

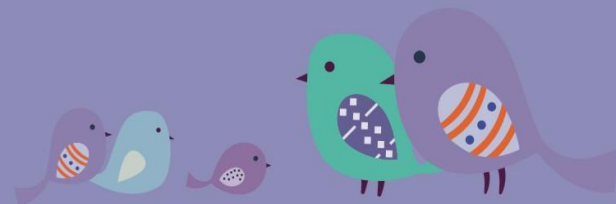


РОЖДЕНИЕ

школа подготовки к родам

Что нужно знать о грудном вскармливании будущей маме

Арестова Наталья
Консультант по грудному вскармливанию
8-914-541-81-21
vk.com/breastfeed_khv

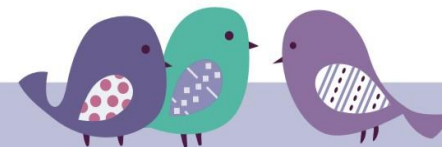




РОЖДЕНИЕ
школа подготовки к родам



99% проблем с ГВ можно решить!!!



Грудное молоко	Адаптированная смесь
более 700 компонентов и открываются все новые	Самые современные смеси имеют 50 компонентов
Белков меньше, чем у других млекопитающих (иммуноглобулины, гормоны, факторы роста)	белки коровьего молока, тяжелые для ребенка (много казеина, плохо переваривается)
углеводы (лактоза – больше всего среди млекопитающих, олигосахариды, бифидусфактор)	Лактоза приближена по количеству, но не по качеству
жиры (специальные для развития мозга и нервных окончаний, спец жирные кислоты уничтожают бактерии и паразитов)	Растительные жиры
витамины и мин вещества (ребенок на ГВ на 1,2 и 3 году жизни в доп дозах витаминов и микроэлементах не нуждается). Жирорастворимые витамины производятся мол железой (А, Д, Е), Водорастворимые поступают из плазмы мамы.	Витамины не натуральные, химические аналоги
Ферменты	Нет

У ребенка на ИВ увеличивается

вероятность

- патогенная флора на всю жизнь (через 24 часа в экосистеме кишечника будет доминировать вредная кишечная флора: энтеробактерии, энтерококки, клостридии, анаэробные стрептококки)
- ожирения, диабетов
- аллергий
- респираторных заболеваний, отитов
- проблемы с ЖКТ
- смеси отзывались из-за заражения сальмонеллой и радиоактивными частицами, из-за содержания битого стекла и живых насекомых, из-за недостатка жизненно важных витаминов и превышения содержания тяжелых металлов...

Преимущества ГВ для ребенка

- Усвояемость ГМ (проходит в 2 раза быстрее, чем смесь)
- Стул ребенка на ГВ регулярный, колики реже
- Иммуитет (вилочковая железа)
- Интеллект (исследование снимков мозга)
- Вес ребенка на ГВ (на 15-20% меньше, нет ожирения)
- Лицевое развитие
- Реже аллергии (расстояния между клетками заполняются)
- Лучше эмоциональное состояние

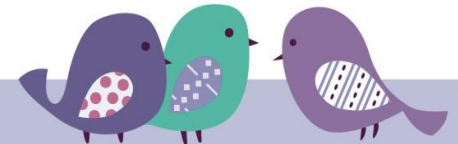
Преимущества ГВ для мамы

- восстановление после родов быстрее
- лактационная аминорея
- профилактика раковых заболеваний
- нет остеопороза
- потеря веса
- связь мамы и ребенка
- удовлетворение



Дородовая подготовка груди

- Не требуется!
- Тереть грудь мочалкой даже вредно!
- форма груди не влияет на количество молока
- форма сосков не влияет на ГВ



Организация ГВ в роддоме

- Прикладывание в родзале в первые час-полтора после родов
- Отсутствие догрудного кормления
- Совместное пребывание
- Кормление по требованию!
- Новое кормление – новая грудь до 21 дня
- Следим за захватом (правило 10 секунд)
- Крем для сосков PureLan (ланолин)
- Грудь мыть не требуется



