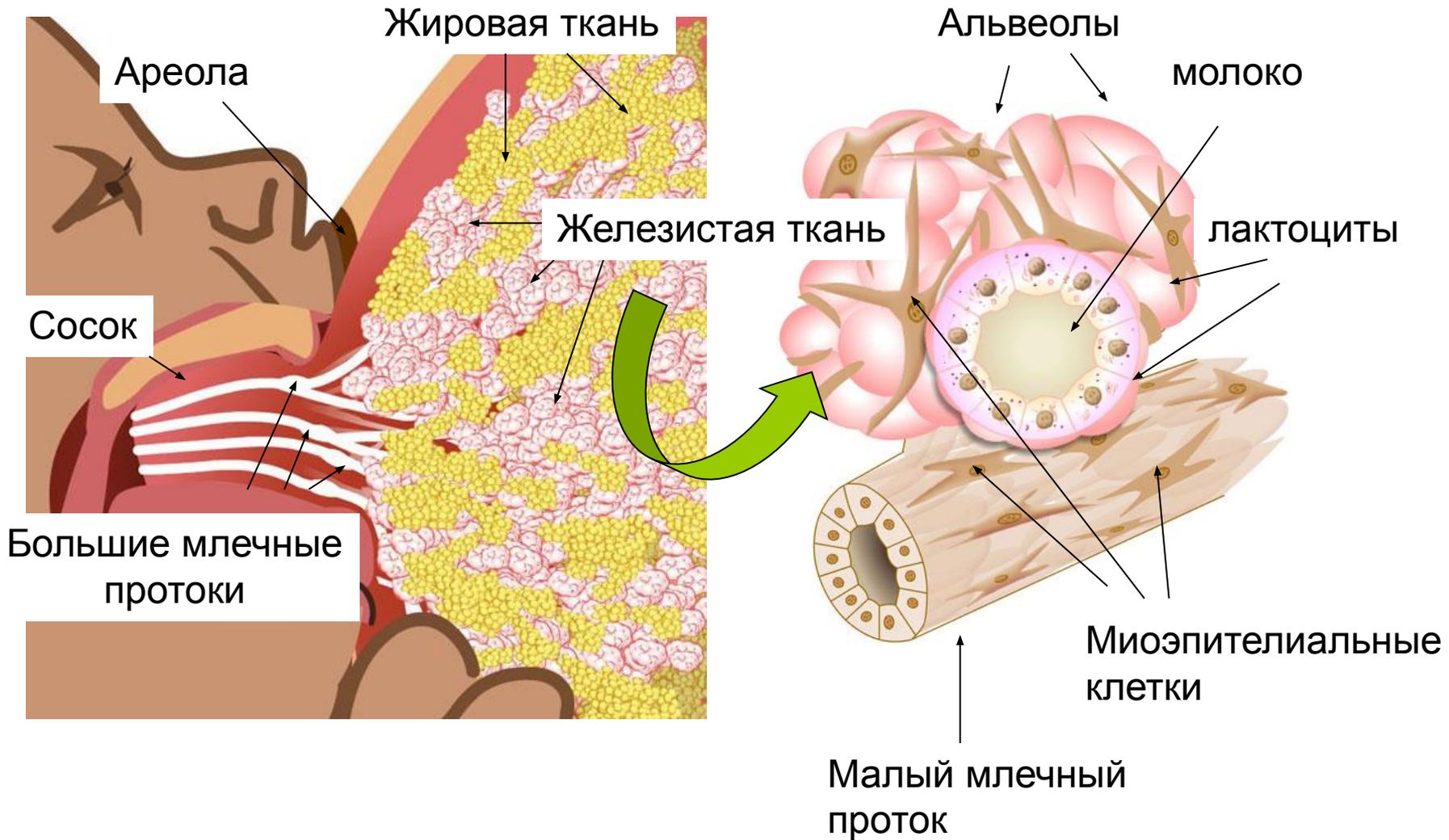


# Как “работает” грудное вскармливание

# Строение груди (1)

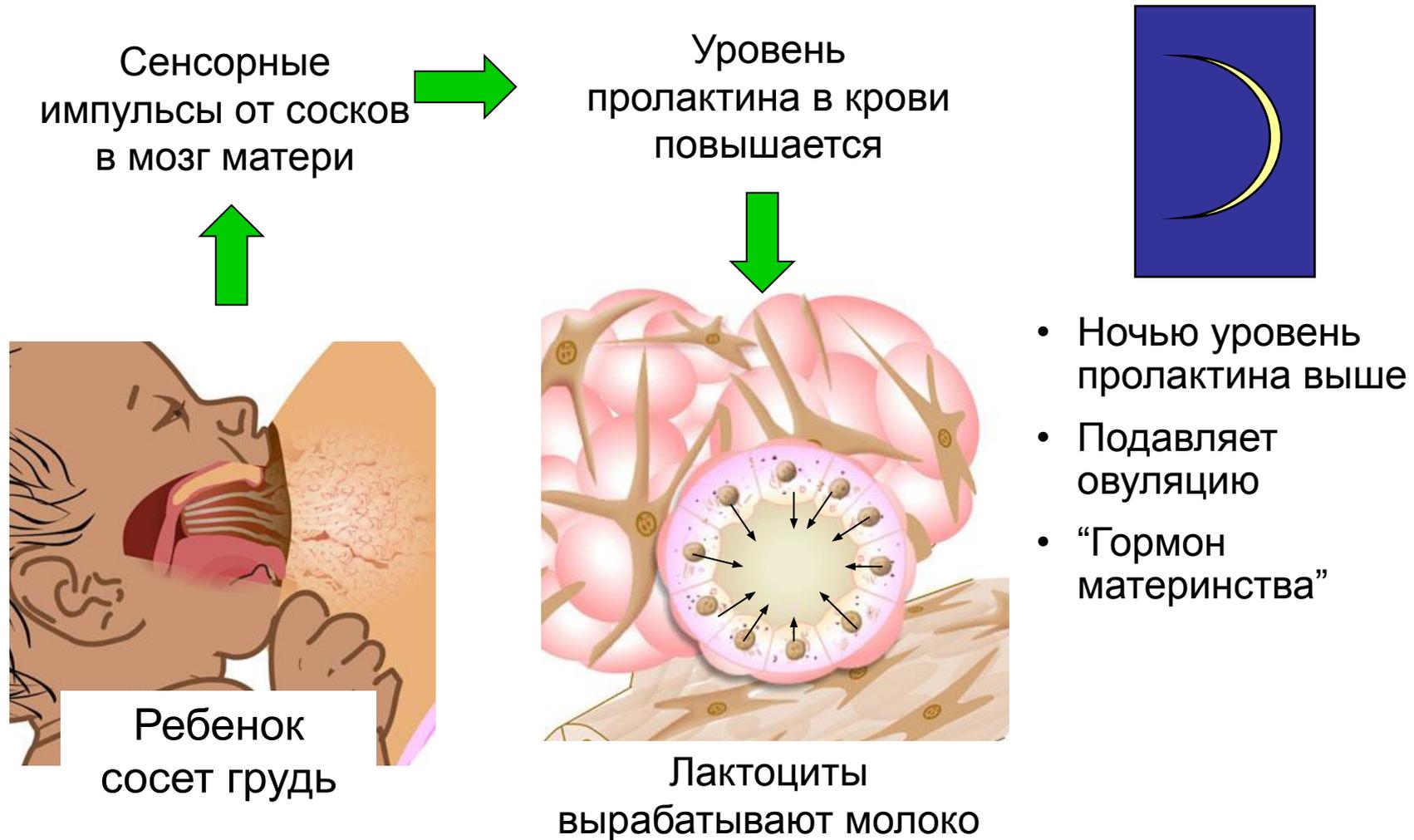


# Строение груди (2)



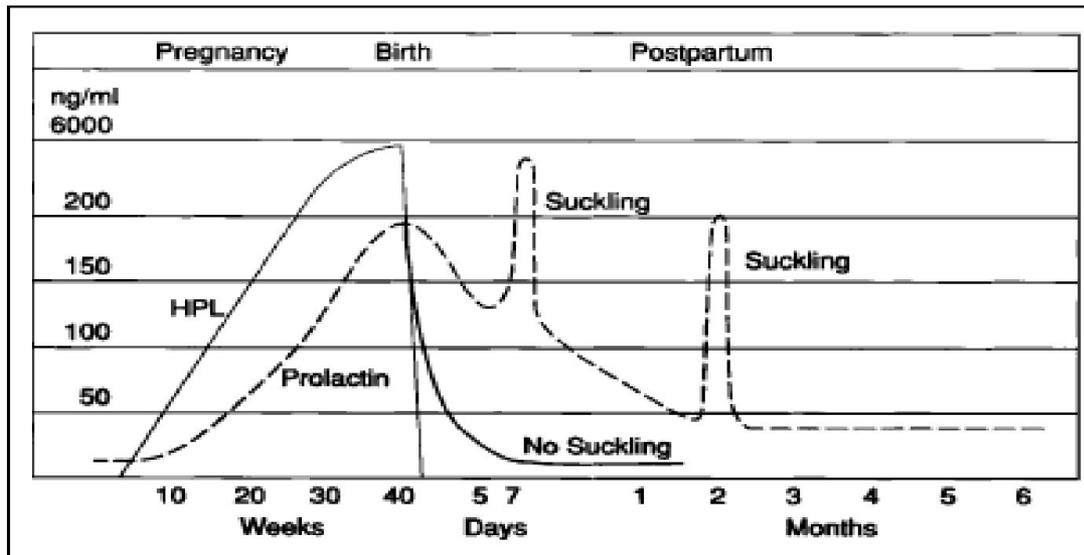
# Пролактин: выработка молока

- Уровень пролактина повышается во время и после кормления: «работает» на следующее кормление



# Рецепторы к пролактину

- Частые кормления грудью в первые недели увеличивают количество рецепторов к пролактину на клетках, вырабатывающих молоко.
