



**Естественное вскармливание.**

**Преимущества ГВ.**

**Питание, режим и гигиена  
кормящей матери**



**Естественное (грудное) вскармливание – вскармливание, при котором ребенок первых 4-6 мес. жизни получает суточный объем питания материнском молоком.**

**Грудное вскармливание – естественный**  
процесс, который приходит на смену  
беременности и родам.

Новорожденный и мать одинаково нуждаются  
в ГВ.

Все современные просветительские  
организации (РАМН, ВОЗ, детский фонд  
ООН) рекомендуют:

- *исключительно ГВ для детей в первые 4-6 мес жизни,*
- *сочетание ГВ и другого питания до 2-х лет и более.*

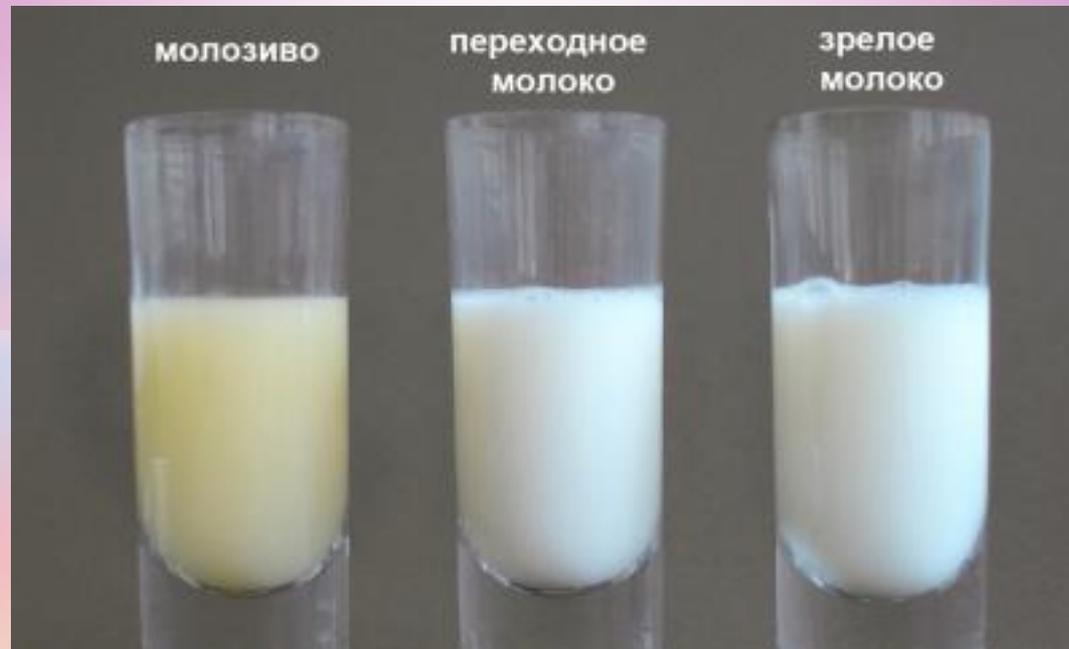
## Практически все женщины могут кормить грудью:

- \* у всех женщин после родов будет молоко при условии полного отделения плаценты;*
- \* подавляющее большинство женщин в состоянии вырабатывать молоко для своего ребенка в течении минимум 6 месяцев, и могут продолжать ГВ в течении стольких месяцев и лет, сколько они захотят;*
- \* размер груди и форма сосков не влияют на ГВ;*
- \* дородовая подготовка сосков необязательна.*



# Этапы выработки молока

**1. Женское молозиво** — секрет молочных желез, образующийся в последние дни беременности и в первые 4-5 дней после родов, после чего сменяется переходным молоком, а затем и зрелым. Молозиво представляет собой желтоватую, густую, вязкую жидкость с солоноватым вкусом и специфическим запахом.



## Особенности молозива:

- \* содержит в 5-10 раз больше иммуноглобулинов, чем плазма крови;*
- \* в 2 раза больше белка, витамина А, каротина, витаминов В, С и Е, липазы по сравнению со зрелым грудным молоком;*
- \* имеет пониженное содержание жиров;*
- \* обладает слабительным эффектом – способствует удалению мекония и помогает предотвратить желтуху .*



# Значение молозива и раннего прикладывания к груди

- \* значительно снижает физиологическую убыль массы тела;*
- \* защищает новорожденного от инфицирования;*
- \* облегчает течение адаптационных процессов;*
- \* способствует раннему, более тесному физиологическому и психоэмоциональному контакту матери и ребенка, что благотворно влияет на их дальнейшее взаимоотношения.*



# Этапы выработки молока

**2. Переходное молоко** — вырабатывается с 4-5-го дня после родов и до 2-3 недель. Имеет промежуточный состав между молозивом и зрелым молоком.