Размер и объем желудка новорожденного

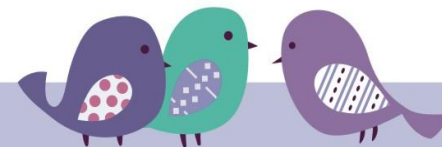


День 1-й
Размером с вишенку
5-7 мл

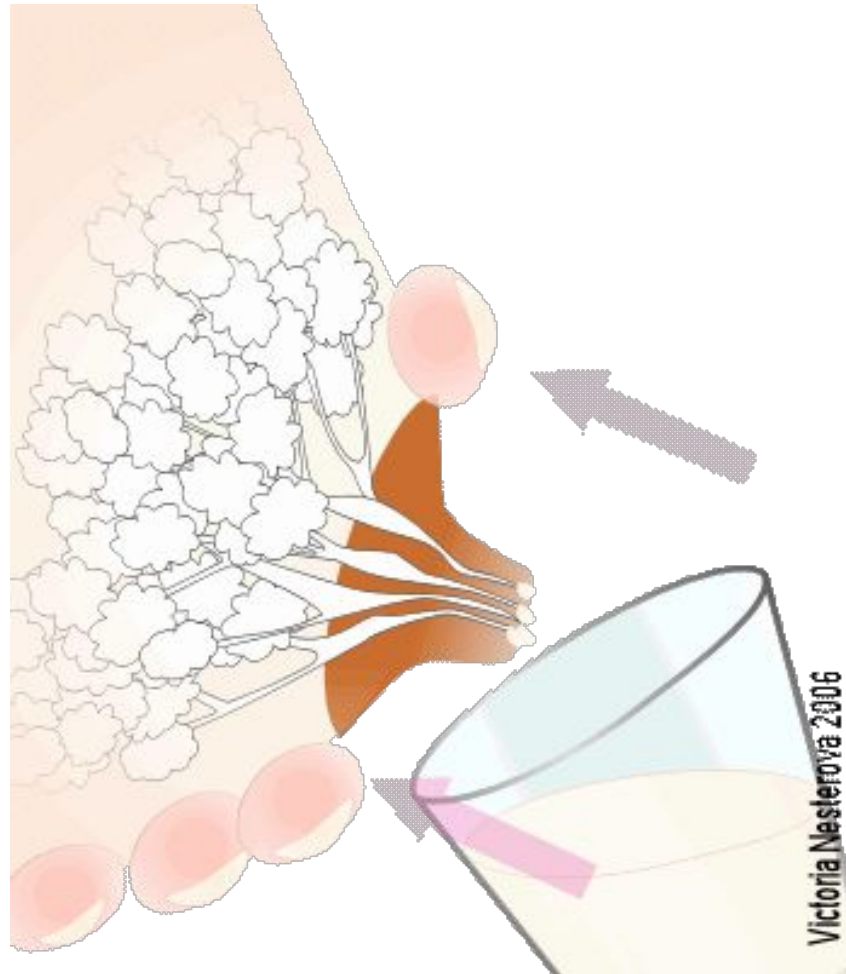
День 3-й
Размером с орех
22-27 мл

День 7-й
Размером с абрикос
45-60 мл

1 месяц
Как большое яйцо
80-150 мл



Сцеживание руками



<http://razvitie-krohi.ru/kormlenie-grudyu/kak-stsezhivat-grudnoe-moloko-rukami.html>

Приход молока

- 1 день – молозиво (около 37 мл), желтое прозрачное
- 2-4 день – наполнение груди, молозиво больше по размеру
- 3-5 день – переходное молоко, набухание, тяжесть, болезненность, 2-3 дня, дальше грудь мягче
- 10-18 день – начало выработки зрелого молока, может подняться темп
- 18-21 – зрелое молоко
- 21-24 день возможно повторение прилива и подъем темп
- адаптация груди 3 месяца

Малыш родился. Проблемы в роддоме

1. Малыш лежит не с вами, его приносят раз в 3 часа поесть, спит, не берет грудь.

Что делать?

- сцеживаться!
- Будить ребенка. Распеленать, тормошить, чтобы хоть чуть-чуть сосал
- Ходить в детское, просить, чтобы не кормили ребенка, просить дать пораньше.

