

Государственное Учреждение Здравоохранения
«Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр

Грудное вскармливание. Разве есть что-то лучше?



**Доклад подготовила
врач-неонатолог
отделения
для новорожденных детей
Перинатальный Центр ГУЗ ККБ
Дрыгина Анна Владимировна**



*Государственное Учреждение Здравоохранения
«Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр*



Здоровье ребенка во многом определяется способом рождения и питания младенца с первых дней жизни, зависит от сбалансированной кишечной микрофлоры, своевременной коррекции нарушений и имеет отдаленные последствия для здоровья взрослого человека.



*Государственное Учреждение Здравоохранения
«Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр*



рациональное грудное
вскармливание играет
ключевую роль в
обеспечении роста,
гармоничного и нервно-
физического и развития
психического малыша



Государственное Учреждение Здравоохранения
«Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр

«Золотые правила» грудного вскармливания

- Настроится и поверить что все получится!!!
- Раннее прикладывание ребенка к груди в роддоме;
- Кормление ребенка по требованию в том числе и ночью;
- До 4 месяцев ребенок не нуждается ни в какой другой пище кроме грудного молока;
- Не прекращать кормления при трещинах сосков(использование силиконовых накладок), лактостазе;
- Правильное положение ребенка при кормлении грудью.





Государственное Учреждение Здравоохранения
«Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр

Преимущества грудного вскармливания

- **Способствует оптимальному росту и развитию ребенка** (количество белка, соотношение сывороточных белков и казеина 80:20, оптимальное количество аминокислот, больше альфа-лактоальбулина, лактоферрина)
- **Повышает защитные функции детского организма** (факторы специфической – Ig A, IgG и неспецифической защиты – Т-лимфоциты, нейтрофилы, макрофаги, интерфероны, лизоцим)
- **Способствует росту нормальной микрофлоры в кишечнике** (олигосахариды, низкий уровень белка и фосфора в грудном молоке, бета-лактоза, лактоферрин)



Государственное Учреждение Здравоохранения
«Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр

Преимущества грудного вскармливания

- Снижает риск развития алиментарно-зависимых заболеваний (рахит, анемия, гипотрофия)
- Снижает риск развития аллергии
- Оказывает благоприятное влияние на формирование центральной нервной системы и психического статуса ребенка (ПНЖК: омега-6-линоленовой и омега-3-альфа-линоленовой жирных кислот)



Государственное Учреждение Здравоохранения
«Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр

Молозиво- драгоценные капли

- Оно выделяется в первые 2-3 дня после родов и является совершенно незаменимым для новорожденного.
- Содержит высокое количество белка, богатого аминокислотами, и минеральных веществ и относительно бедно углеводами и жирами.
- Содержит факторы противоинфекционной защиты, такие как Ig A и IgG;
- В первые сутки желудок новорожденного может усвоит лишь несколько десятков граммов пищи, поэтому только молозиво способно обеспечить его полноценным питанием.





Государственное Учреждение Здравоохранения
«Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр

Переходное молоко

- Выделяется с 4 по 15 день после родов;
- Возрастает содержание жиров, углеводов и витаминов группы В;
- Его значительно больше по объему.



Государственное Учреждение Здравоохранения
«Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр

Зрелое молоко

- Выделяется с 15-16 суток;
- Изменяется на протяжении всей лактации с учетом потребностей ребенка;
- Содержит идеальное соотношение белков : жиров : углеводов (1:3:6)



Государственное Учреждение Здравоохранения
«Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр

Лактационный криз

▶ временное уменьшение выработки молока

- **Периодичность** – первые 3-6 недель жизни ребенка, так же могут повторяться в 3, 7, 11 и 12 месяцев;
- **Продолжительность** – чаще всего 3-4 дня, редко более 6-8 дней;
- **Симптоматика:**
 - беспокойство ребенка;
 - крик во время кормления или сразу после него;
 - ощущение «пустой» груди.
- **Помощь:**
 - увеличение частоты и продолжительности кормления;
 - организация отдыха кормящей мамы.



Государственное Учреждение Здравоохранения
«Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр

Положения при кормлении ребенка

«Колыбелька»

Самая распространенная позиция для кормления. Мама садится, берет малыша на руки, чтобы головка его находилась в локтевом сгибе, поворачивает его к себе животиком – и дает грудь. Ладонь другой маминной руки охватывает попку или поддерживает спинку. Для правильного захвата груди очень важно, чтобы головка ребенка была на одной высоте с соском. Обратите внимание, что головка малыша немного запрокинута назад – это обеспечивает эффективное, глубокое прикладывание к груди, при котором ребенок может высосать наибольшее количество молока.





Государственное Учреждение Здравоохранения «Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр

Лежа на боку



Это положение – следующее по распространенности за «колыбелькой». Конечно, чаще всего оно используется ночью или во время дневного отдыха (если малыш спит с мамой, то кормление на боку позволяет обоим даже почти не просыпаться во время кормления), а в первые дни жизни крохи очень популярно у мам, которые рожали кесаревым сечением и теперь должны избегать давления на живот. При кормлении лежа мама и малыш лежат на боку, повернувшись друг к другу, мама приобнимает малыша.



