

Грудное вскармливание

Основные правила успешного грудного вскармливания



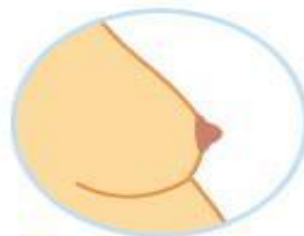
Изменения во время беременности



Первый триместр



Второй триместр

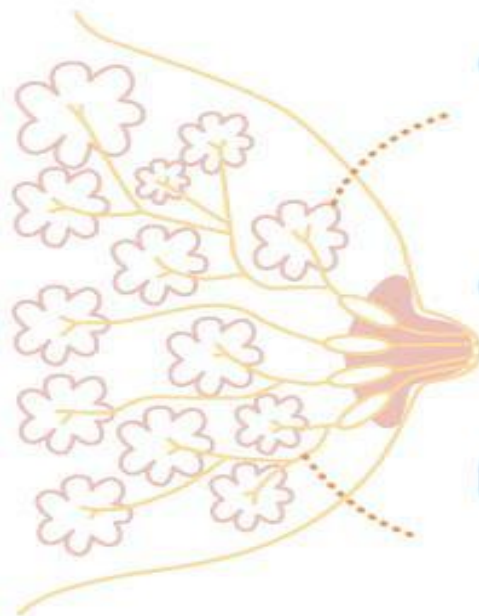


Третий триместр



Период лактации

Структура груди (молочные железы)



Здесь вырабатывается молоко

Альвеолы молочных желез

Альвеолы, ответственные за синтез молока из крови, формируют дольки, напоминающие гроздь винограда.

Здесь молоко выходит наружу

Отверстия в соске

В соске имеется множество отверстий

Каналы для выхода грудного молока наружу

Молочные протоки

На
старт
е



Начало лактации



Налаживание лактации и ГВ в роддоме

- Раннее прикладывание
- Совместное пребывание
- Не мыть часто водой
- Кормить по требованию
- Использовать защитные крема
- Не использовать холод
- Не сцеживать молоко

Что можно кушать при ГВ?



Состав грудного молока

КОМПОНЕНТЫ ГРУДНОГО МОЛОКА	Количество	Роль в организме
Вода	87%	Обеспечивает постоянство внутренней среды организма, теплообмен
Углеводы	7%	Обеспечивают организм энергией, способствуют усвоению питательных веществ
Жиры	4%	Обеспечивают организм энергией, способствуют строению клеток, в тч. головного мозга и центральной нервной системы
Белки	1%	Обеспечивают усвоение молока, помогают строение клеток, поддерживают иммунитет, обеспечивают рост и развитие ребенка
Витамины и микроэлементы	Менее 1%	Осуществляют питание организма, обеспечивают сопротивляемость инфекциям