Проблемы в роддоме

3. Ребенок не с мамой, кормить не получается

Что делать?

- Сцеживаться, сохранять молоко!
- Пить воду!
- Передавать молоко малышу
- Стараться поскорее соединиться с ребенком.

Проблемы в роддоме

4. Ребенок не берет грудь

Что делать?

- Сцеживаться, сохранять молоко!
- Убрать кормление из несосательных предметов.
- Докорм из шприца
- Прикладывать малыша каждый час к груди

Проблемы в роддоме

5. Ребенок не набирает вес.

(Прикладывание)

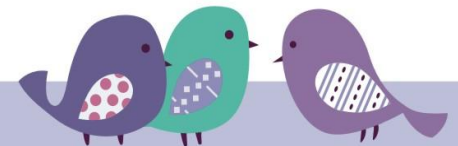
6. Плоские соски у мамы. (Не покупать накладки, настаивать, чтобы не докармливали)

7. Ребенок много кричит. (Часто прикладывать, чтобы ребенок получал молоко)



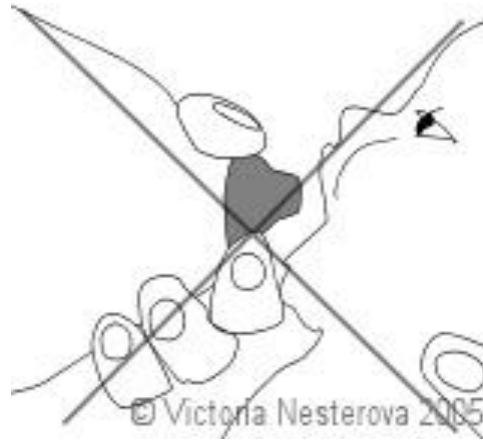
Правильное прикладывание

- Сидим в удобной позе (подушки наше все)
- Формируем грудь для удобства малыша
- Подаем грудь
- Прикладываем малыша

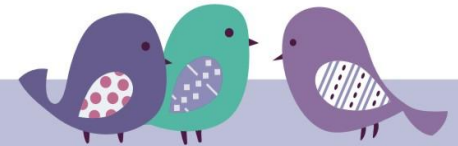




Удобно подаем грудь



Рисунки взяты с сайта
<http://breastfeeding.narod.ru/>



Правильное прикладывание

У ребенка:

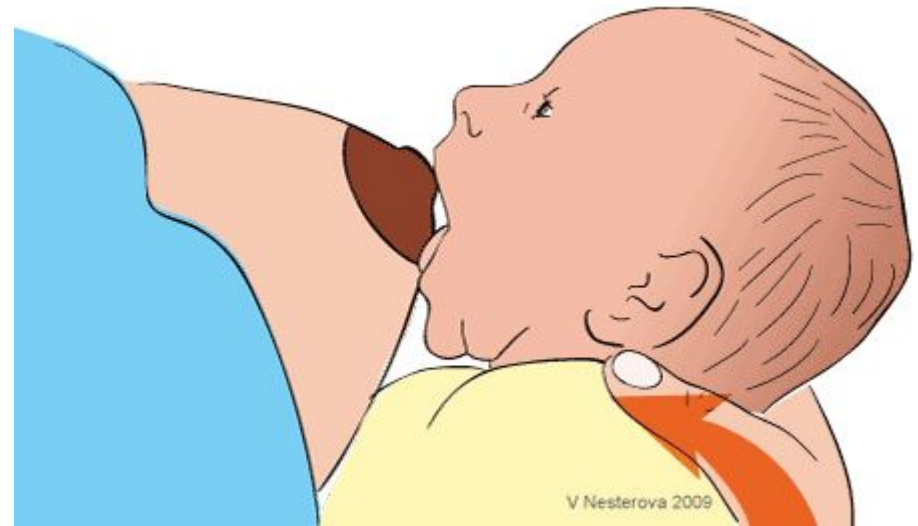
- Губы вывернуты наружу, особенно нижняя
- Губы формируют угол тупой $120 - 130^\circ$
- Щечки кругленькие
- Подбородок касается груди
- Голова немного отклонена назад, нос дышит
- Ареола видна сверху больше
- Двухфазное сосание