- Больше рецепторов к пролактину → устойчивая лактация и адекватная выработка молока даже когда уровни пролактина естественно понижаются после 1.5 – 2х месяцев



De Carvalho et al (1983); Hinds & Tindale-Biscoe (1982); Zuppa et al (1988)

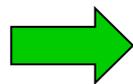
# Что рекомендовать матерям для поддержания достаточного уровня пролактина

- Правильно прикладывайте ребенка к груди, НЕ давайте ему пустышку и другие заменители соска
- Прикладывайте ребенка так часто, как он просит
- Кормите его так долго, как он захочет
- Кормите и днем, и (особенно важно!) НОЧЬЮ

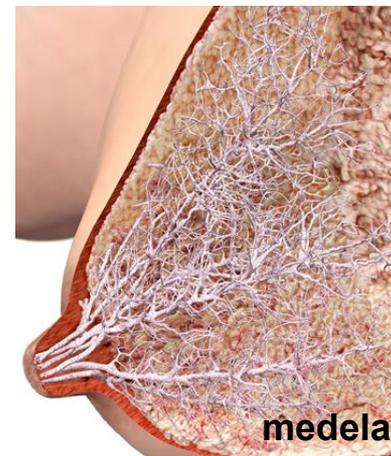
# Окситоцин: выделение молока

Рефлекс окситоцина срабатывает до и во время кормления.  
Он заставляет молоко выделяться из груди

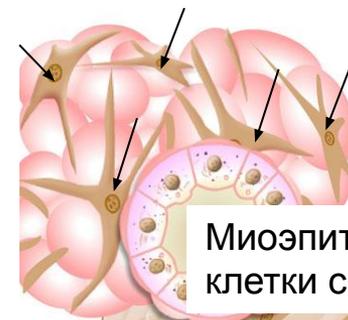
Сенсорные  
импульсы от сосков  
в мозг матери



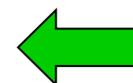
Окситоцин выделяется  
в кровотоки



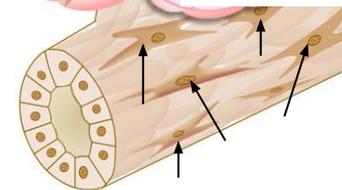
- Мать думает о ребенке
- Мать видит, слышит, нюхает ребенка, прикасается к нему
- Ребенок сосет
- Прикосновение к соскам



