

# Грудное вскармливание

е



# Здоровье вашего малыша

## ЗАВИСИТ ОТ:

- **Здорового питания будущей матери**
- ***Поддержки грудного вскармливания***
- **Оптимизации искусственного вскармливания**
- **Адекватного введения прикормов**
- **Формирование пищевого поведения и культуры питания детей с самого раннего возраста**



# Состав молока

- Состав женского молока полностью соответствует потребностям быстро растущего организма ребенка и максимально сбалансирован;
- Молоко индивидуально по составу, который регулируется самим ребенком; то есть у двух матерей состав молока разный, кроме того меняется в течении одного кормления, а также в течении всего периода лактации;
- Все питательные вещества содержатся в оптимальной для усвоения форме.
- Помимо оптимального для ребенка баланса жиров, белков и углеводов, в грудном молоке содержатся вещества, способствующие его перевариванию (аутоферменты), иммунные тела к различным видам заболеваний, идеальный состав витаминов и ферментов.

# Преимущества грудного вскармливания



- Грудное молоко-это свежая, натуральная, стерильная, имеющая температуру тела, доступная в любое время пища
- Грудное молоко содержит защитные факторы, которые формируют иммунитет
- Снижение риска кишечных инфекций, профилактика дисбактериоза;
- Снижение риска респираторно-вирусных заболеваний, например, отита;



# Преимущества грудного вскармливания

- Снижение риска аллергических заболеваний (особенно с гипоаллергенной диетой мамы, в случаях предрасположенности ребенка к аллергии);
- Преимущества физического развития детей;
- Положительно влияет на нервно-психическое развитие, интеллект, социальную адаптацию (грудное вскармливание способствует формированию чувства уверенности в себе и чувства защищенности, что, в свою очередь, уменьшает агрессивность в более старшем возрасте, (относительно интеллекта – существуют исследования, установившие более высокий уровень IQ у детей, вскормленных грудью);

# Преимущества грудного вскармливания

- Снижение риска ожирения и заболевания диабетом;
- Полноценность репродуктивной функции (особенно у девочек, снижение вероятности бесплодия и невынашивания);
- Формирование челюстно-лицевого скелета, речи и слуха (профилактика неправильного прикуса, снижение риска нарушений речи и слуха).
- Эмоционально-психологический контакт между матерью и ребенком



# Преимущества для мамы

- Положительное влияние на состояние здоровья матери (профилактика мастита, рака молочной железы и яичников). Ускорение инволюции размеров матки после родов, снижение риска эндометритов;
- Физический контакт и эмоциональное общение с ребенком, уменьшение вероятности неврозов;
- Нормализация уровня холестерина, уменьшение риска развития желчекаменной болезни и остеопороза;
- Экономия средств и времени;
- Неоценимое удобство для активной жизни с ребенком (еда всегда с собой, в нужном количестве и необходимой температуры).