Прикладывание и захват

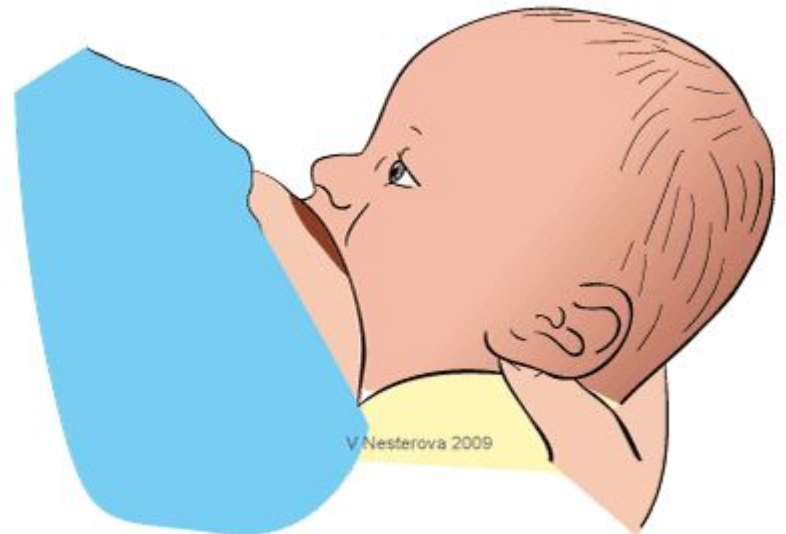
1



2



3



Рисунки взяты с сайта
<http://breastfeeding.narod.ru/>



Правильный захват соска при кормлении

Ареола соска
полностью захвачена
губами ребенка

Губы слегка
вывернуты

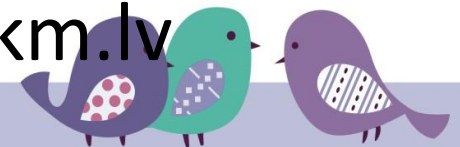




РОЖДЕНИЕ
школа подготовки к родам



Фото взяты с сайта www.kkm.lv

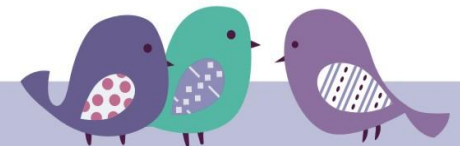
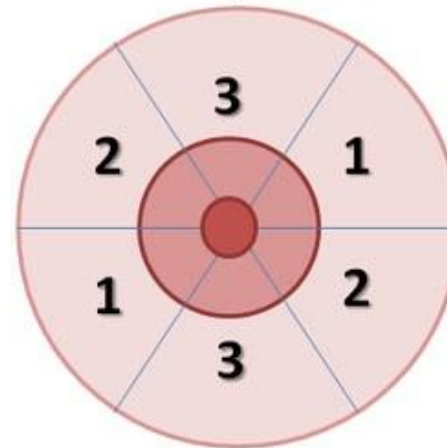
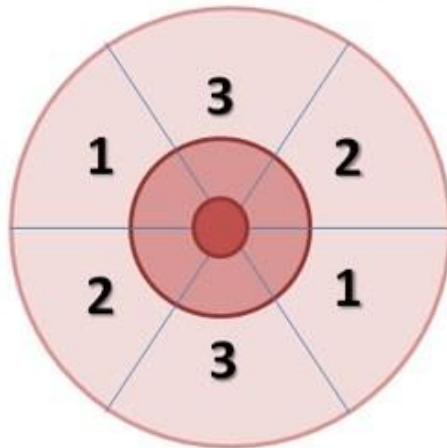


Молозиво – первый иммунитет

- Очень важно, чтобы в первые сутки ребенок получил только молозиво и больше ничего
- Ребенок рождается с необходимым запасом воды и солей
- Первичная функция – протекторная (высокое содержание иммуноглобулина А)
- Слабительный эффект (выводит билирубин с меконием)
- Стабилизирует флору с преобладанием бифидобактерий
- Лейкоцитов больше в 10 раз по сравнению со зрелым молоком
- Меньше лактозы, жира
- Больше витаминов А и Е, каротиноидов (желтый цвет)

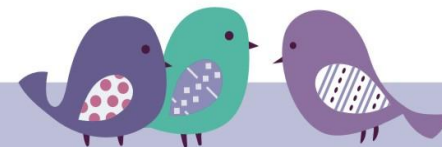


Положения ребенка при которых наиболее эффективно опорожняются определенные сегменты груди.



