

# Грудное вскармливание: секреты успеха

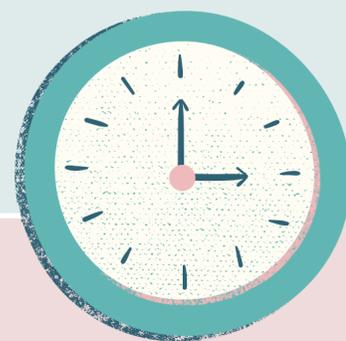
Грудное вскармливание - естественный способ кормления и успокоения ребенка, сохраняющий его здоровье и здоровье мамы



Постарайтесь провести первое кормление ребенка в течение **первого часа** после рождения



**Не ограничивайте** время нахождения ребенка у груди



**Находитесь с ребенком** в одной палате

Прикладывайте всякий раз, когда малыш этого хочет – **по требованию**, включая ночное время



**Избегайте** использования имитирующих грудь матери приспособлений – **сосок и пустышек**

Первые **6 месяцев** ребенку не требуется **никакой другой пищи и питья** помимо грудного молока без медицинских показаний

Продолжайте кормить грудью **до 2 лет и более**, вводя дополнительно необходимое по возрасту питание



При возникновении **проблем** с грудным вскармливанием **обратитесь за помощью** к специалисту

# Факты о грудном вскармливании



Грудное молоко легко усваивается и является **полноценным** питанием

В отличие от смеси, грудное молоко содержит множество **уникальных компонентов**, в его составе стволовые клетки, антитела, гормоны, ферменты, факторы роста, более 200 видов олигосахаридов, живые бактерии, микроРНК



**Экономит** семейный бюджет, в том числе, в долгосрочной перспективе



**Защищает** здоровье матери и ребенка



ГВ – это **не только питание**, но и способ успокоить, уложить спать, снизить дискомфорт и подарить чувство безопасности ребенку

**Экологично:** не требует использования пластиковых бутылок и пустышек, а его производство не наносит вред нашей планете



**Не всегда женщина может кормить своего ребенка грудью, она все равно лучшая мама для своего ребенка**

# Преимущества грудного вскармливания

для ребенка



Снижает риски развития **ожирения, диабета, аллергических, сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний** в старшем возрасте

Способствует **гармоничному росту и интеллектуальному развитию** ребенка



Защищает от **инфекционных заболеваний** и помогает развитию **иммунной системы** ребенка



Помогает формированию **привязанности** между матерью и ребенком

Снижает риски **заболевания кишечника** (некротизирующего энтероколита) и **тяжелых инфекций**

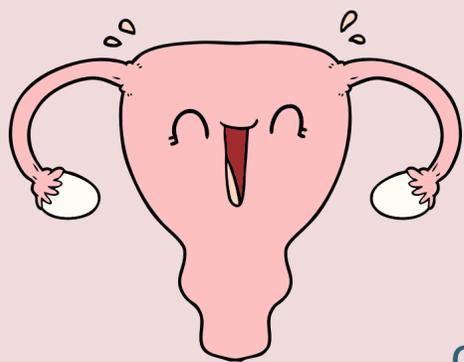
Снижает риски развития **болезни глаз** (ретинопатии) у недоношенных

Детям, **рожденным преждевременно**, особенно важно получать грудное молоко

Повышает **выживаемость** детей и **снижает риски повторной госпитализации**

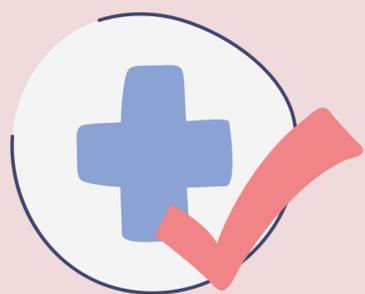
# Преимущества грудного вскармливания

для матери



Предупреждает послеродовое **кровотечение**, способствуя сокращению матки

Эмоциональное удовлетворение матери и ребенка, снижает риски **послеродовой депрессии**



Снижает риски развития **заболеваний опорно-двигательного аппарата** (остеопороза и ревматоидного артрита) в пожилом возрасте

Снижает риски развития **рака молочной железы, яичников, шейки матки и эндометрия**



Снижает риск развития **диабета 2 типа** (что особенно важно, если у матери был гестационный сахарный диабет)

Снижает риски развития **гипертонии, повышенного холестерина, сердечного приступа и инсульта**



# Пустышка

В роддоме не используется никогда. После выписки вы можете использовать пустышку, но взвесьте все за и против.