Миоэпителиальные  
клетки сокращаются

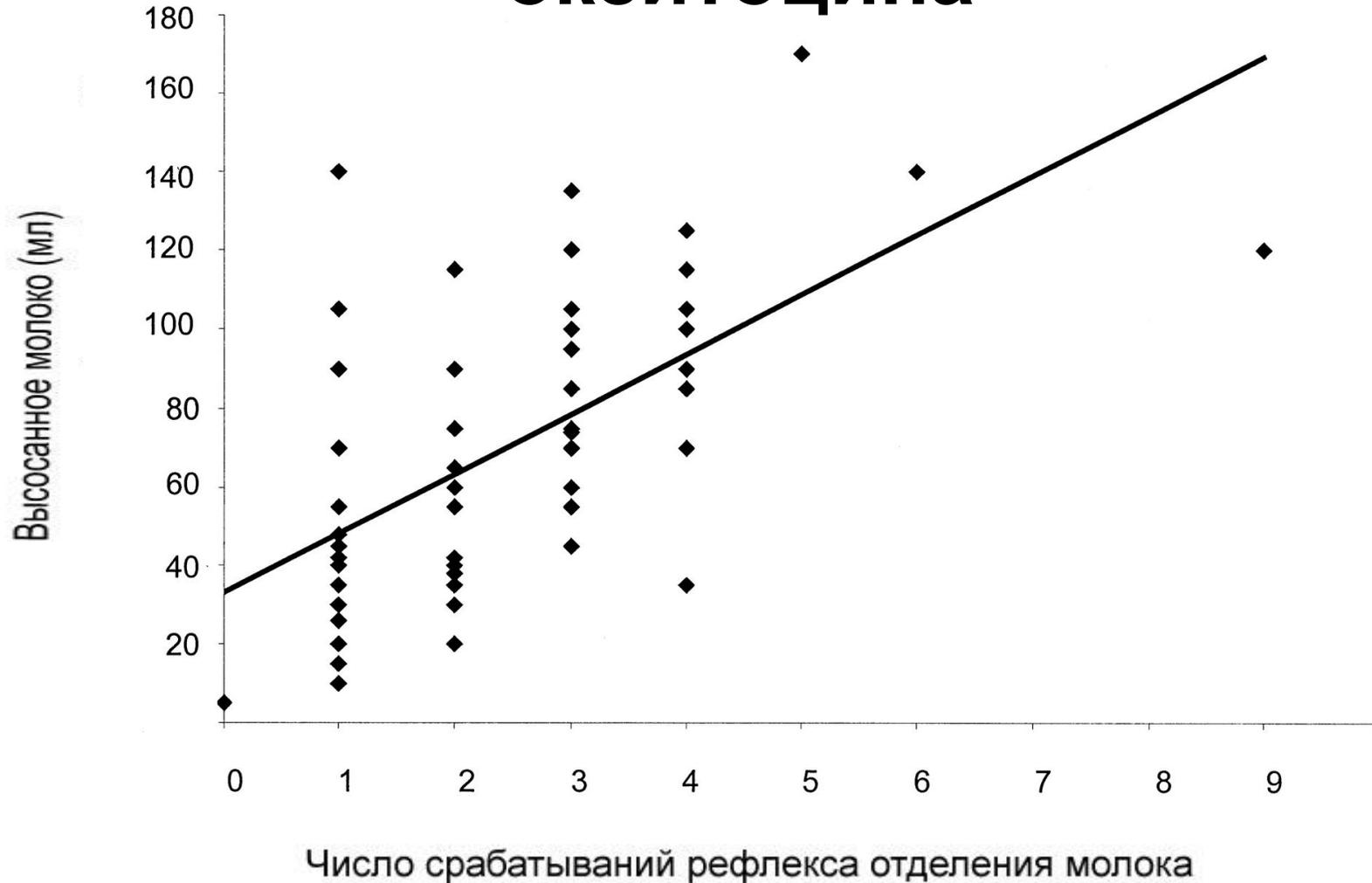


Молоко  
течет к  
ребенку



Окситоцин выделяется несколько раз за кормление:  
**НЕ надо ограничивать длительность кормления**

# Зависимость объема высосанного молока от срабатываний рефлекса окситоцина



# Помогите матерям поддерживать высокий уровень окситоцина

- Рефлекс выделения молока из груди (окситоциновый рефлекс) срабатывает легче, если мать:
  - С любовью, позитивно думает о своем ребенке
  - Слышит звуки, издаваемые ее ребенком
  - Видит своего ребенка
  - Прикасается к нему и держит его на руках
  - Чувствует себя уверенно и комфортно в своем материнстве и кормлении грудью
  - Ощущает поддержку мужа и окружающих

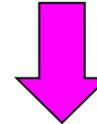
# Не только гормоны: ингибитор в грудном молоке

МОЛОКО НЕ  
УДАЛЯЕТСЯ



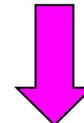
ГРУДЬ НАЛИВАЕТСЯ...  
Хорошо? Много молока?

