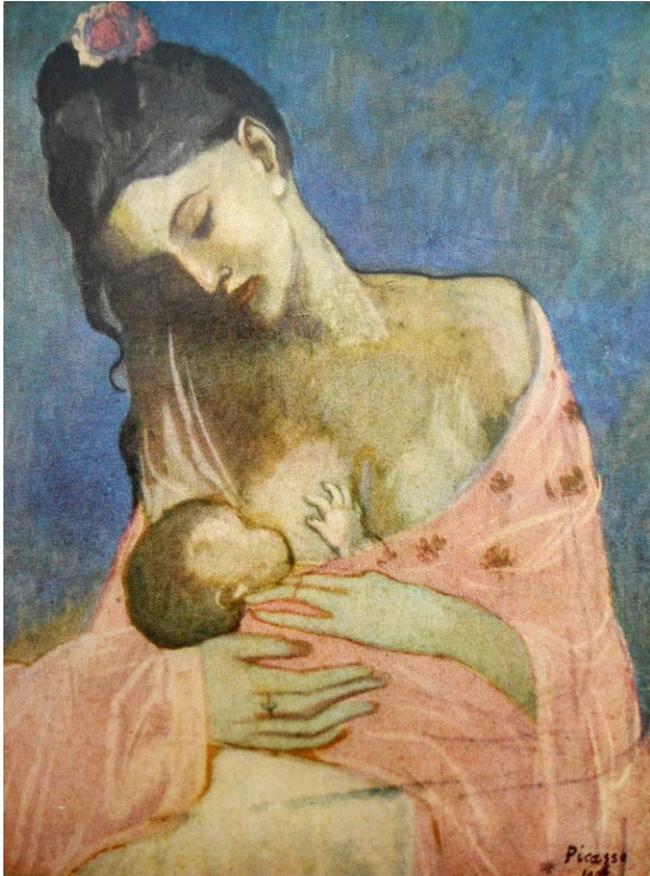




Информационно - методические материалы  
по грудному вскармливанию для беременных женщин



Пабло Пикассо «Материнство», 1905



Андреа Соларио, «Мадонна с зеленой подушкой», ок.1507







Vicente Romero Redondo (Испания, р.1956)



Vicente Romero Redondo (Испания, р.1956)

### Преимущества грудного вскармливания для ребенка:

1. Способствует психоэмоциональному развитию и формированию положительных нравственных черт ребенка, трогательным и нежным отношением матери и ребенка
2. Гормон кортизол, находящийся в грудном молоке, определяет негативное поведение ребенка («капризный ребенок»). Тот же механизм влияния на состояние здоровья и поведение ребенка при стрессовых ситуациях у кормящей женщины. Вот почему важно обеспечение женщине охранительного режима.
3. Полноценное питание, легко усваивается организмом младенца.
4. Способствует гармоничному росту и хорошему интеллектуальному развитию
5. Препятствует возникновению рахита, анемии, аллергических заболеваний.
6. Надежно защищает от желудочно-кишечных и респираторных инфекций, пневмонии.
7. Предупреждает возникновение ожирения, аллергических заболеваний, диабета, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний в более старшем возрасте.
8. Регуляция аппетита ребенка в процессе кормления ребенка благодаря наличию гормонов – лептина и грелина
9. Грудное молоко помогает ребенку формировать правильные циркадные ритмы сна и бодрствования. Грудное молоко содержит готовый мелатонин и триптофан (предшественник мелатонина), максимум их концентрации приходится на ночное время.

### Преимущества грудного вскармливания для матери:

1. Предупреждает послеродовые кровотечения, способствуя сокращениям матки
2. Предупреждает развитие лактостаза и мастита
3. Помогает избежать новой беременности в первые месяцы после родов
4. Избежать анемии и потерять накопившийся за время беременности жир, что предупредит последующее ожирение
5. Предупреждает послеродовые кровотечения
6. Снижает риск заболеваний раком груди и органов репродуктивной системы
7. Снижает вероятность развития остеопороза и опасность переломов в пожилом возрасте

### Преимущества грудного вскармливания для семьи:

1. Сохраняет бюджет семьи.
2. В среднем, чтобы накормить ребенка искусственным питанием в течение 6 месяцев, семье необходимо 22 кг смеси: 2500г в первый месяц, 3500г во второй и по 4000г в последующие 4 месяца.
3. Укрепляет семейные узы, создается психологическое единство семьи



Франсиско де Сурбаран «Мадонна с младенцем», 1658

### Сцеживание и хранение грудного молока.

Показания для сцеживания:

- облегчить состояние при нагрубании груди;
- облегчить состояние при закупорке млечного протока или лактостазе;
- кормить ребенка, пока он учится сосать при втянутых сосках у матери;
- кормить ребенка, у которого затруднения в координации сосания
- кормить ребенка, который отказывается «брать грудь», пока он учится получать удовольствие от кормления грудью;
- кормить ребенка, родившегося с низким весом, который не может сосать
- предотвратить потерю молока при разлуке с ребенком;
- помочь ребенку приладиться к наполненной груди;
- сцеживать молоко непосредственно в рот ребенка;
- предотвратить сухость и воспаление сосков и околососковых кружков;
- кормить больного ребенка, который не может высосать достаточное количество молока;



### Как приготовить емкость для сцеженного грудного молока

- Подготовьте чашку, стакан или банку с широким горлом;
- Вымойте водой с мылом;
- Залейте чашку кипящей водой и оставьте на несколько минут. Кипящая вода убьет большинство микробов;
- Как только надо будет сцеживать молоко, воду выливают
- Положите большой палец сверху соска и околососкового кружка, а указательный ниже соска и околососкового кружка напротив большого пальца. Остальными пальцами поддерживать грудь.
- Слегка надавливать большим и указательным пальцами на грудь по направлению к грудной стенке. Избегать слишком глубокого надавливания, иначе можно закупорить млечные протоки.