Государственное Учреждение Здравоохранения «Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр

Малыш лежит на подушке

Можно класть малыша и не на собственную руку, а на плоскую подушку. Мама иногда жалуется, что кормить лежа им неудобно: обычно так происходит, если мама старается сохранить равновесие, опираясь на локоть – конечно, в таком случае рука быстро устает, а тело затекает. На самом деле достаточно просто принять удобное положение, когда и сама мама располагается на подушке именно лежа, без опоры на локоть.





Государственное Учреждение Здравоохранения «Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр

Расслабленное кормление

Одно из замечательных положений, помогающих и маме, и малышу максимально расслабиться и отдохнуть во время кормления. Мама располагается полулежа, с чуть приподнятой головой и плечами, окружив себя удобной опорой из подушек и обеспечивая себе полный комфорт. Ребенок лежит на маме, которая помогает ему найти грудь и приложиться. Кроме того, что расслаблена сама мама, в этом положении прекрасно успокаивается и сам малыш, это особенно хорошо для беспокойных деток.

Также это положение позволяет ребенку самому хорошо регулировать поток молока, что особенно актуально при сильном рефлексе молокоотделения, когда при кормлении в обычном положении малыш может захлебываться.





*Государственное Учреждение Здравоохранения
«Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр*

Укачивание стоя

Тоже одна из базовых позиций. Кормление стоя в сочетании с тихим покачиванием помогает быстрее усыпить ребенка, который расшалился или разнервничался.





*Государственное Учреждение Здравоохранения
«Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр*

Малыш у мамы на бедре

Такое положение при кормлении может пригодиться, если кроха склонен к срыгиваниям - вертикальное положение ребенка сильно смягчает, а то и вовсе решает эту проблему.





*Государственное Учреждение Здравоохранения
«Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр*



Кормление в слинге

Активная мама, носящая своего малыша в слинге, голодным его тоже, конечно, не оставит – слинг как никакой другой аксессуар способствует грудному вскармливанию, помогая сохранять тесный контакт ребенка с мамой и ее грудью без лишних нагрузок



Государственное Учреждение Здравоохранения
«Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр

Вид ребенка правильно приложенного к груди

- ребенок всем корпусом повернут к маме, подбородок малыша прикасается к материнской груди;
- ротик широко открыт;
- нижняя губа вывернута наружу;
- над верхней губой младенца виден большой участок ареолы, чем под нижней;
- заметно, как малыш делает медленные, глубокие сосательные движения;
- слышно, как ребенок глотает молоко;
- маленький человек расслаблен и доволен.





Государственное Учреждение Здравоохранения
«Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр

Питание кормящей женщины

Что нужно есть?

- любые каши, сваренные на воде: гречневая, кукурузная и овсяная (однако нужно следить за реакцией вашего малыша);
- мясо отварное, тушеное или запеченное: подойдет говядина, кролик и курица;
- кисломолочные продукты: прежде всего кефир, но в небольших количествах (500 или 700 грамм в день), творога, но не сильно жирного, прекрасно кушать простоквашу;
- печеные зеленые яблоки, обычные бананы;
- практически любой овощной суп (однако, без капусты, и желательно без бобовых) и не слишком жирный бульон;
- любой твердый сыр (но только не слишком соленый и не слишком острый);



Государственное Учреждение Здравоохранения
«Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр

Питание кормящей женщины

Что нужно есть?

- употребление картофельного пюре и картофеля запеченного;
- рыбу отварную или запеченную, но только не чаще чем один или два раза в неделю;
- допустимо употребление довольно большого количества жидкости: это негазированная вода, качественный зеленый или черный чай (но слабый), подойдет компот из сухофруктов, или, же чай с фенхелем, а так, же любые травяные чаи.





Государственное Учреждение Здравоохранения
«Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр

Питание кормящей женщины

Чего есть не стоит?

- Любой шоколад, и шоколадные конфеты.
- Любые красные ягоды, овощи и фрукты, а так же все цитрусовые!!!
- Окажитесь от консервов, и полуфабрикатов.
- Отказывайтесь от майонеза, и кетчупа.
- Не желателен черный хлеб, или свежие хлебобулочные изделия, откажитесь от дрожжевой выпечки, булок, бисквитов, тортов.
- Не пейте концентрированные соки, или газированные напитки.
- Любые соленья, копчения, а так же жирное, жареное, слишком острое, и слишком газообразующее.





Государственное Учреждение Здравоохранения
«Краевая Клиническая Больница» Перинатальный Центр

Отказ от вредных привычек



Мамино молоко – «Белое золото»

A woman with long dark hair, wearing a white tank top and dark pants, is sitting on the grass. She is holding a baby in her arms. The baby is wearing a pink outfit. The background is a field of tall grasses and a sunset or sunrise, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The scene is peaceful and intimate.

В начале жизни что для крохи надо
С любимой мамой быть, и это так легко...
Всегда готово, вкусно, близко, рядом,
Бесценный дар грудное молоко



Благодарю за внимание!