НО

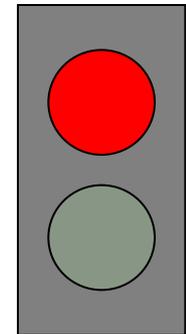
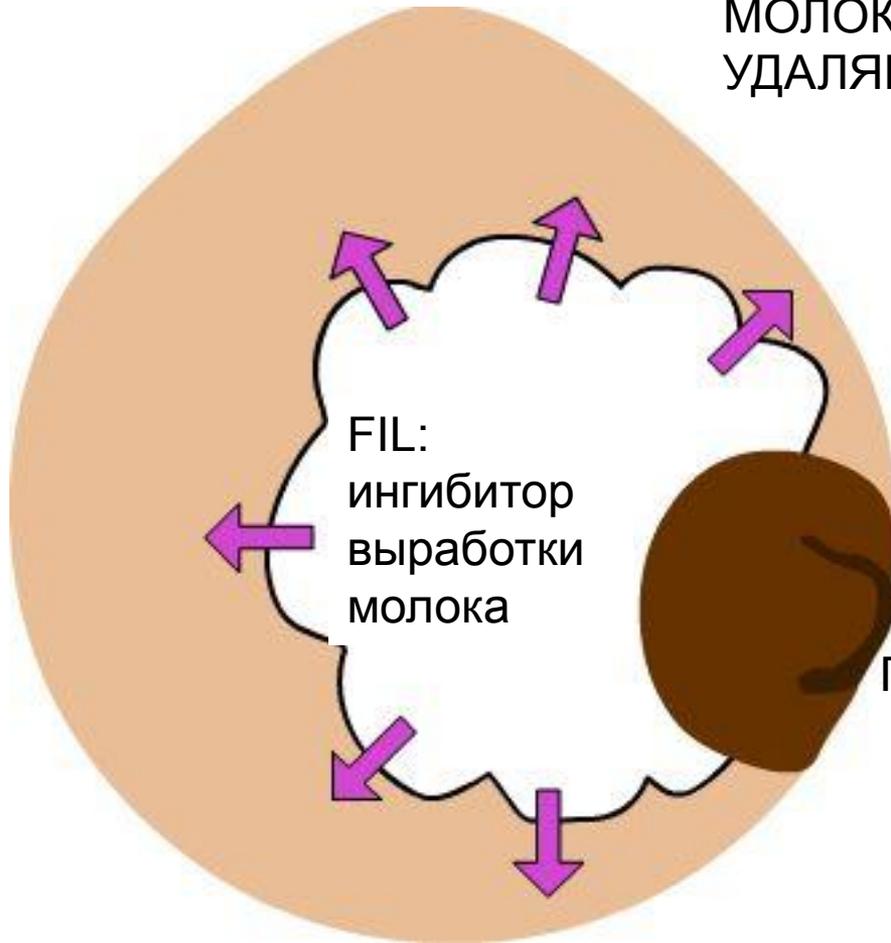