Позы для кормления

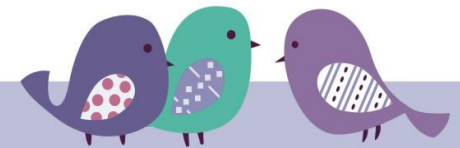
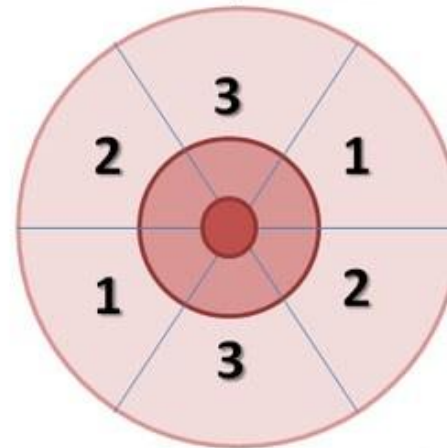
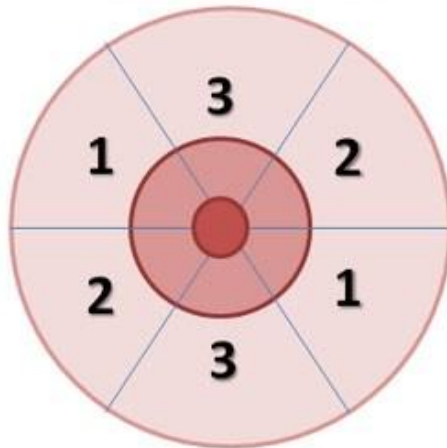
1. Колыбелька, перекрестная колыбелька





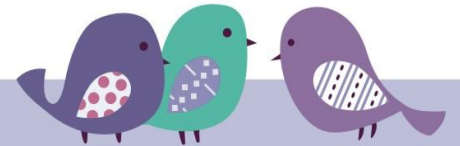
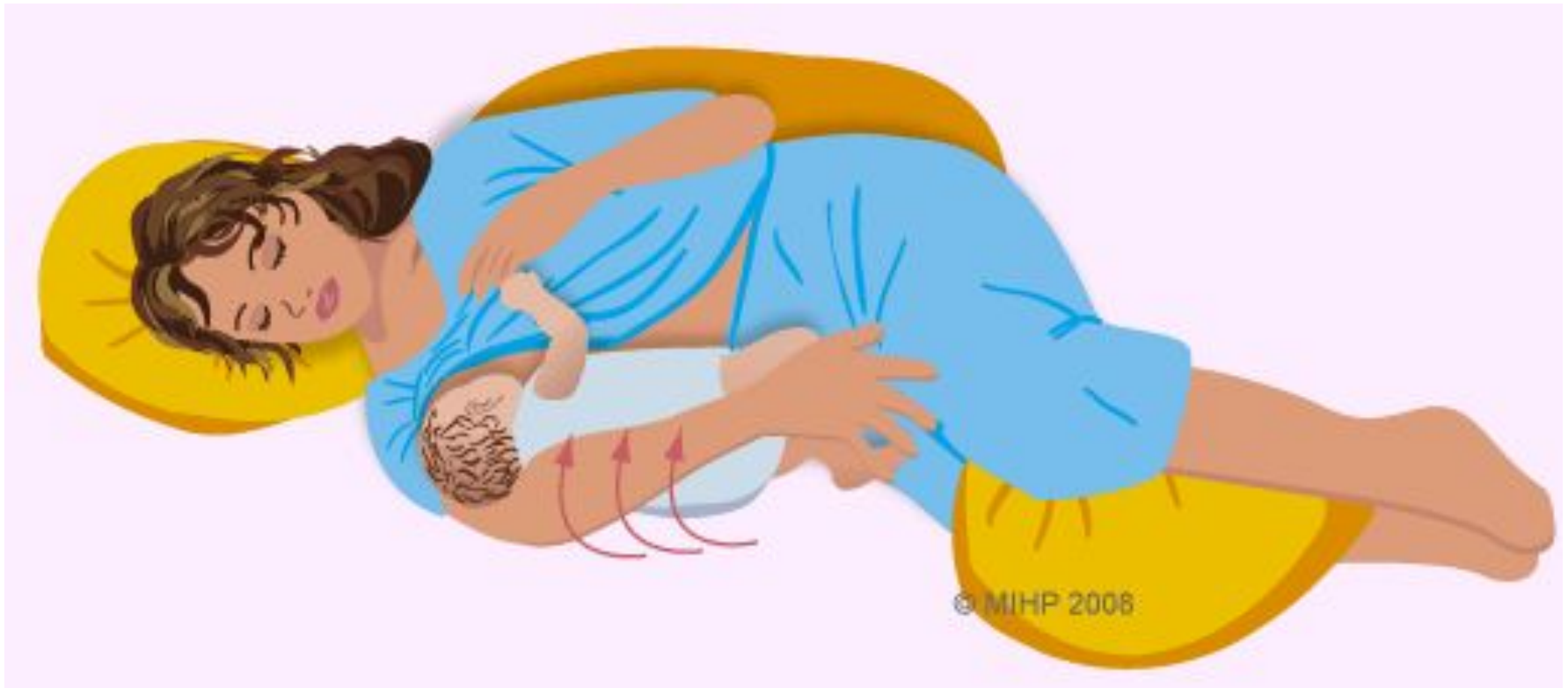
Положения ребенка при которых наиболее эффективно опорожняются определенные сегменты груди.

