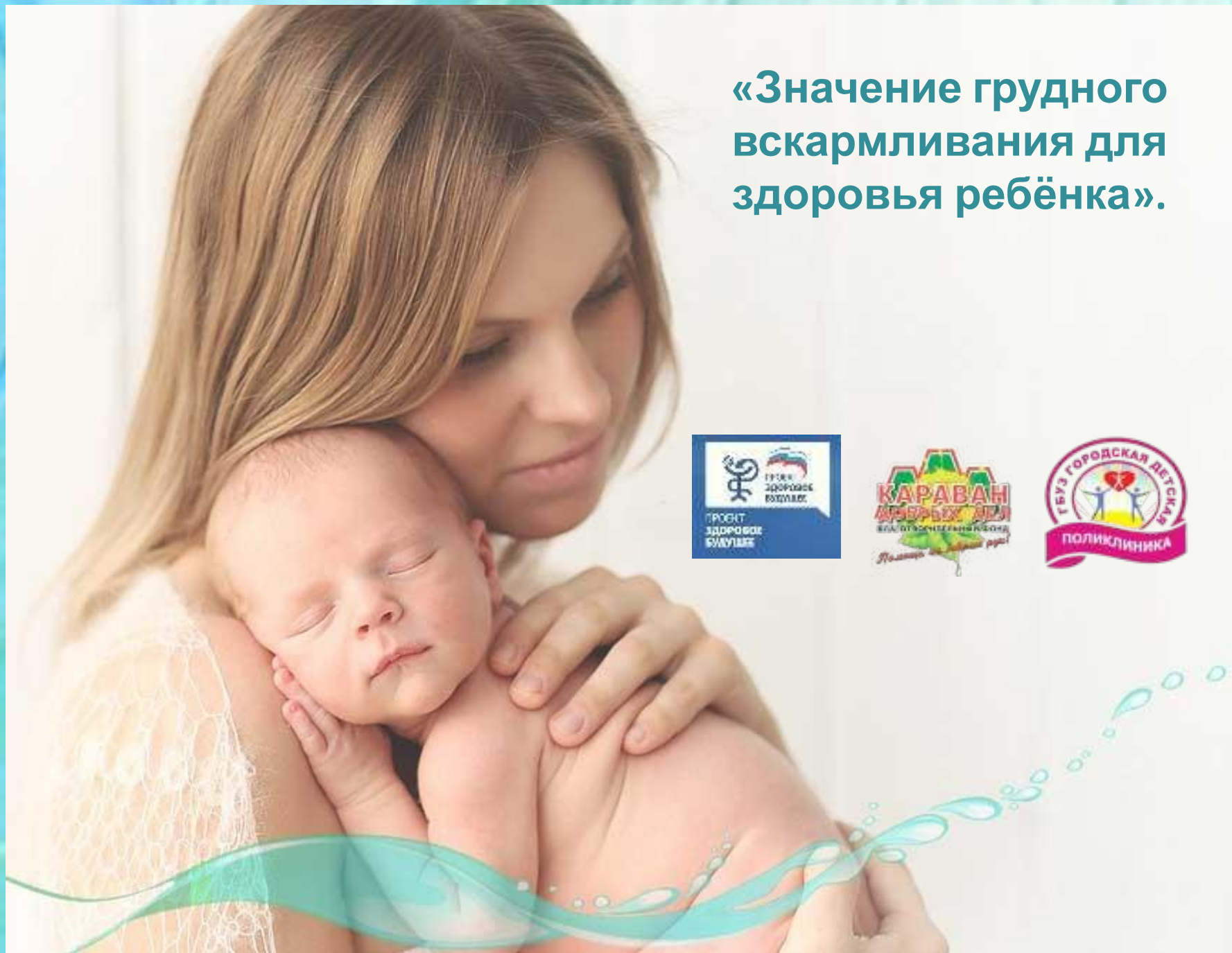