ИНГИБИТОР НЕ  
УДАЛЯЕТСЯ

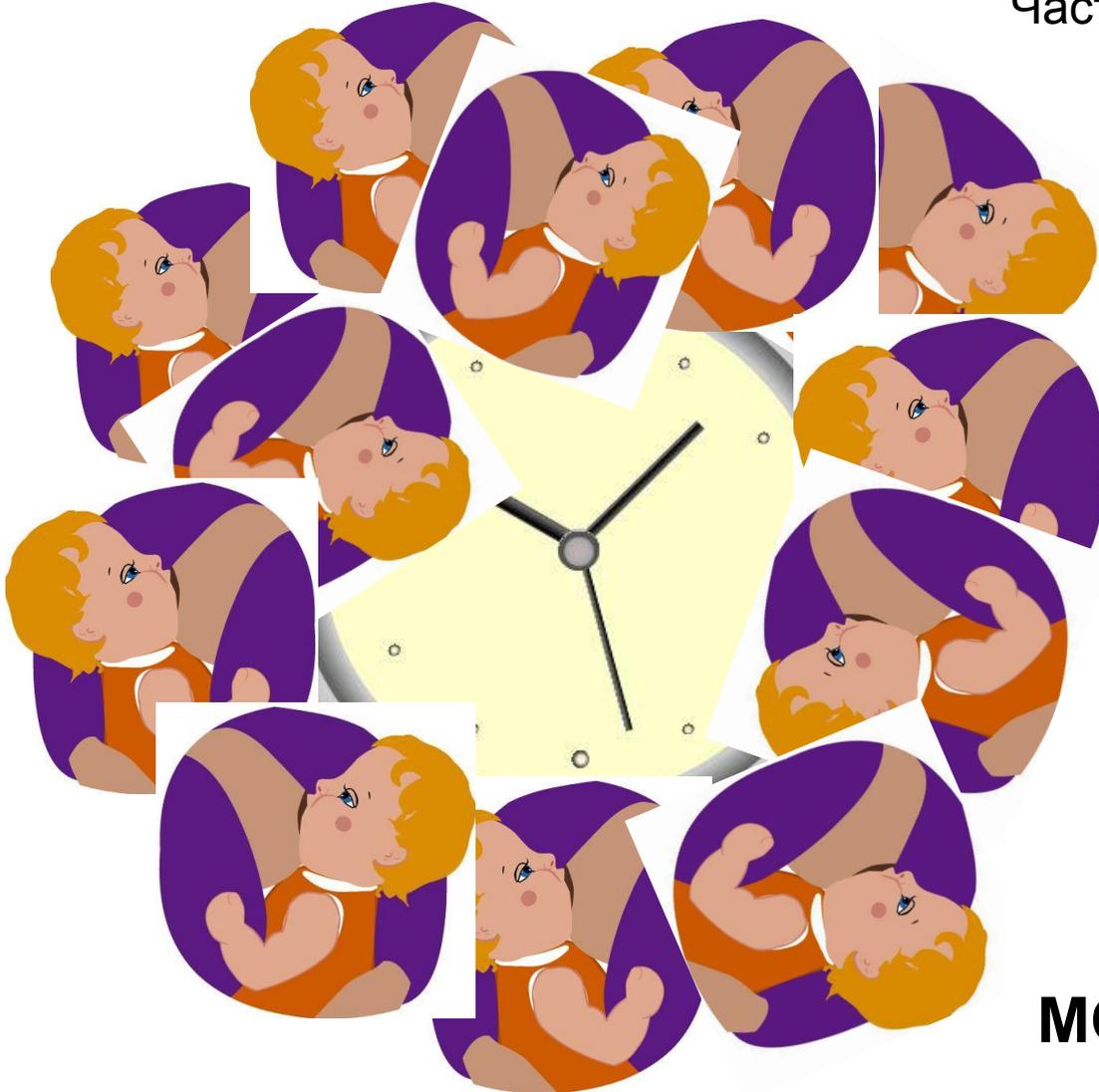
ПОЭТОМУ



**ВЫРАБОТКА  
МОЛОКА  
ЗАМЕДЛЯЕТСЯ**



# Опустошенная грудь = Высокая скорость выработки молока



Частые, не ограниченные во времени кормления

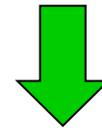


Грудь «пустая». Мягкая... «не успевает набираться» ...

НО

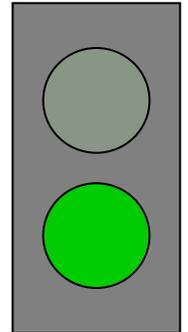


Ингибитор постоянно удаляется

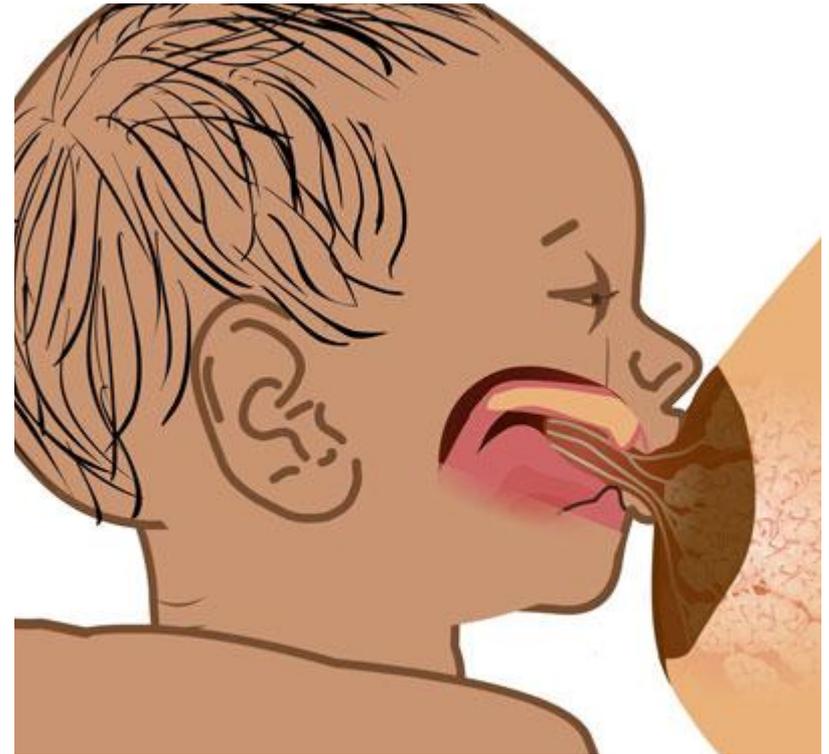


ПОЭТОМУ

**СКОРОСТЬ  
ВЫРАБОТКИ  
МОЛОКА ВЫСОКАЯ**



# Эффективное удаление молока: прикладывание имеет значение



Большинство детей, которые медленно прибавляют или теряют в весе, делают это не потому, что у их матерей мало молока, а потому, что ребенок не получает того молока, которое есть у матери.

Д-р Джек Ньюмен, MD, FRCPC

- Выработка молока после родов **запускается** рождением плаценты (молоко «приходит» даже если мать не кормит грудью).
- Для **поддержания** выработки молока необходимо частое и эффективное опорожнение груди.