Сектора «1». Положения «колыбелька», «перекрестная колыбелька».



Позы для кормления

2. Лежа

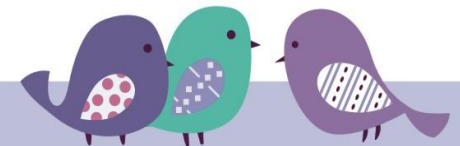
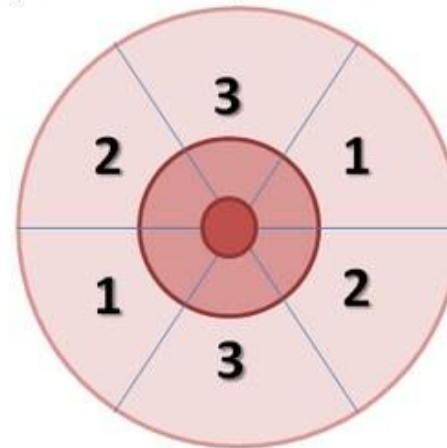
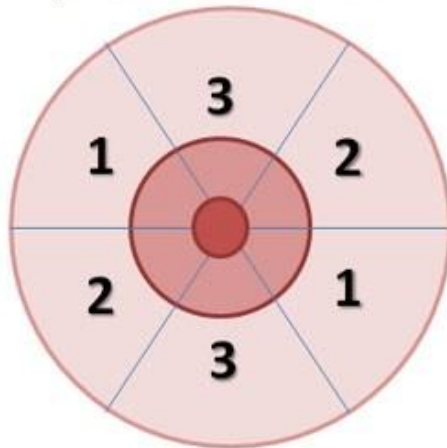




Положения ребенка при которых наиболее эффективно опорожняются определенные сегменты груди.

Сектора «1». Положения «колыбелька», «перекрестная колыбелька».

Сектора «3». Положения «лежа на боку», «лежа на боку валетом»*.



Позы для кормления

3. Из-под руки



Из-под руки. Как устроится?