Кузьма Сергеевич Петров-Водкин «Мать», 1913



Кузьма Сергеевич Петров-Водкин «Мать», 1913

### Молоко каждой матери лучше всего подходит для ее собственных детей.

Его состав постоянно меняется, молоко адаптируется к возрасту ребенка, а зрелое грудное молоко меняется от одного кормления к другому. Это живая жидкость, активно защищающая от инфекции.

Грудное молоко признано новым неинвазивным источником стволовых клеток, что открывает возможность их применения в биоинженерии и регенеративной медицине. применения в биоинженерии и регенеративной медицине.

Состав грудного молока меняется в зависимости от: срока гестации; возраста ребенка (молозиво – переходное – зрелое молоко); времени суток; времени года; состояния здоровья мамы; процесса кормления (раннее – позднее).

### Компоненты грудного молока, которые невозможно воспроизвести:

- Более 200 олигосахаридов (уникальны в каждой диаде «мать-дитя»)
- Более 40 ферментов
- 1800 микро-РНК, регулирующих экспрессию генов
- Миллионы живых клеток
- Более 1400 белков

### Молозиво. Почему оно так важно?

Молозиво иногда называют жидким золотом или молоком солнца, и не только из-за его цвета.

Молозиво — первое молоко, которое вырабатывается в начале кормления грудью — это идеальное питание для новорожденного. Оно очень концентрировано и богато белками и питательными веществами, поэтому даже в небольшом количестве надолго насыщает крошечный животик новорожденного. Молозиво содержит мало жиров и легко переваривается, но при этом дает ребенку все важнейшие компоненты для оптимального начала развития. И что, пожалуй, самое главное, оно играет решающую роль в формировании иммунной системы малыша.

Почти две трети клеток молозива — это белые кровяные тельца, которые не только защищают организм малыша от инфекций, но и учат бороться с ними самостоятельно.

Молозиво особенно богато секреторным иммуноглобулином А - важнейшим антителом, которое защищает ребенка от болезней, но не через кровеносную систему, а в качестве защитного покрытия слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. В молозиве также много других иммунологических компонентов и факторов роста, которые стимулируют развитие защитных слизистых оболочек в кишечнике ребенка, а содержащиеся в нем пребиотики способствуют формированию полезной микрофлоры.

Молозиво не только защищает от расстройств желудка, но и обладает слабительным эффектом. Это помогает новорожденным часто опорожнять кишечник и выводить билирубин из организма вместе со стулом.

Характерный желтый цвет молозиву придают каротиноиды и витамин А. Витамин А очень важен для зрения ребенка (его дефицит является основной причиной слепоты), а также для поддержания здоровья кожи и иммунной системы. Обычно дети рождаются с низким запасом витамина А, и молозиво помогает его восполнить.



Константин Егорович Маковский «Жница», 1871

### Недостаточность молока – реальная проблема или миф?

Почти все матери могут вырабатывать достаточное для одного ребенка и даже для двоих детей количество молока. Почти все они могут вырабатывать молока больше, чем нужно их ребенку.

Но иногда ребенку действительно не хватает молока. Это происходит потому, что он мало сосет или неэффективно

Все признаки недостатка молока можно разделить на две группы признаков: вероятные и достоверные

Вероятные:

- Ребенок не удовлетворен после кормления грудью;
- Ребенок часто плачет;
- Очень частые кормления грудью;
- Очень продолжительные кормления грудью;
- Ребенок отказывается от груди
- У ребенка плотный, сухой или зеленый стул;
- У ребенка редкий стул и в небольшом объеме;
- При сцеживании нет молока;
- Молочные железы не увеличились во время беременности;
- Молоко «не прибыло» после родов

Эти признаки могут означать, что ребенок не получает достаточно молока, однако вы не можете быть в этом уверены и надо поискать

Достоверные признаки:

- Плохая прибавка в весе (меньше 500г в месяц);
- Выделение небольшого количества концентрированной мочи (ребенок мочится меньше, чем 6 раз в сутки, моча желтая с резким запахом)

### Причины, по которым ребенок может получать недостаточно молока

- Задержка начала кормления грудью в акушерском стационаре;
- Редкие кормления грудью;
- Короткие кормления грудью или кормления «по часам»;
- Отсутствие ночных кормлений;
- Плохое (неправильное) прикладывание к груди;
- Дача ребенку других продуктов питания и жидкостей, бутылочки, пустышек

### «Лактационные кризы»

Они повторяются неоднократно в истории грудного вскармливания и связаны с так называемыми «скачками роста», когда резко повышается потребность ребенка в молоке.

Помощь в таких случаях – частые кормления, обязательны ночные прикладывания к груди и в течение 2-3 дней установится новый баланс между потребностью ребенка и повышенной выработкой молока матерью.