Чаще всего **предлагают взамен прикладывания к груди** или общения, при болезненных, длительных кормлениях и отсутствии помощи и поддержки

Боль при кормлении **не является нормой**, расскажите о болезненных прикладываниях специалисту. Пустышка может усугубить имеющиеся проблемы



В первые месяцы жизни у ребенка **особенно повышена** потребность в сосании груди и телесном контакте с мамой. Заручитесь **помощью близких в организации быта**

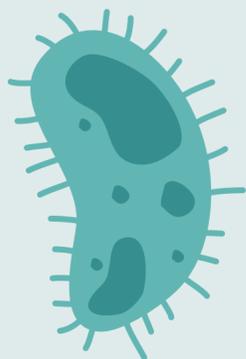
**Может негативно повлиять на грудное вскармливание и его продолжительность**

Нарушает кормление по требованию, что может **снижать выработку молока**

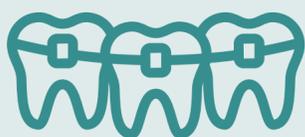


**Пустышка – возможный источник инфекции.**

Требует дополнительных материальных и физических затрат на обработку



Пустышка совсем не похожа на женскую грудь, ее сосание происходит иначе, что может привести к **беспокойству ребенка при сосании груди**



При длительном применении отрицательно влияет на **прикус и речевое развитие ребенка**

Повышает риск **среднего отита** и является фактором риска для травм (при падении ребенка с пустышкой)

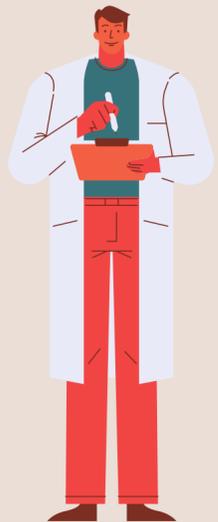
# Искусственное вскармливание



Искусственная смесь неравноценная замена молоку матери. Многие компоненты грудного молока **невозможно воспроизвести искусственно.**

Смесь никогда не будет близка по составу к грудному молоку

Может вызывать **аллергические реакции** у новорожденного. Повышает риски развития астмы и атопических реакций



Смесь может быть назначена **только по медицинским показаниям**, врачом неонатологом

Искусственная смесь не содержит гормонов и защитных веществ – **ребенку может быть труднее приспособиться** к новым условиям жизни

Искусственное вскармливание повышает **риски кишечных и острых респираторных инфекций**

Повышает риски развития **диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, хронических заболеваний**

Искусственное вскармливание **не улучшает сон и не снижает частоту коликов** у ребенка. Принимая решение, тщательно оцените все риски

# Мифы о грудном вскармливании

часть 1

## Миф №1. Новорожденного необходимо отделить от матери, чтобы дать ей отдохнуть

Контакт кожа к коже после рождения является очень важной практикой, которая способствует установлению грудного вскармливания. Если мать не в состоянии выполнять контакт "кожа к коже", это может сделать ее партнер

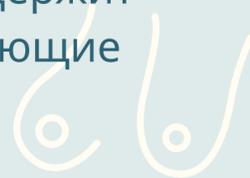


## Миф №2. Кормить грудью легко

Грудное вскармливание – это новый навык для мамы и ребенка, для его освоения может потребоваться помощь, поддержка и время

## Миф №3. Перед кормлением грудью необходимо вымыть соски

В мытье сосков перед кормлением грудью нет необходимости, это может смыть защитную смазку с соска, запах которой ощущает ребенок и которая содержит «хорошие бактерии», формирующие микрофлору у ребенка



## Миф №4. Грудное вскармливание причиняет боль – раздражения сосков избежать невозможно

Дискомфорт в первые несколько дней после родов – вариант нормы. Боль – сигнал, что необходима помощь консультанта по грудному вскармливанию или другого квалифицированного специалиста в прикладывании к груди и выяснении других возможных причин



## Миф №5. В период грудного вскармливания необходимо соблюдать диету

Диета кормящей матери не нужна. Как и все остальные люди, кормящие матери должны питаться полноценно и сбалансированно. Менять привычный рацион не требуется. В случае реакции на какой-то продукт необходимо проконсультироваться со специалистом



# Мифы о грудном вскармливании

часть 2

## Миф №6. Многие матери не в состоянии вырабатывать достаточное количество молока

Почти у всех матерей вырабатывается необходимое количество молока для своих младенцев. Выработка грудного молока определяется правильностью прикладывания ребенка к груди, частотой и длительностью прикладывания и тем, насколько эффективно ребенок сосет грудь.