**3. Зрелое молоко** – вырабатывается со 2-3-й недели жизни ребенка и имеет полное биологическое сродство с организмом ребенка.



# Состав грудного молока

КОМПОНЕНТЫ В ГРУДНОМ МОЛОКЕ	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 т.ч. головного мозга и центральной нервной системы
Белки	1%	Обеспечивают усвоение молока, помогают строению клеток, поддерживают иммунитет, обеспечивают рост и развитие ребенка
Витамины, микроэлементы и др.	Менее 1%	Осуществляют питание организма, обеспечивают сопротивляемость инфекциям

**Оптимальное соотношение Б:Ж:У - 1:4:7**

*\* **Белки** – преимущественно мелкодисперсные, идентичные белкам плазмы крови (лактальбумин, лактаферин), которые сразу всасываются в кровь, не нуждаясь в обработке.*

*Незаменимые аминокислоты, которые не вырабатываются в организме, а только поступают с пищей. Самая важная из них **таурин** (серусодержащая аминокислота). Выполняет ряд важнейших функций в формировании, росте и развитии организма.*

*\* **Жиры** – легкоусвояемые ненасыщенные жирные кислоты, участвующие в развитии ЦНС.*

*Представлены комплексом «Омега-3»: линолевая, линоленовая и арахидоновая кислоты.*

**\* Углеводы** – представлены молочным сахаром – лактозой, которая способствует развитию ацидофильной (кисломолочной) микрофлоры кишечника, предупреждая развитие дисбактериоза и острых кишечных инфекций.

**\* Минеральные соли.** Соли кальция и фосфора, содержащиеся в оптимальном соотношении  $Ca:P=2:1$ , что предупреждает развитие рахита у ребенка.

**\* Ферменты и гормоны** – делают грудное молоко биологически активным продуктом, который управляет процессами роста и развития, тканевой дифференцировкой.

**\* Противοинфекционные факторы** – обеспечивают иммунологическую защиту ребенка и представлены специфическими антителами, лизоцимом, макрофагами и рядом других компонентов.

**\* Витамины и микроэлементы** – представлены витаминами всех групп, железо (обеспечение тканей кислородом), медь и цинк (обеспечение нормального психомоторного и физического развития), селен и ряд других микроэлементов.

**\* Ферменты и гормоны** – делают грудное молоко биологически активным продуктом, который управляет процессами роста и развития, тканевой дифференцировкой.

# Преимущества грудного вскармливания для ребенка

- \* полноценное питание;*
- \* легко усваивается;*
- \* препятствует возникновению диатеза, рахита, анемии;*
- \* надежно защищает от желудочно-кишечных и респираторных инфекций, пневмоний;*
- \* предупреждает возникновение ожирения, аллергии, диабета, сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний в более старшем возрасте*



# Преимущества грудного вскармливания для ребенка

*\* способствует гармоничному росту и интеллектуальному развитию ребенка;*

*\* способствует психо-эмоциональному развитию и формированию положительных черт малыша. Нежным, трогательным отношениям матери и ребенка.*



# Преимущества грудного вскармливания для мамы

- \* предупреждает послеродовые кровотечения, способствует сокращению матки;*
- \* предупреждает развитие лактостаза, мастита;*
- \* более быстрая потеря лишнего веса после родов;*
- \* снижает риск развития злокачественных образований органов репродуктивной системы (молочная железа, матка, яичники)*
- \* помогает избежать новой беременности в первые месяцы после родов;*



# Преимущества грудного вскармливания

## ДЛЯ МАМЫ

- \* предупреждает развитие остеопороза;*
- \* формирует более прочную связь между матерью и ребенком. Мама учится быстрее понимать своего малыша;*
- \* психологический комфорт маме и чувство удовлетворения от реализации своей материнской миссии;*
- \* сохраняет бюджет семьи, укрепляет семейные узы.*