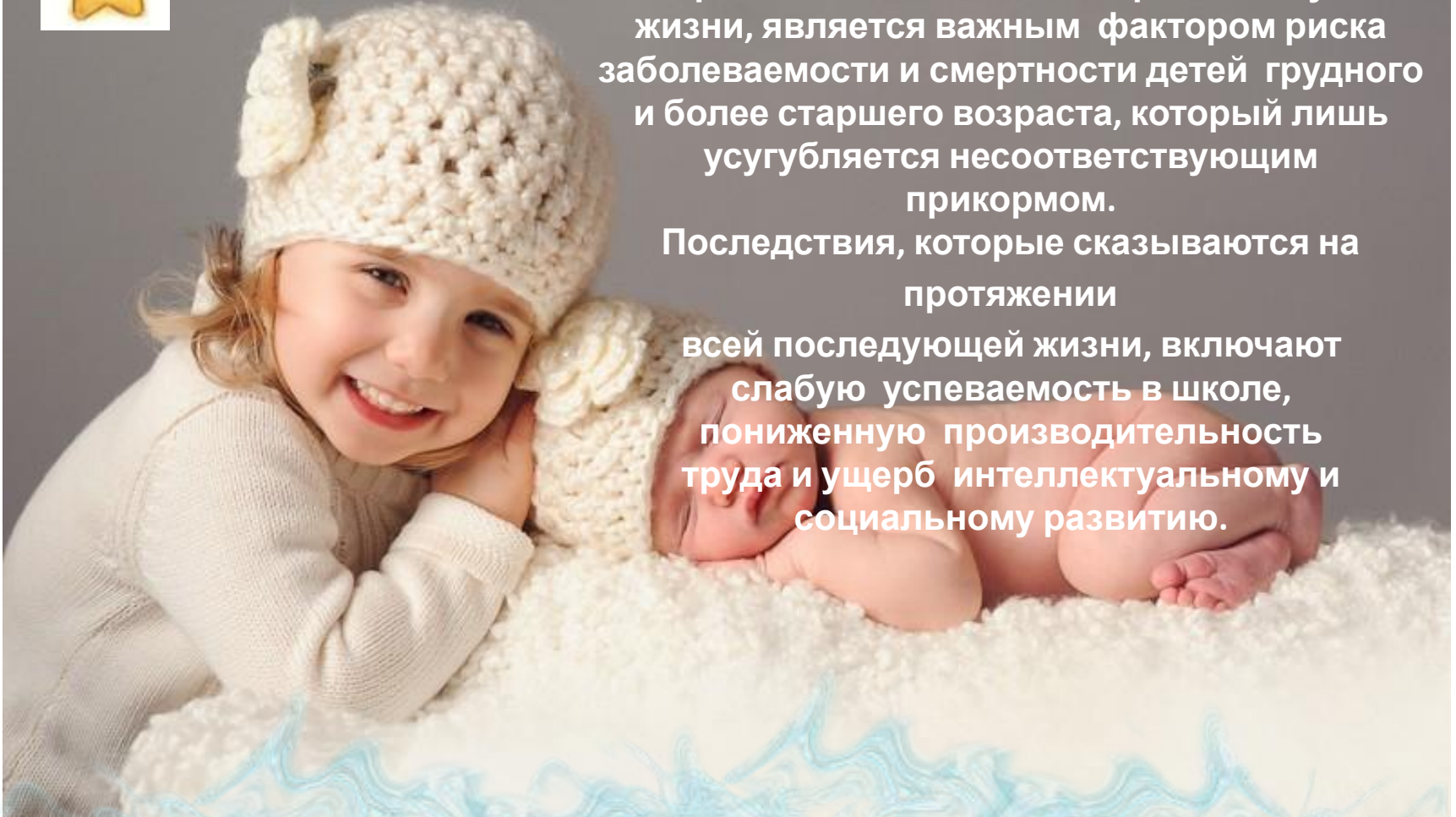