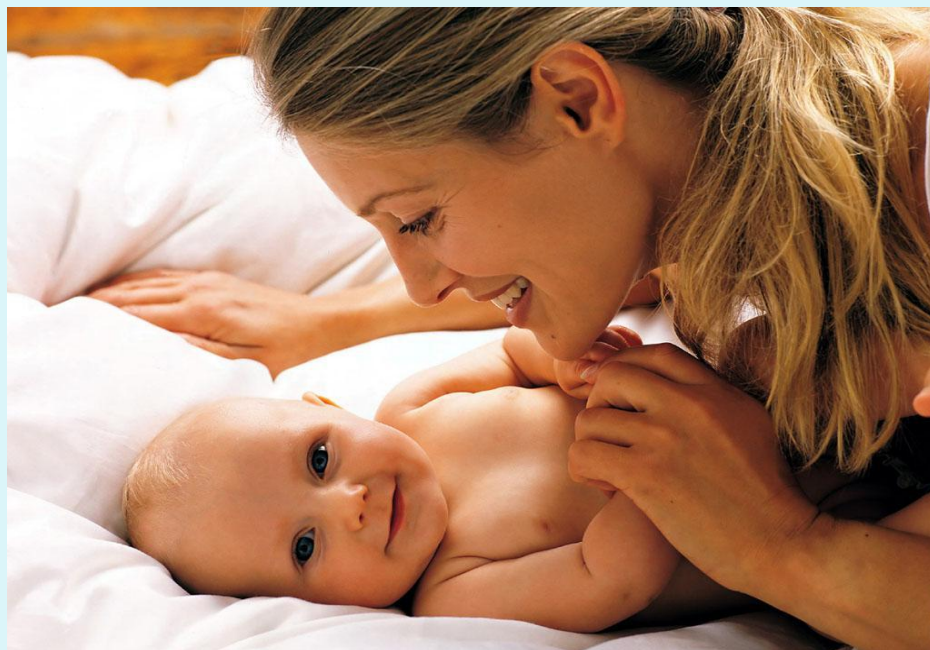
# правила грудного

## Вскармливания

- Раннее прикладывание ребенка к материнской груди в первые 30 мин – 2 часа после родов
- Правильное прикладывание ребенка к груди – это залог эффективного сосания, отсутствия трещин и выработка нужного количества молока
- Кормление по требованию, а не по режиму (прикладывание к груди по любому знаку голода и дискомфорта)
- Частота кормлений:
  - 8-12 раз в сутки дети до 1 месяца через каждые 3 часа.
  - В возрасте от 2х месяцев до введения прикорма (4-6 мес.) 6 раз в сутки через каждые 3,5 часа.



- Продолжительность кормления 20-30 минут
- Не снимать пищевое беспокойство допаиванием водой с глюкозой
- Перед кормлением сцедить немного молока
- При кормлении чередовать грудные железы
- Ночное кормление является полезным для малыша



- На естественном вскармливании ребенок не нуждается в пустышке. Использование пустышки – это вредная привычка мамы, которая приводит к путанице сосков, неэффективному сосанию, снижению количества молока
- Если ребенок нуждается в докорме или питье (по медицинским показаниям), то докорм и дополнительную жидкость вводить следует из ложечки или мензурки.



# Признаки правильного кормления

- Матери удобно, она расслаблена
- Тело ребенка прижато к материнскому, лицом к груди
- Голова и тело ребенка лежат в одной плоскости
- Подбородок ребенка касается груди
- Ротик ребенка широко открыт
- Нижняя губа вывернута наружу
- Язык изогнут вокруг соска груди
- Щеки круглые
- Медленное и глубокое сосание с паузами
- Можно видеть или слышать глотание
- Время сосания 10-20 минут
- Ребенок сам отпустил грудь



# Особенности питания кормящей женщины

## Да

- Разнообразная пища , богатая белками
- Свежие фрукты и овощи
- Жидкость не менее 7-8 стаканов
- Часто, маленькими порциями
- В течение всего дня
- Поливитамины и минеральные добавки по назначению врача

## Нет

- Алкоголь
- Легкие углеводы
- Продукты с высоким содержанием жиров
- Переваренная , длительно хранящаяся пища
- Длительные перерывы в питании
- Фрукты и овощи с поврежденной кожурой
- Кофе и крепкий чай( плохо усваивается железо)
- Лекарства без назначения врача



# Гипоаллергенная диета(при наличии аллергии у родителей)

## Исключить:

- Рыба, морепродукты, икра, яйца, грибы, орехи, мед, шоколад, кофе, какао, овощи и фрукты красного и оранжевого цвета, киви, ананасы.
- Бульоны, маринады, соленые и острые блюда, консервы, копчености, пряности.
- Продукты, содержащие красители и консерванты, газированные напитки, квас.
- Продукты, содержащие гистаминолибераторы (ферментированный сыр, ветчина, сосиски, редька, редис, квашенная капуста).

## Ограничить:

- Цельное молоко
- Хлебобулочные и макаронные изделия из муки высшего сорта, манная крупа.
- Кондитерские изделия, сладости, сахар, соль



## Разрешается:

- Кисломолочные продукты( кефир, бифидок, ацидофилин, йогурты без фруктовых добавок)
- Крупы(гречневая, кукурузная, рисовая)
- Овощи и фрукты белой и зеленой окраски
- Вегетарианские супы
- Мясо- нежирные сорта говядины, свинины, индейка в отварном, тушеном виде, а так же в виде паровых котлет).
- Хлеб пшеничный 2-го сорта, ржаной.
- Напитки- не крепкий чай, компоты, морсы.



