

О преимуществах грудного вскармливания



Грудное вскармливание

- **Грудное, или естественное вскармливание** — форма питания новорождённого человека, является единственным физиологически адекватным питанием новорождённого и грудного ребёнка.



Женское молоко

- Женское молоко — питательная жидкость, вырабатываемая молочными железами женщины. Меняет свой состав как по стадиям беременности—родов—грудного кормления — молозиво—переходное—зрелое молоко, так и во время каждого кормления — переднее—заднее молоко. По своему составу максимально соответствует пищевым требованиям ребёнка в период грудного вскармливания, а также выполняет функции иммунной защиты и регуляции роста ребёнка.

- Грудное молоко наилучшим образом обеспечивает адаптацию новорожденных к условиям внутриутробного существования.
- В первые 2-3 дня после родов у кормящей женщины выделяется молозиво,
- с 4-5 дня лактации образуется молозивное молоко
- затем переходное молоко
- 2-3-ей недели зрелое молоко.



Состав молока:

- Сухие вещества — 11,9 %
- Жир — 3,9 %
- Белок — 1,0 % (в том числе казеина — 0,4 %)
- Лактоза — 6,8 %
- Минеральные вещества — 0,2 %



- Состав женского молока в период лактации меняется в зависимости от периода лактации, времени суток и даже от начала к концу каждого кормления. Содержание некоторых компонентов, например, водорастворимых витаминов (аскорбиновой, никотиновой кислот, тиамина, рибофлавина, пиридоксина) до определённой степени зависит от режима питания матери. Содержание других компонентов, например, железа, не зависит от диеты матери



Особенности молозива

- Молозиво очень хорошо соответствует специфическим потребностям детей;
- является важной промежуточной формой питания в период перехода ребенка от плацентарного перехода к энпиральному (лакторофному).
- содержит высокое количество белка, более богато аминокислотами, чем переходное, зрелое молоко, и минеральных веществ, относительно бедно углеводами и жирами.

Преимущества грудного вскармливания

- Кормление грудью — одно из самых естественных и полезных занятий для мамы и ее малыша. Ничто так не влияет на будущее здоровье новорожденного, как кормление грудным молоком.
- Грудное молоко — единственное полноценное природное питание для младенцев. Не менее важно и то, что грудное вскармливание способствует возникновению исключительно тесной связи между матерью и ребенком, которую может создать только мать.

Преимущества для ребенка

- Грудное молоко содержит все, что необходимо Вашему малышу: белки, жиры, лактозу, витамины, железо, минералы, воду и ферменты, — причем именно в тех количествах, которые необходимы для оптимального роста и развития.
- В грудном молоке содержатся вещества, которые предотвращают развитие в кишечнике патогенных бактерий, вызывающих желудочно-кишечные заболевания и диарею.
- Дети, получавшие грудное молоко, не так часто страдают от ушных и респираторных инфекций; кроме того, у них снижается вероятность развития аллергии, рака, детского диабета и ожирения.
- Грудное вскармливание снижает риск развития некротизирующего энтероколита (НЭК).
- Грудное молоко стерильно, не заражено бактериями и обладает противомикробными свойствами.
- Грудное молоко имеет правильную температуру и не нуждается ни в какой подготовке. Оно всегда доступно для Вашего ребенка.
- Грудное вскармливание стимулирует развитие мозга. Исследования показали, что у детей, питавшихся материнским молоком, лучше развиты визуальная память и зрение.
- Грудное вскармливание — это больше чем просто питание. Оно укрепляет эмоциональную взаимосвязь между ребенком и матерью, дарит любовь и тепло, создает чувство близости.

Преимущества для матери

- Грудное вскармливание уменьшает послеродовое кровотечение и снижает риск развития анемии.
- Грудное вскармливание позволяет отсрочить наступление новой беременности.
- Грудное вскармливание обеспечивает защиту от нескольких типов рака груди, рака яичников и остеопороза.
- У матерей, кормящих грудью, часто повышается самооценка. Кроме того, они лучше понимают своих детей.
- Грудное молоко всегда доступно и позволяет экономить силы, время и деньги.
- Дети, получающие грудное молоко, реже болеют, поэтому их мамам не так часто приходится отсутствовать на рабочем месте.

Техника прикладывания к груди

- "Прикладывание к груди" - это способ захвата груди малышом при кормлении. Важным условием правильного захвата груди для высасывания достаточного количества молока является удачная поза.
- В первую очередь, обратите внимание, каким образом ребенок захватывает грудь и как происходит сам процесс кормления.
- При кормлении грудью рот и язык малыша совершают движения, коренным образом отличающиеся от движений рта у взрослых при питье через соломинку. Данный тип движений называется "перистальтическим" и основан на врожденном сосательном рефлексе. У новорожденных в середине верхней челюсти имеется специальное круглое углубление, так называемая "ямка для сосания", существующая только в период грудного вскармливания. При кормлении сосок удерживается между этой ямочкой и толстой жировой прослойкой щеки. Ямка для сосания исчезает естественным путем при завершении грудного вскармливания. Это позволяет считать, что рот и язык при рождении ребенка специально приспособлены к сосанию груди.