## Миф №8. Грудное вскармливание полностью исключает возможность использования молочной смеси

Смесь можно использовать только в некоторых случаях и при этом продолжать грудное вскармливание. Важно искать объективную информацию о продуктах, заменяющих грудное молоко. Для сохранения лактации продолжайте как можно чаще предлагать ребенку грудь и обратитесь за помощью к консультанту по вопросам лактации

## Миф №7. Вы не сможете кормить ребенка грудью, если не начнете делать это сразу

Начать грудное вскармливание легче, если Вы сделаете это в первый час после родов. Если Вы не смогли приложить ребенка к груди в первый час после родов, сделайте это как можно скорее.

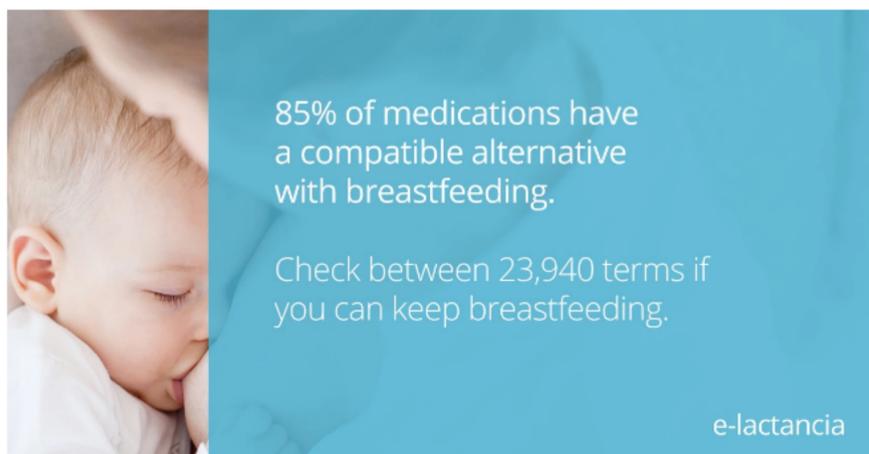
Частые контакты «кожа к коже» и прикладывание ребенка к груди помогут начать грудное вскармливание. В случае разлуки с ребенком приступайте к регулярным сцеживаниям

## Миф №9. Нельзя кормить ребенка грудью, если Вы заболели

Всё зависит от вида заболевания, но обычно матери могут продолжать грудное вскармливание в период болезни. Антитела, вырабатываемые Вашим организмом, передаются ребенку с грудным молоком, создавая его собственную систему защиты

## Миф №10. В период грудного вскармливания нельзя принимать никаких лекарств

Важно сообщить Вашему врачу, что Вы кормите ребенка грудью. В большинстве случаев возможно подобрать совместимое лечение. Может возникнуть необходимость в приеме лекарств в определенное время, либо в минимальной дозировке или в замене препарата. Совместимость препаратов с грудным вскармливанием можно проверить



**e-lactancia.org**

Information about the compatibility of breastfeeding with medical prescriptions and other products developed by the Association for Promotion of and Cultural and Scientific Research into Breastfeeding, APILAM

[e-lactancia.org](http://e-lactancia.org) / APILAM



Чтобы проверить совместимость препарата с грудным вскармливанием нажмите на картинку

**unicef**  
for every child

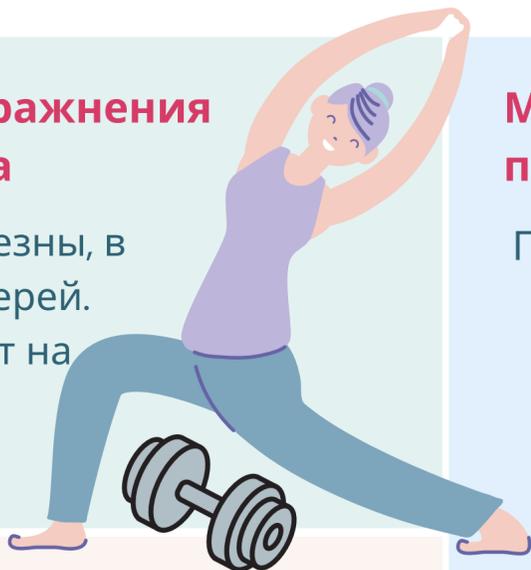


# Мифы о грудном вскармливании

часть 3

## Миф №11. Физические упражнения повлияют на вкус молока

Физические упражнения полезны, в том числе для кормящих матерей. Данные о том, что они влияют на вкус молока, отсутствуют



