-90% состоит из воды
- ❖ При правильной организации вскармливания молока вырабатывается столько, сколько нужно ребенку. Сцеживание необходимо при проблемах

# Техника грудного вскармливания



## ПОЗИЦИЯ КОЛЫБЕЛИ

Это положение удобно, если вы хотите освободить руку во время кормления.



## ПОЗИЦИЯ КОЛЫБЕЛИ (ПРОТИВОПОЛОЖНАЯ РУКА)

Это хорошая позиция для начала кормления, если у вас возникли проблемы с грудным вскармливанием.



## ПОЛОЖЕНИЕ ПОД МЫШКОЙ

Это положение удобно, если у вас большая грудь, если вам делали кесарево сечение или для маловесных младенцев.

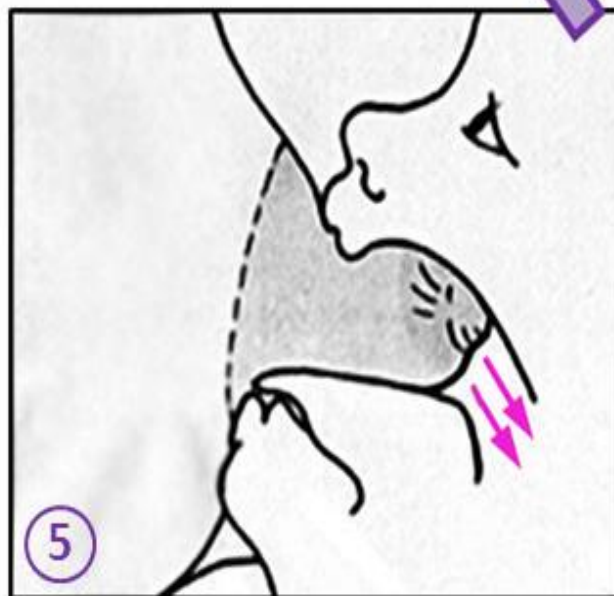
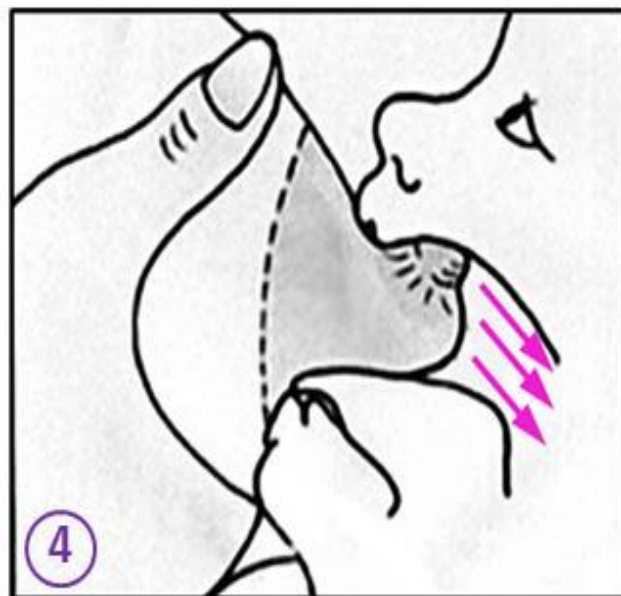
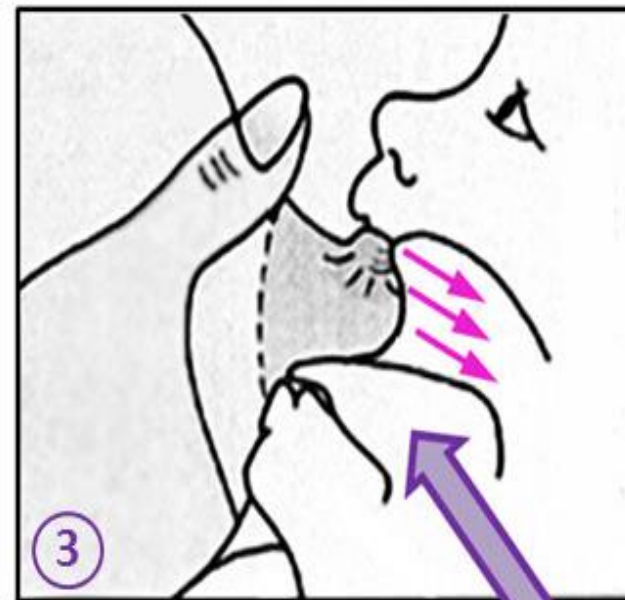
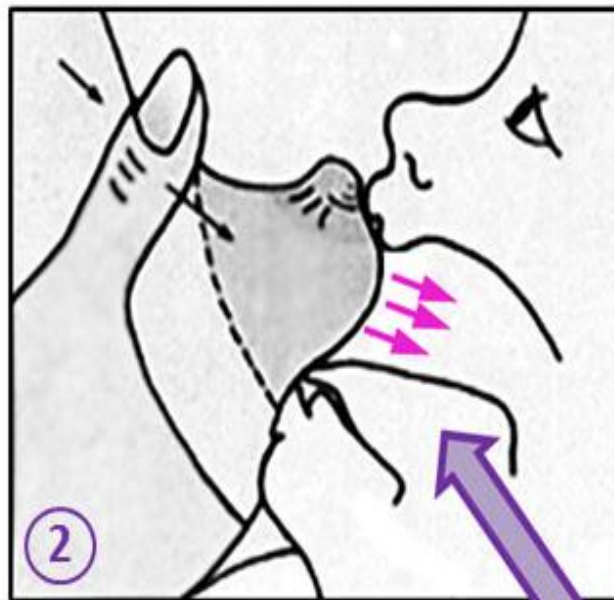
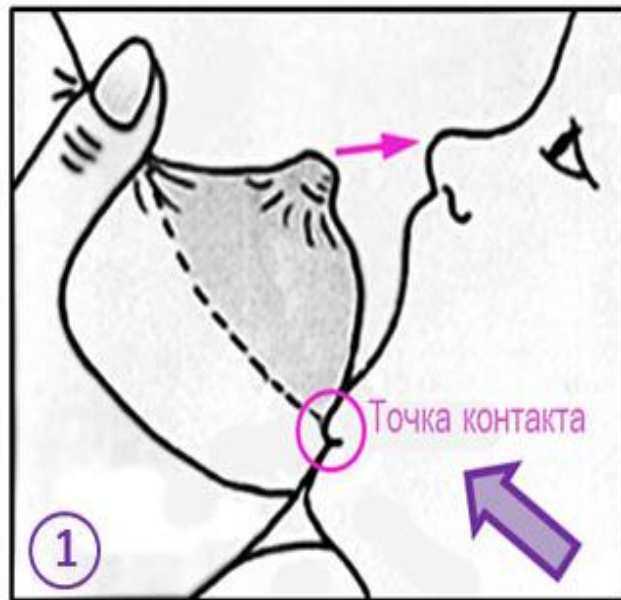


## ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА

Это положение особенно полезно при ночном кормлении или если вы неважно себя чувствуете.



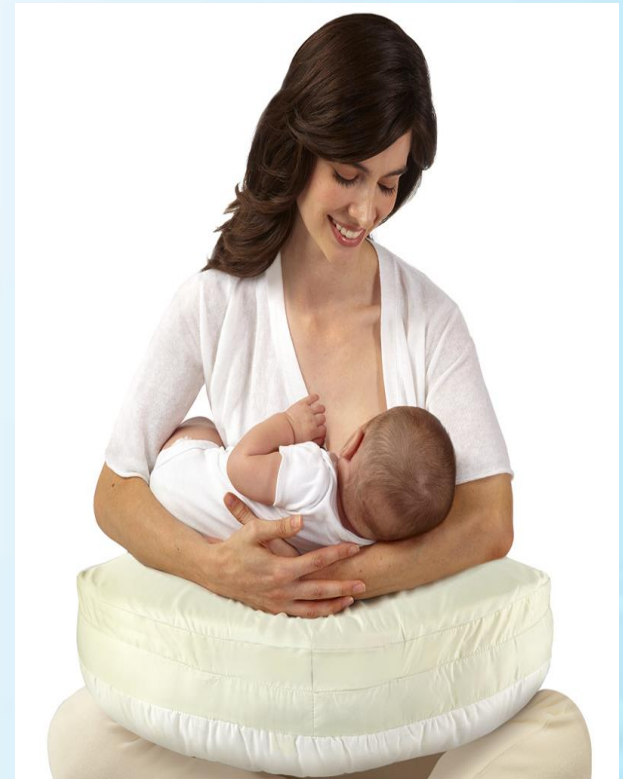
# Техника прикладывания к груди



- ❖ Подушка для кормления ребенка
- ❖ Накладки на соски для грудного вскармливания
- ❖ Вкладыши для бюстгалтера
- ❖ Подходящая одежда для кормления

## Основные принципы ухода за грудью

- ❖ Грудь мыть не чаще 1 раза в день, не пользуясь мылом
- ❖ После каждого кормления делать воздушные и солнечные ванны
- ❖ После каждого кормления смазывать сосок грудным молоком или кремом, содержащим ланолин
- ❖ Правильно подбирать бюстгальтер для кормящей матери