1



2



Держите малыша таким образом, чтобы его носик был обращен к соску. Нижняя челюсть малыша должна касаться нижней части ареолы соска.

Чтобы простимулировать рефлекс поиска груди, прикоснитесь соском или ареолой к губам ребенка. Дождитесь, когда малыш откроет рот, и придвиньте его поближе к соску.

3



4



Прежде всего в ротик малыша попадает часть ареолы, находящаяся поблизости от его нижней челюсти. Проверьте, удалось ли малышу прочно захватить сосок.

Обычно, наевшись, малыш отпускает сосок, однако иногда он продолжает сосание, даже получив достаточно молока. Если Вы хотите прервать процесс сосания - просуньте Ваш палец в ротик малыша, чтобы он разомкнул челюсти.

Признаки правильного прикладывания

- Ребёнок ртом захватывает большую часть ареолы
- Млечные синусы прижаты к верхнему небу языком
- Ребёнок всем телом повернут к матери
- Лицо ребёнка находится близко к груди
- Подбородок ребёнка касается груди
- Рот широко открыт
- Нижняя губа вывернута наружу
- Большая часть ареолы видна над верхней губой
- Щёки ребёнка округляются
- Слышно как ребёнок глотает
- Ребёнок расслаблен и доволен
- Мать не испытывает боли в области сосков

Лактостаз

- Лактостаз — застой молока в протоках молочных желез



Симптомы лактостаза:

- Болезненные ощущения в молочной железе*
- Можно прощупать уплотнения (плотные комочки) в груди в некоторых местах*
- Иногда покраснение участков кожи на молочной железе*
- После или в процессе опорожнения груди возникают болезненные ощущения, дискомфорт.*
- Повышение температуры*

Причины возникновения лактостаза:

- Недостаточное опорожнение молочных желез, вследствие неправильного прикладывания ребёнка, как результат не все грудные доли опорожняются
- Придерживание молочной железы при кормлении «ножницами», то есть двумя пальцами, при этом указательный палец может передавливать некоторые протоки
- Нерегулярное и недостаточное опорожнение груди
- Тесный бюстгальтер, сон на животе
- Неполное опорожнение груди из-за провисания нижней её части
- Трещины на соске
- Кормление ребенка из бутылочки.
- Узкие протоки молочных желез
- Чрезмерная выработка грудного молока молочной железой - гиперлактация
- Обезвоживание
- Стрессы, переутомление и недосыпание, травмы и ушибы груди
- Переохлаждение груди.

Меры устранения лактостаза:

- Проверьте правильность прикладывания малыша к груди. Если ребенок не сосет или сосет плохо, необходимо сцеживать молоко вручную или отсосом.
- Чаще прикладывайте малыша к больной груди, не забывая о здоровой.
- Перед прикладыванием приложите сухое тепло на грудь, чтобы облегчить выделение молока.
- Регулярный массаж груди мягкими и плавными движениями от периферии к центру. При этом нельзя раздавливать ткани.
- Можно принимать теплый душ или теплую ванную перед кормлениями - это облегчает выделение молока.
- После кормления прикладывайте холод на 15-20 минут. Это уменьшает отек, боль и воспаление. Ограничивать жидкость нельзя - необходимо пить достаточно, чтобы не испытывать жажду.
- Желательно сцеживать больную грудь перед кормлением.
- При повышении температуры тела до 38 градусов надо обратиться за консультацией к специалисту: к акушеру, в женскую консультацию, к маммологу.
- Помните, что лактостаз, не устраненный в течение двух дней, может привести к маститу.

Техника сцеживания

- 1. Наклониться вперед и поддерживать грудь рукой.
- 2. Большой палец руки расположить на ареоле над соском, указательный и средний - под ареолой соска.
- 3. Несколько сдавить пальцами ареолу по направлению в сторону грудной клетки.
- 4. Осторожно нажать на молочные пазухи за соском, ниже ареолы.
- 5. Повторять эти движения до тех пор, пока молоко не начнет капать, а затем может брызнуть.
- 6. Передвигать пальцы вокруг ареолы, чтобы были задействованы все молочные пазухи.
- 7. Время от времени проводить массаж всей груди, мягко похлопывая по направлению к соску, проверяя твердость в груди.
- 8. Повторять движение до тех пор, пока грудь не станет мягкой и не прекратится вытекание молока.

Профилактика лактостаза:

- Свободное вскармливание (кормление по требованию)
- Правильное прикладывание к груди, когда малыш может высосать молоко из разных областей груди. Малыш должен захватывать грудь правильно
- Придерживайте грудь при кормлении без надавливаний.
- Спице на спине и на боку
- Носите поддерживающее, но не стягивающее белье
- Берегите грудь от ударов и ушибов, выраженных переохлаждений

**КОРМИТЕ
РЕБЕНКА
ГРУДЬЮ**



**МОЛОКО МАТЕРИ ЛУЧШАЯ ПИЩА
ДЛЯ ГРУДНОГО РЕБЕНКА**

***Спасибо за
внимание!***