«Значение грудного вскармливания для здоровья ребёнка».





Лишение ребёнка грудного вскармливания, и особенно исключительно грудного вскармливания в течение первого полугодия жизни, является важным фактором риска заболеваемости и смертности детей грудного и более старшего возраста, который лишь усугубляется несоответствующим прикормом.

Последствия, которые сказываются на протяжении

всей последующей жизни, включают слабую успеваемость в школе, пониженную производительность труда и ущерб интеллектуальному и социальному развитию.

Естественное вскармливание является уникальной формой питания человека, которое было сформировано в ходе биологической эволюции человечества, и поэтому оно должно быть отнесено к единственному физиологически адекватному питанию новорожденного и грудного ребёнка.



Грудное вскармливание – сплошные плюсы!

Грудное молоко уникально по содержанию:



- Белков
- Жиров
- Углеводов
- Биологически активных компонентов



Состав грудного молока изменчив:
«переднее» и «заднее» молоко,
молозиво, переходное молоко и др.

Грудное вскармливание важно для малыша!

Преимущества грудного вскармливания для малышей:



- Обеспечивает гармоничный рост;
- Снижается частота и продолжительность срыгиваний, коликов, запоров);
- Защищает от инфекций, с молоком матери передаются иммунные комплексы;
- Положительно влияет на состав микрофлоры;
- Защищает от аллергии;
- Улучшается острота зрения и психомоторное развитие;
- Повышаются показатели умственного развития по шкале IQ;



- Способствует развитию центральной нервной системы;
- Матери и дети грудного возраста образуют биологическую и социальную единицу; они также имеют общие проблемы недостаточности питания и плохого состояния здоровья.

Преимущества грудного вскармливания для матерей:



- Способствует физиологическому восстановлению женского здоровья после родов;
- ускоряет инволюцию матки и уменьшает риск кровотечения;
- возможно ускорение потери массы тела и возвращения к массе тела, которая была до беременности;
- уменьшается риск рака груди в предклимактерическом возрасте;
- улучшение минерализации костей и за счет этого уменьшение риска переломов бедра в постклимактерическом возрасте;

• устанавливается физический и эмоциональный контакт с ребёнком

Ребенок сосет грудь

В организме матери вырабатывается окситоцин

Матка сокращается

Снижение риска послеродовых кровотечений



Условия успешного кормления

- Будьте уверены в своей способности выкормить ребёнка грудью;
- Начинайте кормление грудью в первые минуты после родов;
- Не расставайтесь с вашим малышом после родов, так как он нуждается в близости только с мамой;
- Кормите грудничка так часто, как он этого требует, интервалы между грудными кормлениями не должны превышать 3 часа днём и 4 часа ночью; чем чаще малыш сосет грудь, тем больше молока вырабатывается у матери;
- Не избегайте ночных кормлений грудью;
- Для гигиены груди достаточно обычного душа один раз в день, не всегда нужно омывать грудь перед началом и после кормления;
- В течение первых 4 - 6-ти мес. жизни, здоровый нормально развивающийся ребёнок, не нуждается в другом питании или питье, кроме материнского молока.



Критерии достаточности материнского

- Проверка на «мокрые пеленки». Сытый здоровый младенец мочится от 6 и более раз в сутки, причем моча должна быть бесцветной или бледно- желтого цвета.

- Контроль массы ребенка и других показателей физического развития (длины, окружности груди). Здоровый ребенок в первые три месяца должен в среднем прибавлять 800 г за месяц или 200 г за неделю, затем 650-500г с 3 по 6 месяц