# Правильный уход за грудью

- Не мыть грудь мылом, не мазать зеленкой и прочее.  
Достаточно гигиенического душа 1-2 раза в день (без применения мыла и других средств для ухода за телом)
- Перед кормлением сцедить несколько капель молозива/молока и смазать сосок, затем приложить ребенка.
- После кормления сделать тоже самое и дать груди обсохнуть на воздухе (5-10 минут) и только после этого, в случае необходимости, нанести мазь или крем.
- Следить за тем, чтобы область сосков была сухой.
- Учить ребенка правильно захватывать грудь.
- Носить удобный бюстгальтер из натуральных тканей.  
Отрегулировать лямки так, чтобы соски были на уровне подмышек.

К сожалению, по тем или иным причинам 40% детей 1-го года жизни в России не получают грудное молоко.





# Колики и запоры у младенца. Как помочь?



# Что такое колики?

Колики – это функциональное нарушение желудочно-кишечного тракта, которое проявляется у младенцев беспокойством, плачем, криком, повышенной двигательной активностью.



# ФАКТЫ О КОЛИКАХ

- До 40% младенцев в первые месяцы жизни страдают функциональными нарушениями пищеварения в виде колик
- Колики одинаково распространены у младенцев на грудном и искусственном вскармливании
- Колики обычно появляются у ребенка после двух недель жизни и самостоятельно проходят к 3-4 месяцам

# Как выглядит приступ колик?

- Интенсивный громкий плач, периодически возникающий на фоне полного благополучия без видимой причины
- Чаще всего плач начинается в вечерние часы и продолжается всю ночь
- Привычные методы успокаивания ребенка не помогают
- Картина при приступе плача: красное лицо, сжатые кулачки, поджатые ножки, напряженный, вздутый живот



## Колики нарушают нормальный ритм жизни не только ребенка, но и всей семьи

- Дети с коликами плачут в 3 раза больше, чем дети без колик
- Дети с коликами чаще страдают от нарушения пищеварения (срыгивания, отказ от еды, нарушения сна), а также от неврологических расстройств
- Дети с коликами относятся к группе повышенного травматического риска («интенсивное укачивание»)



# Колики могут быть вызваны сочетанием различных факторов

- Функциональная незрелость желудочно-кишечного тракта
  - временная непереносимость лактозы – молочного сахара,
  - дисбаланс кишечной микрофлоры,
  - незрелость моторной функции кишечника
- Функциональная незрелость нервной системы
  - неустойчивость цикла сна-бодрствования
- Непереносимость белка коровьего молока

# Как облегчить состояние малышу с коликами?

- Перед кормлением выкладывайте ребенка на животик
- Следите чтобы грудное молоко или смесь на текли струей
- После кормления подержать ребенка вертикально, для отхождения из желудка избыточного воздуха
- Контролировать диету кормящей мамы
- Перед кормлением сцедить немного грудного молока, так как в первых порциях содержится много лактозы
- При наличии приступа колик - нежно погладьте животик ребенка по часовой стрелке, искупайте в теплой воде, положите теплую пеленку на живот
- В любом случае спросите консультации вашего педиатра врача, чтобы, списав все на колики, не пропустить серьезное заболевание.

# Что может помочь при коликах?

- Лекарственные препараты:

Лекарства, способствующие высвобождению газов (симетикон, эспумизан). Эффект зависит от причин возникновения колик

- Лактобактерии  $L_R$  comfortis:

Реальная научно доказанная возможность лечения колик и запоров, благодаря уникальным свойствам пробиотика. Эффективна в 95% случаев





# Новая возможность устранения колик – лактобактерии $L_R$ comfortis ( $L_R$ reuteri) – эффект в 95% случаев

- Лактобактерии  $L_R$  comfortis выделены из грудного молока, поэтому абсолютно безопасны
- Лактобактерии  $L_R$  comfortis – уменьшают время плача и интенсивность колик у 95% детей
- Лактобактерии  $L_R$  comfortis улучшают моторику кишечника и предотвращают запоры
- Лактобактерии  $L_R$  comfortis устраняют боли в животе



# Спасибо за внимание