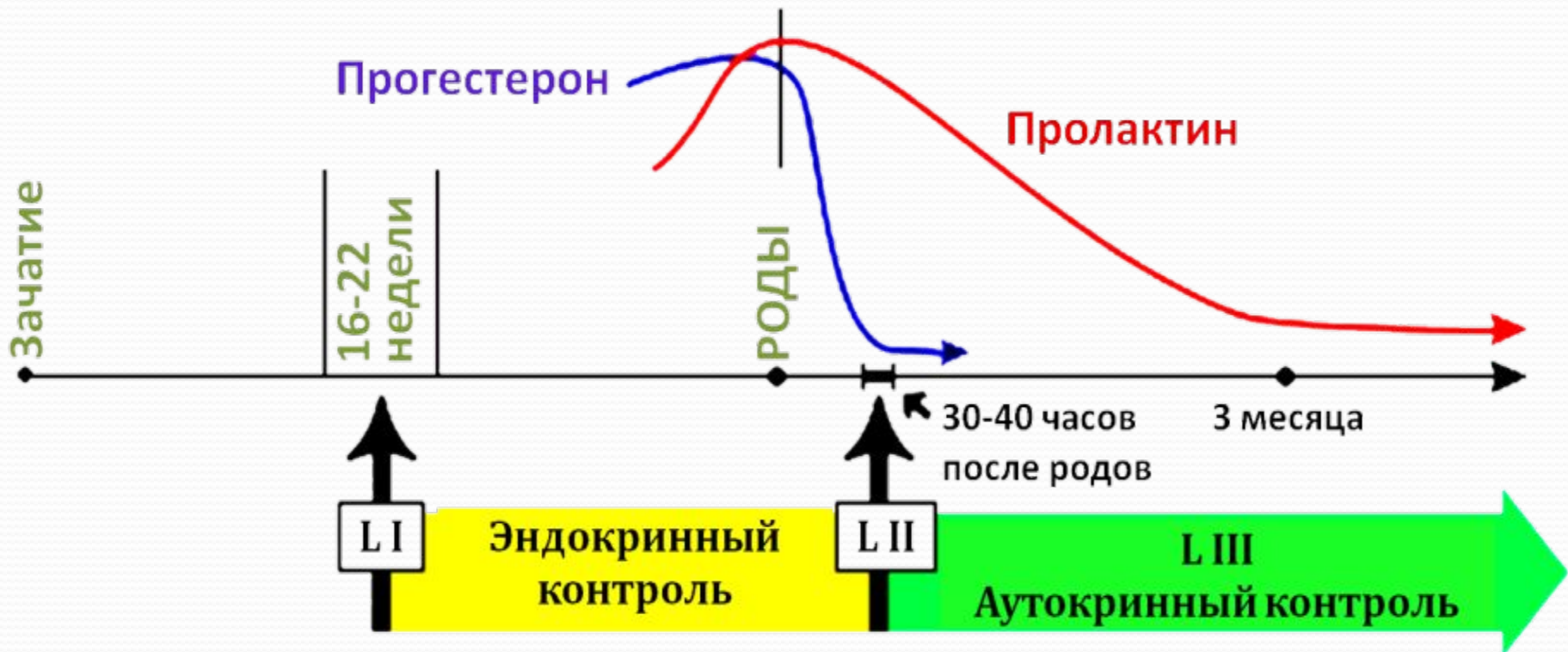
Изменение состава молока

ПАМЯТКА

Состав женского молока (в %)

Вид молока	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества
Молозиво	22 – 58	28 – 41	41 – 76	4,8 – 8,1
Переходное (с 4 – 5-го дня)	16 – 21	29 – 44	57 – 78	2,4 – 3,4
Зрелое (с 3-й недели)	8 – 18	33 – 36	73 – 75	1,8 – 2,1

Становление лактации



Лактационный криз



Причины снижения лактации

- Мама недостаточно часто (менее 8-10 раз в день) кормит ребенка, не кормит по ночам, ограничивает количество кормлений грудью («кормление по расписанию»)
- 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

Сцеживать или Нет?



Техники сцеживания



Проблемы при лактации

Трещины



Проблемы при лактации

Лактостаз



Проблемы при лактации

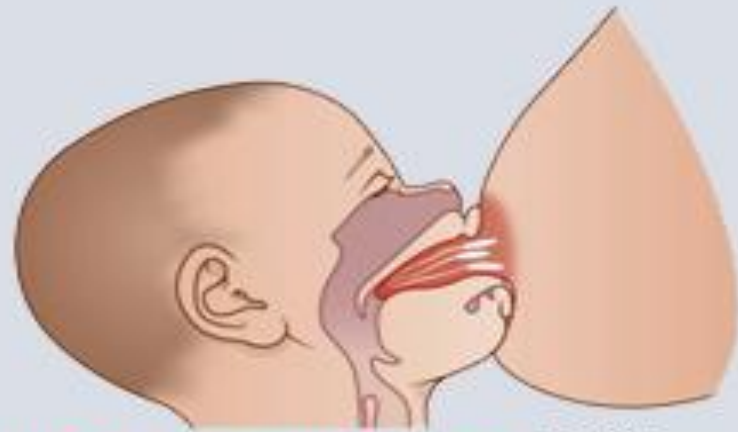
Мастит



Уход за грудь ю



Правильное прикладывание



Правильное прикладывание. Ребёнок широко открыл рот и захватил сосок вместе с ореолой. Язычком стимулирует выход молока.



Неправильное прикладывание. Во рту ребёнка только сосок. Ребёнок сжимает его деснами, что может привести к травмированию соска.

Позы при кормлении



ПОЗИЦИЯ КОЛЫБЕЛИ

Это положение удобно, если вы хотите освободить руку во время кормления.



ПОЗИЦИЯ КОЛЫБЕЛИ (ПРОТИВОПОЛОЖНАЯ РУКА)

Это хорошая позиция для начала кормления, если у вас возникли проблемы с грудным вскармливанием.



ПОЛОЖЕНИЕ ПОД МЫШКОЙ

Это положение удобно, если у вас большая грудь, если вам делали кесарево сечение или для маловесных младенцев.



ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА

Это положение особенно полезно при ночном кормлении или если вы неважно себя чувствуете.



Комфорт- это возможно!!!



Контрацепция в период ГВ

- **Выбирая метод контрацепции после родов, следует учитывать следующие факторы:**
 - влияние на лактацию и развитие ребенка;
 - эффективность метода;
 - возможность возникновения побочных реакций и осложнений;
 - пожелания женщины;
 - возраст;
 - анамнез.