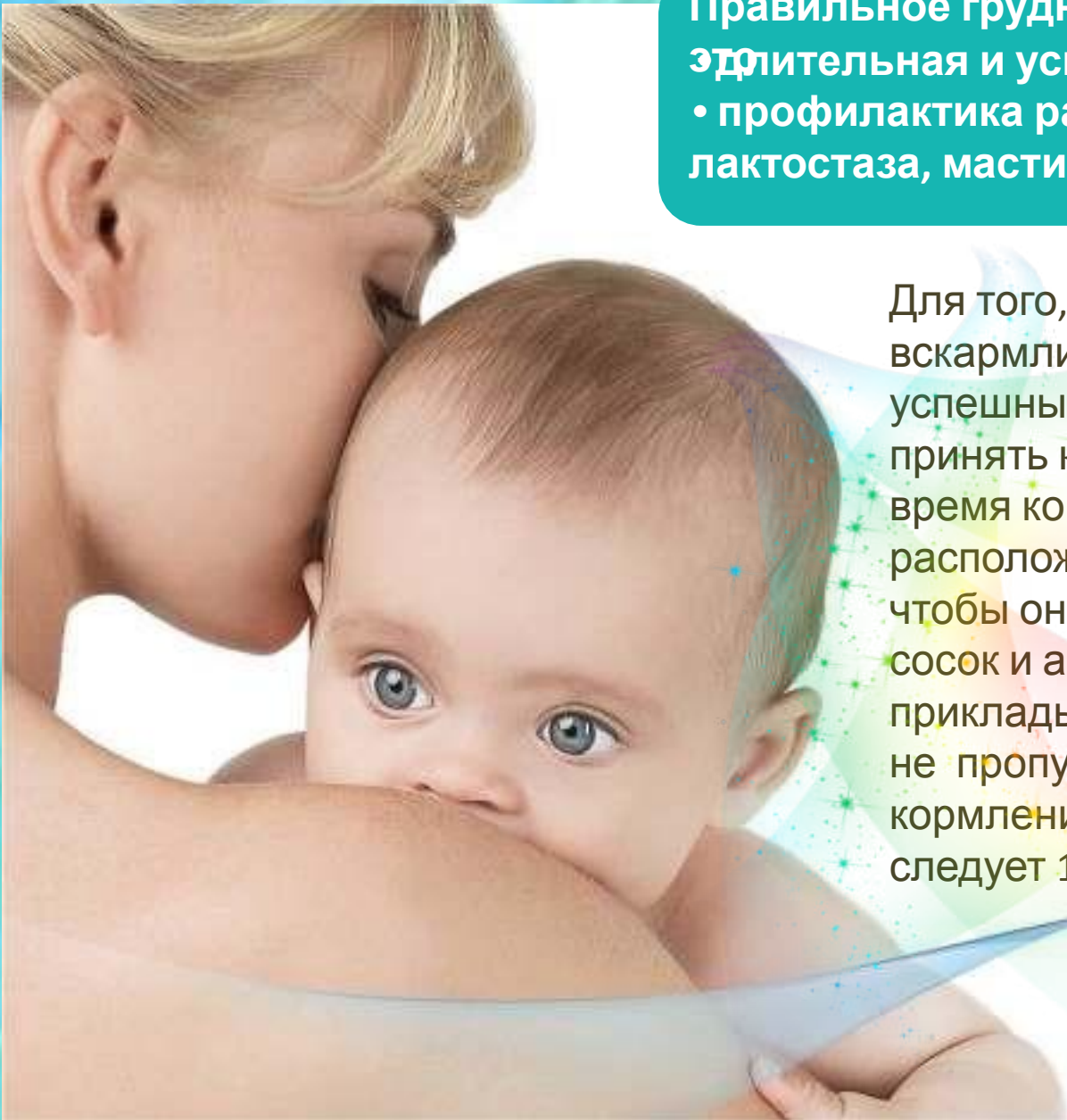


- Спокойное поведение, преобладание положительных эмоций; при контакте с ребенком — улыбка, гуление и т.д.

- Спокойный длительный сон.

- Бархатистость и чистота кожных покровов, их розовый цвет.

- Стул от 1 до 6-8 раз в сутки, однородной консистенции с кислым запахом.



**Правильное грудное вскармливание –
длительная и успешная лактация;**
• профилактика развития трещин сосков,
лактостаза, мастита и гипогалактии.

Для того, чтобы грудное вскармливание было успешным необходимо принять комфортную позу во время кормления, правильно расположить ребёнка у груди, чтобы он правильно захватил сосок и ареолу, часто прикладывать малыша к груди, не пропускать ночные кормления; ребёнка кормить следует 10-15 минут.