## Как увеличить выработку молока

- ❖ Более частое прикладывание ребенка к груди
- ❖ Регулярные прогулки
- ❖ Полноценный отдых
- ❖ Обязательные ночные кормления
- ❖ Кормление малыша по требованию:  
прикладывайте его к груди при любом беспокойстве, плаче
- ❖ Постоянный телесный контакт мамы и малыша отлично стимулирует лактацию
- ❖ Психологический комфорт в семье, помощь и поддержка мужа и родственников в уходе за малышом
- ❖ Горячий душ, ванна, массаж грудных желез по 3 минуты 2 раза в день, массаж спины и шеи
- ❖ Рациональное и сбалансированное питание с использованием дополнительных питательных комплексов в виде препаратов или напитков. Суточный питьевой объем жидкости должен составлять 1,5 – 2, литра. Напитки следует принимать в теплом виде за 30 минут до кормления
- ❖ Использование фитотерапии



## Признаки полноценной лактации у ребенка:

- ❖ Качество стула: кашицеобразный, желтого цвета, однородный; на первом месяце – после каждого кормления. К 3-4 месяцев частота стула снижается до 1-3 раз в день
- ❖ Частота мочеиспускания не менее 6 раз в сутки. Моча бесцветная, без запаха
- ❖ Малыш хорошо прибавляет в весе

### Признаки недостаточности лактации

- ❖ Беспокойство и крик ребенка во время или сразу после кормления
- ❖ Длительное кормление во время которого ребенок совершает много сосательных движений при отсутствии глотательных
- ❖ Ощущение матерью быстрого опорожнения грудных желез при активном сосании ребенка, при сцеживании после кормления молока нет
- ❖ Беспокойный сон, частый плач, «голодный» крик
- ❖ Необходимость частого прикладывания к груди
- ❖ Скудный редкий стул



## Возможные осложнения при кормлении грудью:

- ❖ **Плоские или втянутые соски**
- ❖ **Чувство распираания, переполнения молочной железы**
- ❖ **Физиологический криз лактации**
- ❖ **Нагрубание молочных желез**
- ❖ **Лактостаз**
- ❖ **Трещины, ссадины сосков**
- ❖ **Мастит**



## *Питание кормящей матери*

- ❑ Необходимо исключить из рациона жареное, копченое и продукты с высокой аллергенностью: шоколад, кофе, крепкий чай, какао, креветки, рыбу лососевую, яйца, арахис, а также консервы, маринады, лук, чеснок, бульоны, содержащие экстрактивные вещества.
- ❑ Следует ограничить употребление высокоаллергенных продуктов: яиц, цитрусовых, клубники, меда, орехов, молока.
- ❑ Уменьшить в рационе продукты, вызывающие брожение в кишечнике: бобовые, черный хлеб, виноград.

### **В ежедневный рацион кормящей матери должны входить продукты:**

- ✓ нежирные сорта мяса (говядина, курица, кролик)
- ✓ нежирные сорта рыбы (хек, судак, треска)
- ✓ крупы (гречневая, кукурузная, овсяная), хлеб
- ✓ овощи, фрукты
- ✓ жиры (сливочное и растительное масло)
- ✓ витаминно–минеральные комплексы для кормящих матерей



Показателями физиологической зрелости ребенка к  
принятию чужеродной пищи является:

- ❖ Возраст более 4-6 месяцев
- ❖ Угасание рефлекса «выталкивания» пищи языком при хорошо скоординированном рефлексе проглатывания
- ❖ Готовность ребенка к жевательным движениям
- ❖ Начинающиеся прорезывание зубов
- ❖ Выражение эмоционального отношения к пище
- ❖ Способность сидеть с поддержкой и осуществлять нейромускульный контроль головы и шеи
- ❖ Функциональная зрелость ЖКТ достаточная, для того чтобы усвоить наибольшее количество густого прикорма без расстройства пищеварения и аллергологической реакции



Именно в естественном вскармливании заложены реальные пути и возможности достижения биологического совершенства в рамках собственного вида, реализации генетического фонда, интеллектуального развития самым безопасным и дешевым способом





# ***БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ !***

***Telegram: t.me/prof42***



***Сообщество: vk.com/остр42***



***Наш сайт: остр42.ru***



***Образовательный портал:  
zdorovkuzbass.ru***



***г. Кемерово, ул. Рукавишникова, 1  
остр@kuzdrav.ru***

***Наш тел. 8(3842) 44-22-70***