- Эти методы контрацепции после родов не мешают кормлению грудью и безопасны в любое время после рождения:
- ЛАМ
- Презервативы
- Диафрагма
- Спермициды (Фарматекс, Патентекс-Овал, Стерилин и т.п.)
- Мини-пили (экслютон, чарозетта, микролют)
- Инъекции (типа Деро-Provera)
- Имплантанты (типа Norplant)
- ВМС с прогестероном (Мирена)
Комбинированные гормональные таблетки
- Комбинированные инъекции
- ВМС с эстрогеном

Как грудное молоко защищает ребенка от инфекций:

Если болеет мама:

- ❖ Мать инфицирована (заболела)
- ❖ Лейкоциты в организме матери вырабатывают защитные антитела к болезни
- ❖ Отдельные лейкоциты попадают в грудную железу и там вырабатывают антитела
- ❖ Антитела к инфекции матери попадают в молоко и защищают ребенка

Если болеет ребенок:

- ❖ Мама вдыхает и поглощает патогены с кожи ребенка, когда целует ребенка, нюхает, моет, прижимает к себе
- ❖ Иммунная система мамы получает информацию об инфекции и активизирует свои лимфоциты
- ❖ Активированные лимфоциты проникают в грудь мамы и начинают секретировать в молоко антитела
- ❖ Ребенок сосет грудь и получает обновленную защиту – антитела, выработанные специально для борьбы с актуальной инфекцией



Завершение ГВ для малыша

- Договоритесь с ребенком, где вы будете его кормить. Например, только дома, а на прогулке, в ресторане - нет.
 - Сократите время прикладываний.
 - Нарушайте привычный график кормлений. Например, идите на прогулку, пригласите гостей.
 - Предугадывайте просьбу дать грудь, берите инициативу в свои руки, предлагайте покушать пищу с общего стола.
 - Не ходите лишний раз туда, где вы обычно кормите ребенка, уберите кресло, если вы привыкли кормить в нем.
 - Не садитесь перед ребенком, старайтесь больше двигаться в первые недели хода отнятия от груди: «стационарная мама» ассоциируется у ребенка с прикладыванием к груди!
 - Не обнажайте перед ребенком грудь.
 - Заручитесь поддержкой любимых ребенком людей, привлекайте их к уходу за малышом.
 - Поговорите с ребенком о предстоящем отлучении от груди как о знаменательном событии, приурочьте момент отлучения ко дню рождения, другому празднику или создайте новый «праздник последнего прикладывания», подготовьте подарки.
 - Переключайте малыша с просьбы о кормлении или просите отложить момент прикладывания к груди.
 - Продолжайте давать ребенку грудь, если он особо нуждается в этом: ударился, испугался, болеет, устал, испытывал сильное эмоциональное напряжение (например, при посещении врача).
 - Не пользуйтесь психологически травмирующими способами: нанесение на соски перца, краски, неприятной на вкус мази, сажи. Малыш может потерять доверие к вам.

Завершение ГВ для мамы

- если есть возможность, старайтесь прекратить лактацию постепенно путем сокращения количества кормлений, изменения питания, при помощи народных средств. Помните, что естественное прекращение лактации защищает от нарушений в работе эндокринной системы;
- при необходимости досрочного сворачивания кормления грудью лучше обратиться к консультанту по грудному вскармливанию;
- обращение к специалистам требуется перед началом применения препаратов, подавляющих лактацию;
- не стоит прибегать к перевязке груди, так как это может привести к маститу, а впоследствии - к образованию кисты, абсцесса, возникновению мастопатии;
- нельзя пытаться резко снизить количество выпиваемой жидкости, это может привести к негативным последствиям для организма

Признаки не готовности малыша

- участившиеся пробуждения ночью;
- «прилипание» к маме в течение дня;
- заикание;
- развитие или значительное усиление страха потерять маму;
- появившаяся привязанность к какому-то предмету (мягкой игрушке, одеялу);
- кроха начинает кусаться;
- кишечные расстройства или запоры.

ИНВОЛЮЦИЯ



Ниже перечислены основные признаки начала прекращения лактации.

- От начала вскармливания прошло не менее полутора лет. В более короткий срок инволюция наступает редко, как правило, вследствие гормональных нарушений либо наступлении беременности.
- Кормления приводят к физической усталости, слабости, приносят чувство опустошения.
- Появление психологической усталости от кормлений, которые раньше приносили положительные эмоции и умиротворение.
- Появляется напряженность и болевые ощущения в области сосков.
- Ребенок явно не наедается: чаще требует грудь, сосет обе груди в одно кормление.
- Длительные перерывы между кормлениями (более 12 часов) не вызывают у мамы физического дискомфорта, связанного с переполненной грудью.

Благодарю
за
внимание