## Миф №12. Дети, находившиеся на грудном вскармливании, слишком привязаны к матери

Развитие ребенка начинается из точки покоя, а у груди мамы новорожденный чувствует себя максимально спокойно. Дети, которые получили исчерпывающий контакт с мамой легче переносят разлуку с ней, ведь их запрос был удовлетворен



## Миф №13. Ребенка трудно отлучить от груди, если Вы кормите его грудью больше года

Нет, но ребенок до года не может так ярко продемонстрировать свой протест, как подросший малыш. Все матери и младенцы разные. Важно отслеживать признаки готовности к отлучению у ребенка и мамы

## Миф №14. В случае возвращения на работу придется отлучить ребенка от груди

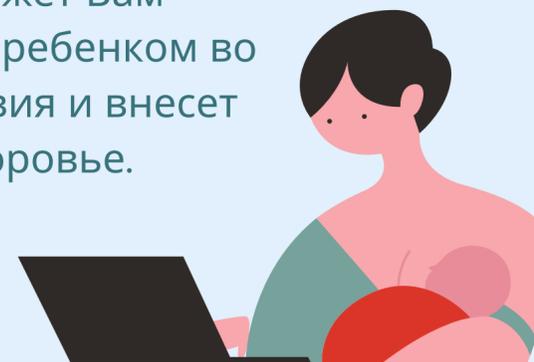
Продолжать грудное вскармливание можно и после выхода на работу.

В соответствии со статьей 258 ТК РФ, работающим женщинам, имеющим детей в возрасте до 1,5 лет, предоставляются дополнительные **перерывы для кормления ребенка, которые оплачиваются и включаются в рабочий день.**

Не реже чем через каждые 3 часа **не менее 30 минут** каждый, для 2 и более детей – не менее одного часа. Их также можно присоединить к обеденному перерыву или сократить рабочий день.

Если Вы не можете сами покормить малыша в течение дня, можно делать это, когда вы дома, а во время рабочего дня сцеживаться. Ребенка в Ваше отсутствие можно также кормить сцеженным молоком, запasti которое можно заранее.

Продолжение ГВ поможет Вам поддерживать связь с ребенком во время вашего отсутствия и внесет вклад в его и ваше здоровье.



# Сцеживание грудного молока: когда и зачем?



Сцеживание может потребоваться в ряде случаев, но не является рутинной процедурой.

Ниже приведены случаи, когда оно может применяться

При проблемах с грудью: нагрубание, лактостаз. Проконсультируйтесь со специалистом, что можно сделать при проблемах с грудью, в каких случаях и как необходимо сцеживаться

В случае разлуки с ребенком или временной невозможности кормления грудью



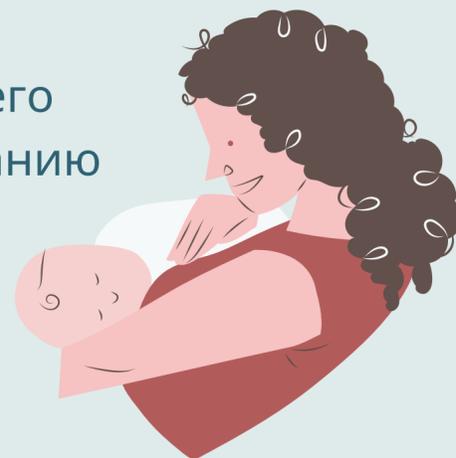
Иногда ребенок не может сосать грудь по состоянию здоровья (малыш не доношен и слаб или находится в реанимации в тяжелом состоянии), тогда мама может сцедить молоко или молозиво и накормить малыша альтернативным способом

Для создания банка молока, например, для отлучек или выхода мамы на работу

**Не нужно сцеживать молоко после кормления рутинно!**

Это может привести к его чрезмерному образованию (гиперлактации)

Маме назначено лечение, не совместимое с грудным вскармливанием, но есть желание возобновить грудное вскармливание по окончании лечения



# Сцеживание грудного молока: как?



Подготовьтесь к сцеживанию: тщательно вымойте руки с мылом, вымойте детали молокоотсоса, используйте чистую тару для сбора и хранения молока

В зависимости от целей и возможностей сцеживать можно вручную или с помощью молокоотсоса, а также используя сочетание этих способов



Для **увеличения количества сцеженного молока** может использоваться тепло, мягкий стимулирующий массаж к соску, сцеживание второй груди во время кормления, двойное сцеживание а также вид, звуки и запах ребенка

Для стимуляции и поддержания лактации в случае разлучения с ребенком сцеживание следует начать как можно скорее



**Частота сцеживаний** при полном отсутствии прикладываний – один раз в 2–3 часа днем, ночью раз в 3–4 часа, сцеживайте обе груди