# Регулирование секреции молока в молочной железе

- Ингибитор лактации всегда присутствует в молоке («встроенная защита от переполнения»).
- Чем дольше молоко накапливается в груди, тем медленнее вырабатывается новое
- В опорожненной груди молоко вырабатывается быстрее всего.
- Две груди «работают» независимо одна от другой. При необходимости можно остановить лактацию только в одной груди и кормить второй

**Правило количества молока:**

**Используй или потеряй**

**(молоко нельзя копить!)**

# Здоровый новорожденный – компетентен

- У ребенка есть врожденные инстинкты, помогающие ему найти грудь, взять ее и сосать
- Аппетит ребенка регулирует выработку молока у матери



**Контакт кожа к коже очень важен для запуска врожденного поведения ребенка**

# Рефлексы ребенка



## Поисковый рефлекс

Когда что-то касается губ, ребенок раскрывает рот, опуская и высовывая вперед язык

## Сосательный рефлекс

Когда что-то касается неба, ребенок начинает сосать

## Глотательный рефлекс

Когда рот наполняется молоком, ребенок глотает

**Мама учится располагать ребенка у груди**

**Ребенок учится брать грудь**

# Хочу есть! Признаки готовности ребенка к кормлению

- Быстрые движения глаз под веками
- Двигает руками и ногами
- Ищет ротиком, тянет пальцы в рот
- Сосательные движения и звуки
- Тихое гуление, вздохи

Ранние:  
оптимальное  
время начать  
кормление

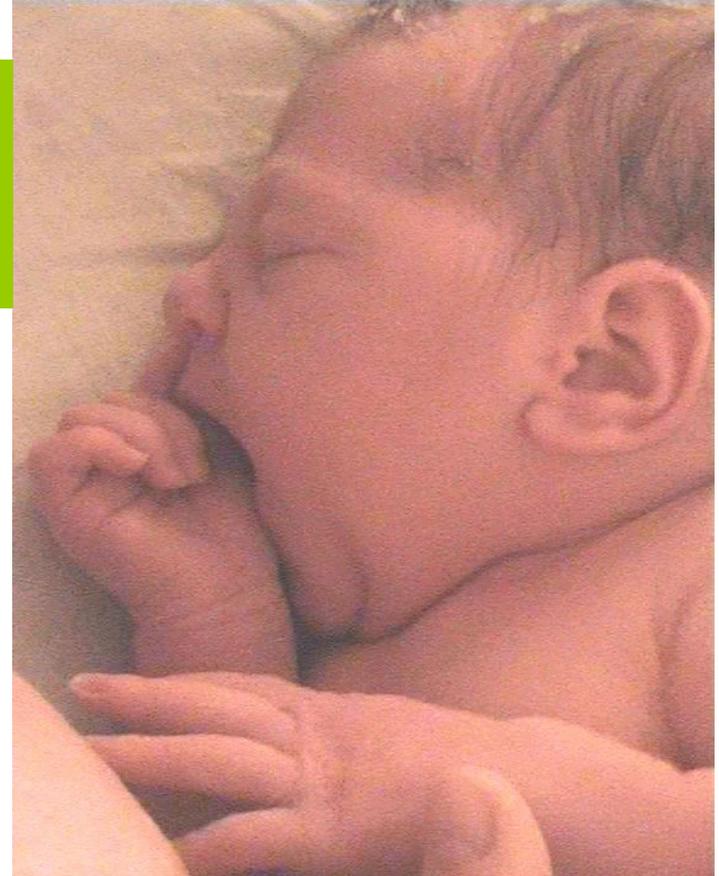
- Хныканье
- Беспокоен, периодически начинает плакать

Немедленно  
покормите!

- Ребенок кричит, его лицо краснеет

Поздние  
признаки  
голода

Ребенку трудно хорошо взять грудь и эффективно сосать, если мама ждет крика, чтобы приложить к груди