Правильный захват соска при



Важно захватить не только сосок, но и околососковый кружок (ареолу), особенно его нижнюю часть.

При правильном прикладывании процесс сосания абсолютно безболезненный для кормящей мамы.

Неправильное положение ребёнка при кормлении грудью может вызвать:

Воспаления и трещины сосков;
Застой молока;
Нехватку молока



Возможные позы кормления

•Колыбель – вы держите ребенка на руках в горизонтальном положении. Удобнее всего при этом сидеть, а на колени положить подушку, чтобы под руками была опора. Кроха должен находиться на уровне груди, животом прижат к вашему животу.



Лежа с упором на локоть – мама лежит на боку, одной рукой поддерживает голову. Ребенок лежит рядом, расстояние должно позволять спокойной достать грудь. Вторая рука у кормилицы свободна, поэтому может беспрепятственно поддерживать младенца, помогать ему.

• Лежа (для ночных кормлений) – мама лежит на боку, ребенок рядом, его голова у мамы на руке.



Из-под руки – поза удобна для обладательниц большого размера груди. Мамочка садится в кресло, ребенок лежит горизонтально, под его головой установлен валик или подушка.

При интенсивном поступлении молока подойдет положение полулежа. Мама откидывается, спиной опираясь на подушку, ребенка берет в положении «колыбель».



При лактостазе верхних желез, поможет поза валетом. Кормилица лежит, грудничок повернут к ней животом, но головой лежит по направлению к ногам.



Проблемы

Материнское молоко – идеально для кормления грудничка, поэтому каждая заботливая мама старается сохранить его, как можно дольше. Что же делать при возникновении проблем с лактацией?



Причины

- **Неправильное прикладывание ребенка к груди:** если малыш не захватывает сосок полностью, он не сможет эффективно отсасывать молоко из дальних долей молочной железы.

- **Если кормящая мама поддерживает грудь во время кормления двумя пальцами,** часть протоков перекрывается и затрудняется проток молока. Часто встречается, что мама держит пальцем ямочку около носа малыша, чтобы ему было чем дышать, хотя этого делать не нужно.



Причины

- **Кормление ребенка в одном положении**, из-за чего молоко полностью отсасывается из одних долей и застаивается в других.
- **Редкие кормления** по режиму приводят к плохому опорожнению груди.
- **Тесный бюстгалтер**
- **Сон на животе** может спровоцировать закупорку молочного протока.
- **Сцеживание (чрезмерной выработке молока)** Вам не надо сцеживаться после каждого кормления, поскольку таким образом, Вы даете неверную информацию организму о том, сколько молока необходимо крохе. В этом случае, молока начинает прибывать с каждым разом больше, а малыш такое количество молока не сможет съесть. Получится, что Вам придется все время сцеживаться, либо у Вас возникнет последовательная серия лактостазов.

Причины

Вам не надо сцеживаться после каждого кормления, поскольку таким образом, Вы даете неверную информацию организму о том, сколько молока необходимо крохе. В этом случае, молока начинает прибывать с каждым разом больше, а малыш такое количество молока не сможет съесть. Получится, что Вам придется все время сцеживаться, либо у Вас возникнет последовательная серия лактостазов.

- **Кормление ребенка в одном положении**, из-за чего молоко полностью высасывается из одних долей и застаивается в других.
- **Редкие кормления** по режиму приводят к плохому опорожнению груди.
- **Тесный бюстгалтер**
- **Сон на животе** может спровоцировать закупорку молочного протока.
- **Сцеживание (чрезмерной выработке молока)**

Причины снижения

- Недостаточно частые кормления (менее 8-10 раз в день, без ночных кормлений, «кормление по расписанию»);
- Лактационные кризы;
- Частое использование сосок, пустышек, прием другой пищи и жидкостей;
- Мать пропускает кормление, чтобы «сберечь» молоко;
- Некоторые дети недостаточно часто требуют есть (может связано с неврологическими и другими проблемами);
- Стресс;
- Неприязнь к кормлению грудью;
- Тяжелые расстройства питания;
- Алкоголь, курение

При невозможности грудного вскармливания или нехватки грудного молока только врач может рекомендовать для вскармливания ребёнка индивидуально подобранные заменители грудного молока. В данном случае необходимо проконсультироваться с педиатром.