1



3



2



Фотографии взяты с сайта

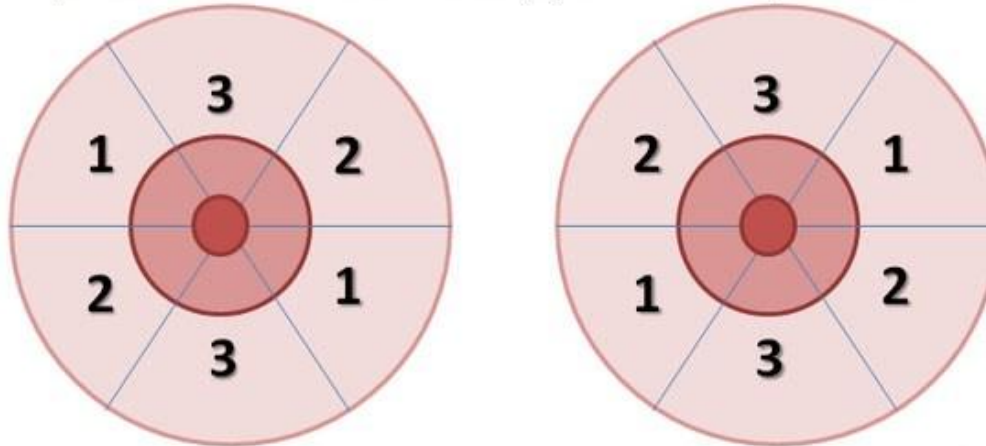


Положения ребенка при которых наиболее эффективно опорожняются определенные сегменты груди.

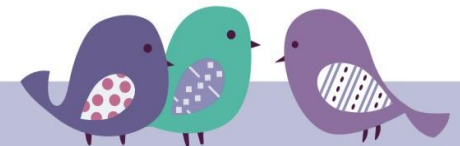
Сектора «1». Положения «колыбелька», «перекрестная колыбелька».

Сектора «2». Положение «из-под руки».

Сектора «3». Положения «лежа на боку», «лежа на боку валетом»*.

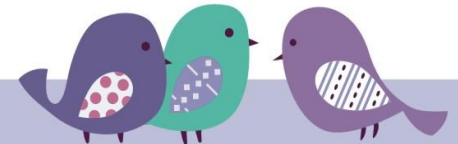


*Если необходимо рассосать застой в верхнем сегменте, также хорошо помогает позиция, когда малыш лежит на пеленальном столе головой к маме, а мама нависает над ним (то-есть, подбородок малыша указывает на верхнюю дольку).





Расслабленное кормление

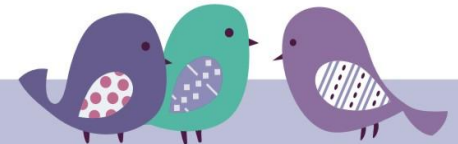




Грудь налилась, красная, болит,
температура

Что делать?

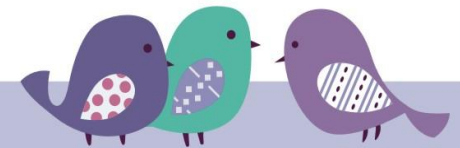
- Прикладывать ребенка в идеале раз в 30-60 минут
- Сцеживаться, пока ребенок не сосет (молокоотсосом, руками)
- Перед кормлением\сцеживанием массаж, тепло к груди
- После кормления\сцеживания прохладный компресс
- Пить воду





Лактоста

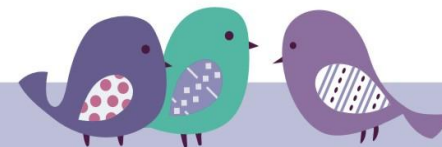
3





Лактоста

3



Массаж при лактостазе



Pict.1



Pict.2



Pict.3



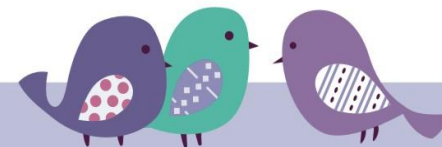
Pict.4



Pict.5

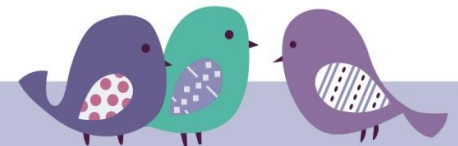


Pict.6





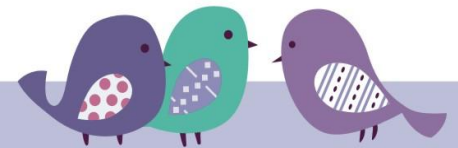
- 3 позы у груди до 3 месяцев (Колыбелька, Лежа, из-под груди)
- кормление по требованию ребенка и мамы
- продолжительность кормления регулирует ребенок
- питье 1,5-2 литра в день
- Следить, чтобы высасывал грудь полностью
- не допаивать