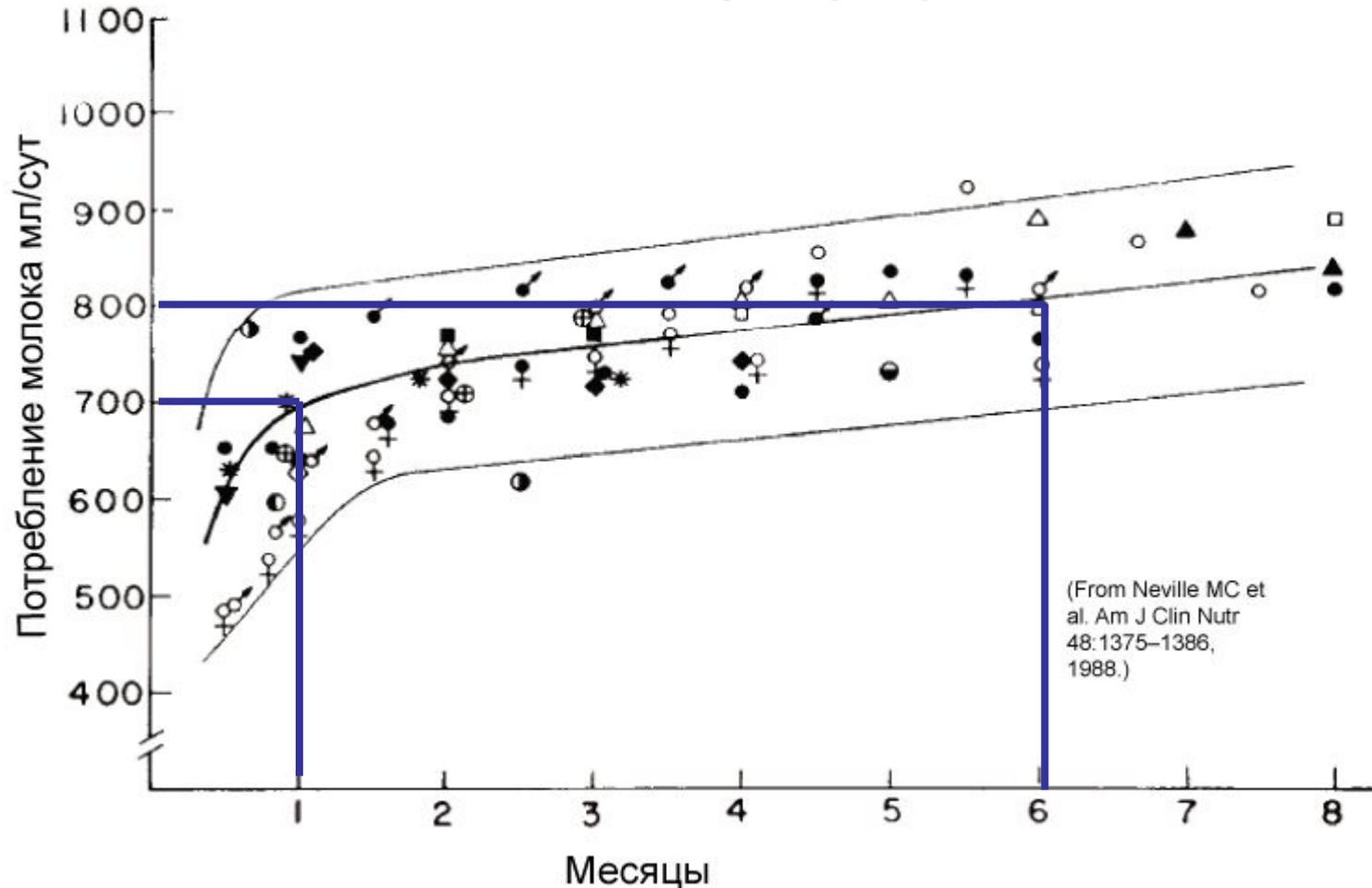
# Почему молозива должно быть мало?

- Маленький объем дает время незрелым почкам новорожденного адаптироваться
- Меньше лактозы и жира в молозиве – возможность адаптироваться пищеварительной системе.
- Ребенок может «отработать» прикладывание и сосание на мягкой, податливой груди
- Нет стресса от быстрого потока молока: молозиво густое и выделяется медленно, поэтому его легко глотать
- Высокая концентрация антител, антиинфекционных факторов, факторов роста, антиоксидантов: защита ребенка в новой среде обитания

# Нормальный ритм кормления новорожденных: кормление сериям

- Ребенок прикладывается к груди, какое-то время сосет. Отпускает грудь. Кажется, что уснул
- Через 15-20-30 минут опять демонстрирует признаки готовности к кормлению. Беспокоится, если не прикладывают к груди
- Засыпает на более длительное время после серии таких кормлений

# В месяц ребенок «выходит» на стабильный объем потребления молока



# Это нормально:

- Аппетит ребенка не постоянен: в одно кормление он высасывает больше, в другое - меньше
- «Серии» кормлений
- «Марафонские» кормления вечером
- Скачки роста: часто в 3, 6, 12 недель жизни ребенка
- Грудь становится мягче и меньше через несколько недель после родов

**Матери часто сомневаются в своей способности кормить грудью, когда сталкиваются с перечисленным выше. Им важно получить поддержку и информацию**