Что делать маме, если наступил лактационный криз?



- отдых от домашних дел, внимание и помощь близких;
 - максимальный телесный контакт с ребенком;
 - увеличение числа прикладываний, кормление по требованию мамы через 1-1,5 часа;
 - применение дополнительных средств для увеличения лактации
- «Тренировочные» сцеживания при вялом сосании ребенком груди.

Обычно этих мер достаточно, чтобы лактация за 3-4 дня восстановилась в полном объеме. Недопустимо, чтобы уже в начале криза делались попытки введения докорма. Лактацию это не наладит, а, наоборот, снизит.

Приблизительный суточный набор для кормящей мамы

ПРОДУКТЫ	КОЛИЧЕСТВО
Хлеб пшеничный	4 полных среза стандартной буханки
Хлеб ржаной	2 полных среза стандартной буханки
Крупы, макаронные изделия	3 ст. л. до варки
Картофель	2 картофелины среднего размера
Овощи (в виде рагу, салатов)	20 столовых ложек
Фрукты	например, 1 груша, 1 персик и 1 яблоко или 2 стакана фруктового салата
Соки	неполный стакан
Фрукты сухие	3 ч. л.
Сахар	6 ч. л.
Кондитерские изделия	1 ч. л. варенья
Мясо, птица (нарезанные кусочками)	7 ст. л.
Рыба (филе кусочками)	3 ст. л.
Молоко, кефир и др. кисломолочные продукты 2,5% жирности	3 стакана
Творог 9% жирности	3 ст. л.
Сметана 10% жирности	2 ч. л.
Масло сливочное	2,5 ч. л.
Масло растительное	3 ч. л.
Яйцо, шт.	1/2 шт.
Сыр	1 ломтик
Чай	неполная ч. л.
Кофе	0,5 ч. л.
Соль	неполная ч. л.

Меню должно быть максимально разнообразным

Общая калорийность увеличивается на 300-500 ккал.

Блюда желательно приготавливать из свежих доброкачественных продуктов с приятными вкусами и ароматами.

Широкий набор продуктов: мясо и субпродукты, рыба и морепродукты, молоко и молочные продукты, злаковые каши, макаронные и хлебобулочные изделия, овощи и фрукты.

Питьевой режим увеличивается на 1 литр и может достигать до 3 литров в сутки



Питание кормящей мамы должно быть полноценным и сбалансированным



Диета кормящей матери для профилактики колик у ребенка

Из питания матери исключают продукты, повышающие газообразование в кишечнике:

- сахар и кондитерские изделия;
- сладкий чай с молоком;
- виноград;
- сладкие творожные пасты и сырки;
- безалкогольные сладкие напитки;
- продукты, богатые экстрактивными веществами (мясные и рыбные бульоны, лук, чеснок, консервы, маринады, соления, колбасные изделия);
- продукты с высоким аллергизирующим потенциалом;
- цельное молоко (заменить кисломолочными продуктами).

Необходимо исключить перекорм ребенка, особенно при свободном вскармливании.



Миссия 117



Уход за молочными железами

Мыть грудь достаточно не более одного раза в день и не пользоваться мылом, не растирать сильно грудь полотенцем.

Частые смывания, особенно с мылом, протирание спиртом и другими очищающими средствами, удаляют естественное жировое покрытие, защищающее кожу сосков.

Нет необходимости пользоваться специальными кремами и аэрозолями; наоборот, они могут оказаться вредными.

Пластиковые прокладки бюстгалтера могут сделать кожу сосков влажной и восприимчивой к инфекции.



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**