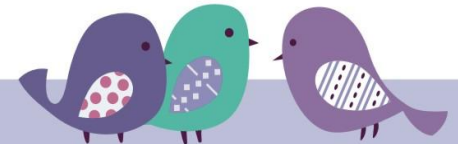
РОЖДЕНИЕ
школа подготовки к родам

Переднее и заднее молоко



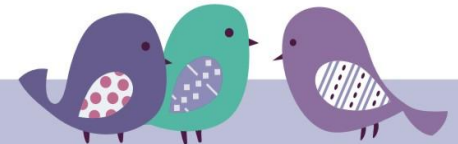


- соски, бутылочки не давать
- частые взвешивания вредны
- сцеживания не нужны
- исключительное ГВ до 6 мес
- ГВ до 2х лет
- оценка количества молока (пописы и прибавки)
- питание и рацион мамы (кушать все, смотреть на ребенка, искать свои продукты)



«Пописы и покаки»

- До 12 дня минимум сколько дней
+ 1-3 покаков
- После 12 дня до 5-6 месяцев минимум 12 раз (в среднем 14-16р)
+1-6 покаков
- Если пописов 9-10 после 12 дня, то подумать, что не так в ОГВ
- Если пописов после 12 дня < 8 и нет покаков, то нужно кормить ребенка:
 - более частое прикладывание;
 - сцеженное молоко из шприца;
 - смесь из шприца.

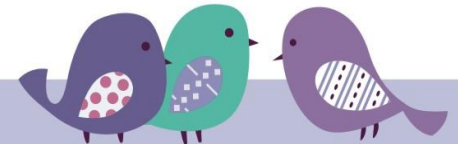




Вес ребенка

- Первые 3 месяца в месяц ребенок набирает:
 - В среднем 700-1000 гр
 - Минимум 500 гр
 - около 2 кг
- Если набрал меньше 450, то кормить ребенка:
 - более частое прикладывание;
 - сцеженное молоко из шприца;
 - смесь из шприца.

Оценка раз в неделю - 125 гр минимум





РОЖДЕНИЕ
школа подготовки к родам

Вес ребенка

Потеря веса в роддоме до 8% веса при рождении!

Например:

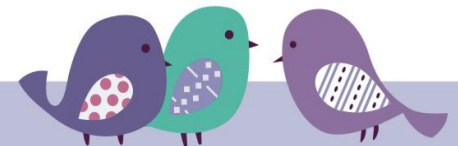
Родился 3300

Минимальный 3050

При выписке 3150

В месяц 3700

Сколько набрал ребенок?
400 или 650?



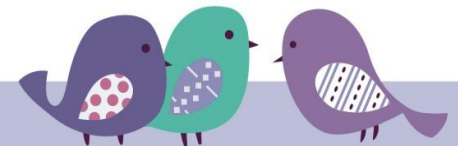


ГВ

- Едим все, но в меру
- «Презумпция неаллергичности»
- Ищем свои продукты
- Пучит – смотрим по себе
- Самый главный аллерген –
молочка
- Продукты, содержащие гистамин

- Белковые вываренные бульоны!
- Омега. Полезные жиры
- Теплое питание

- Гипоаллергенная диета -
педиатр



40 дней – адаптация

- носим на руках, постоянный контакт с мамой
- пеленание
- адаптационное купание
- не гуляем
- ограничить посещения
- кормление по требованию (иногда кормление «сутками»)
- СОВМЕСТНЫЙ СОН

Получайте удовольствие от материнства!



Всемирная организация здравоохранения
Европейское региональное бюро



РОЖДЕНИЕ
школа подготовки к родам

Спасибо за внимание!

Консультант по грудному вскармливанию

Арестова Наталья

8-914-541-81-21