## Техника ручного сцеживания:

1. Поставьте подушечки пальцев в один ряд с соском примерно на границе ареолы
2. Нажмите в направлении грудной клетки
3. Сомкните подушечки друг с другом

1



2



3



# Прикладывание к груди

Если Вас и ребенка ничего не беспокоит, Вам удобно, не больно, ребенок активен у груди и эффективно ее опорожняет, Вы наблюдаете хорошие глотки и паузы после каждого сосательного движения в фазе активного сосания, ребенок постепенно набирает в массе - **с прикладыванием все в порядке.**

В случае возникновения проблем - проверьте правильность прикладывания ребенка к груди и обратитесь к специалисту



1

Распеленайте ребенка, полностью разверните **животом к своему животу** и плотно прижмите, ручки малыша расставлены в стороны и обнимают вас, он опирается на Вас своим телом

2

Сдвиньте ребенка **в сторону его ножек**, чтобы в момент прикладывания к груди малыш был расположен так, чтобы его **нос** был примерно **на уровне** Вашего **соска**

3

Затылок ребенка свободен, **головка** слегка **запрокинута** назад, Ваши руки не ограничивают движение головы, Вы поддерживаете только шею ребенка

4

Перед захватом груди ребенок **широко раскрыл рот**, в этот момент прижмите его к себе предплечьем за спинку

5

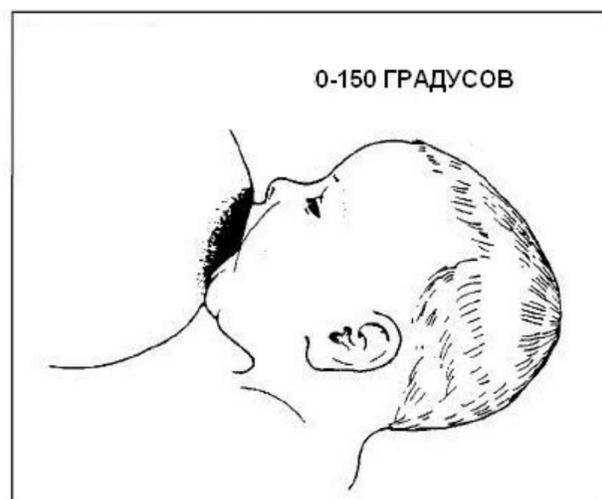
Сначала груди касается нижняя губа, примерно на границе ареолы или порядка 2-3 см ниже соска. Затем ребенок захватывает сосок.

6

Получается **асимметричный захват** груди – ребенок снизу захватывает больше ареолы, чем сверху, подбородок упирается в грудь, нос не касается груди, рот при этом широко открыт



положение biological nurturing



# Поддержка груди

Поддерживать грудь рукой во время кормления нужно не всегда, это зависит от размера и формы груди, а также от возможностей ребенка



Для поддержки груди используйте свободную руку. Если Вы делаете **складку**, она должна быть вдоль рта ребенка, а не поперек

Ваши пальцы на груди не должны быть слишком близко к соску или мешать ребенку захватывать сосок

Следите, чтобы Ваш палец не направлял сосок в центр рта, сосок должен сохранять положение напротив носа ребенка до момента захвата, когда он зайдет под верхнюю губу

Не пытайтесь вкладывать грудь ребенку в рот или двигать грудь вперед, Ваша рука только поддерживает грудь, а приложиться к груди ребенку Вы помогаете другой рукой

# Признаки неправильного прикладывания

Чаще всего неправильное прикладывание к груди является причиной возникновения трудностей вскармливания



Ребенок **захватывает только сосок** или сползает на сосок в процессе сосания, рот раскрыт недостаточно широко



**Захват симметричен:** ребенок захватывает одинаковое пространство верхней и нижней губой



Нос ребенка утыкается в грудь, подбородок едва касается груди



Ребенок лежит далеко от Вас

Таз ребенка или весь корпус отвернут от вашего тела

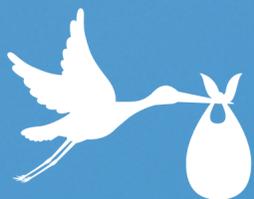
Руки ребенка находятся между Вами

Вы слышите цокающие, чмокающие или подсасывающие звуки

Щеки ребенка втягиваются при сосании



После сосания сосок выглядит скошенным, как помада, или сплюснутым



Принимаем на роды  
круглосуточно!  
Областной  
Перинатальный Центр:  
(343) 291-53-97  
г. Екатеринбург ул.  
С.Дерябиной, 32  
[www.odkb.ru](http://www.odkb.ru)