



- индивидуальные консультации –
- бесплатные вебинары -
- поддержка ГВ –

ПАМЯТКА ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ

Наши координаты:

Сайт: <http://leleya.org>
Тел.: +7 (916) 346-78-47
E-mail: leleya.org@gmail.com

ПРЕИМУЩЕСТВА ГВ

Грудное Молоко

- Полноценное питание
- Легко усваивается и полноценно используется
- Защищает от инфекций
- Стоит дешевле искусственных смесей

Грудное Вскармливание

- Обеспечивает эмоциональный контакт и развитие
- Помогает избежать новой беременности
- Защищает здоровье матери

ОПАСНОСТИ, СУЩЕСТВУЮЩИЕ ПРИ ИСКУССТВЕННОМ ВСКАРМЛИВАНИИ

Для ребенка

- Чаще возникает диарея (понос) и респираторные инфекции (насморк, воспаление уха, кашель, больное горло)
- Недостаточность питания, например, дефицит витамина А
- Повышен риск смерти
- Выше риск аллергии и непереносимости молока
- Избыточный вес
- Снижен уровень умственного развития

Для матери

- Не способствует тесному общению с ребенком
- Может возникнуть новая беременность
- Повышен риск анемии, рака яичников и молочной железы, остеопороза

КАК ГРУДНОЕ МОЛОКО ЗАЩИЩАЕТ РЕБЕНКА ОТ ИНФЕКЦИЙ

- 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

РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ВИДАМИ МОЛОЧНОГО ПИТАНИЯ

	Материнское молоко	Молоко животных (коровье, козье)	Искусственные смеси
Наличие вредных бактерий	Нет	Вероятно	Вероятно при приготовлении
Наличие противомикробных факторов	Присутствует	Отсутствует	Отсутствует
Наличие факторов роста	Присутствует	Отсутствует	Отсутствует
Белки	Присутствуют в нужных количествах, легко перевариваются	Слишком большие количества, трудно перевариваются	Содержание частично скорректировано
Жиры	Достаточное количество незаменимых жирных кислот, наличие липазы для усвоения	Недостаточно незаменимых жирных кислот, отсутствует липаза	Недостаточно незаменимых жирных кислот, отсутствует липаза
Железо	Небольшое количество, хорошо всасывается	Небольшое количество, плохо всасывается	Добавляется специально, плохо всасывается
Витамины	Достаточно	Недостаточно витаминов А и С	Витамины добавляются
Вода	Достаточно	Необходимо дополнительное количество	Может потребоваться дополнительное количество

ПОМОЩЬ УСПЕШНОМУ ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ МОГУТ СЛЕДУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ И ПРИЕМЫ:

1. Кормление грудью вскоре после родов
2. Телесный контакт между матерью и ребенком
3. Правильное расположение у груди и прикладывание ребенка к груди
4. Частое кормление по требованию ребенка
5. Ребенку разрешают самому отпустить грудь, когда он захочет
6. Исключительное грудное вскармливание
7. Укрепление уверенности матери в себе через поощрение ее желания кормить грудью
8. Поддержание контактов с теми людьми, которые оказывают моральную поддержку матери
9. Отказ от использования сосок, пустышек и накладок для сосков
10. Отказ от смазывания сосков кремами и мазями
11. Отказ от мытья сосков с мылом, обмывание сосков только во время обычного душа

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ МОЖЕТ ОКОНЧИТЬСЯ НЕУДАЧЕЙ ИЗ-ЗА СЛЕДУЮЩИХ ФАКТОРОВ:

1. Раздельное нахождение матери и ребенка после родов
2. Отсрочка первого кормления
3. Ограничение частоты кормления
4. Обмывание сосков до или после кормления грудью
5. Кормление по режиму
6. Отъем ребенка от груди прежде, чем он закончит есть
7. Если до первого кормления грудью ребенку даются другие жидкости
8. Ребенка докармливают искусственным питанием
9. В промежутках между кормлениями ребенку дают обычную воду, воду с глюкозой или "чай"
10. Говорят матери то, что заставляет ее сомневаться в своих способностях вырабатывать молоко
11. Раздаются бесплатные образцы детских молочных смесей
12. Изоляция матери от тех людей, которые поддерживают грудное вскармливание
13. Использование накладок для сосков, сосок и пустышек
14. Применение во время родов лекарственных препаратов, оказывающих седативное действие на ребенка

НЕДОСТАТОК МОЛОКА

Ложные выводы о нехватке молока:

- ребенок сосет слишком часто (это просто потребность в сосании)
- ребенок выглядит голодным через час после сосания (молоко быстро усваивается)
- ребенок сосет дольше и чаще, чем раньше (многие дети «просыпаются» ко 2-3 неделям, есть скачки роста и развития)
- ребенок сосет меньше, чем раньше (может вырасти и насыщаться быстрее)
- ребенок беспокоится, плачет или нервничает (миллион причин)
- молоко из груди подтекает мало или перестало подтекать, грудь стала мягкой (установилась лактация)
- мама не чувствует приливов или перестала чувствовать их (установилась лактация, не все мамы чувствуют приливы, но их можно «увидеть» по ребенку, который начинает активно глотать)
- взвешивания до и после кормления (не информативны, дети сосут по-разному в разное время)
- ребенок охотно сосет бутылочку после кормления (высокая потребность в сосании)
- мама не может сцедить молока (сцеживание – навык, ему нужно учиться)

Единственно верный способ узнать о том, хватает ребенку молока или нет – следить за количеством мочеиспусканий (не менее 10-12 раз в сутки с 3й недели жизни до 6 месяцев) и еженедельной прибавкой веса (не менее 125 гр).

И только если оба эти показателя будут ниже нормы, можно говорить о нехватке молока.

Важно знать, что подавляющее большинство причин недостатка молока у мамы – это ошибки в организации грудного вскармливания и они могут быть решены.

ГОРМОНЫ ЛАКТАЦИИ

Пролактин – отвечает за **ВЫРАБОТКУ** молока



Окситоцин – отвечает за **ВЫДЕЛЕНИЕ** молока



Ингибитор лактации – прекращает выработку молока

Факторы, сдерживающие выработку грудного молока (ингибиторы)



ФИЗИОЛОГИЯ ЛАКТАЦИИ

За **ВЫРАБОТКУ** молока отвечает гормон **ПРОЛАКТИН**:

- Каждый раз во время сосания ребенком груди происходит стимуляция нервных окончаний соска. Они посылают сигнал в головной мозг, где вырабатывается пролактин.
- Пролактин выделяется больше в ночное время, чем в дневное, поэтому кормление ночью особенно помогает поддерживать необходимое количество молока.

За **ВЫДЕЛЕНИЕ** молока отвечает гормон **ОКСИТОЦИН**:

- Стимуляция нервных окончаний соска во время сосания груди заставляет организм женщины вырабатывать окситоцин.
- Полные любви мысли о ребенке, звуки ребенка, вид и запах ребенка, уверенность мамы в себе помогают выработке окситоцина.
- Боль, стресс, сомнения и неуверенность в себе тормозят выработку окситоцина

Процесс выделения молока из груди часто еще называют «РЕФЛЕКСОМ ОКСИТОЦИНА». Его признаки:

- Покалывание в груди до начала или во время кормления.
- Чувство тепла и/или полноты в груди.
- Подтекание молока до того, как ребенок начинает сосать.
- Выделение молока из соска в то время, когда ребенок сосет другую, Боль/спазмы/ в животе, вызванная сокращением матки.
- Выделение молока тонкой струйкой, если ребенок внезапно отрывается от груди во время кормления.
- Медленное глубокое сосание и глотание ребенком, что свидетельствует о поступлении молока в рот.

**Важно! Размер и форма груди не влияют на количество молока.
На количество молока влияет частота стимуляции груди и то,
насколько хорошо и часто она опорожняется!**

ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОЕ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ:

(в первые 6 месяцев)

- Мама прикладывает ребенка к груди при малейшем признаке голода и дискомфорта, не ждет, когда он заплачет.
- Мама спит с ребенком в одной кровати.
- Мама кормит ребенка ночью.
- Кормления не ограничены по времени и не привязаны к определенным часам, ребенок сам отпускает грудь по окончании кормления, мать позволяет ребенку делать паузы с грудью во рту.
- Ребенок сам подает сигнал, что он сыт, спокойно отпустив грудь и отказываясь брать ее снова.
- Мама правильно снимает ребенка от груди.
- Мама следит за тем, чтобы ребенок получал заднее молоко.
- Нет постоянного переключивания от одной груди к другой во время одного кормления.
- Мама предлагает другую грудь, только если видит, что ребенок высосал одну и хочет еще.
- Мама чередует груди при каждом новом кормлении, но если ребенок предпочитает только одну грудь, то это не должно становиться проблемой, можно выкормить и одной грудью.
- В первые 2 месяца действует правило: хотя бы 1 раз в день кормить из каждой груди в 3х основных положениях, а в остальное время кормить так, как удобно маме.

ПОЛОЖЕНИЯ У ГРУДИ И МАКСИМАЛЬНОЕ ОПОРОЖНЕНИЕ ГРУДИ

(для примера взята правая грудь, максимально удаляется молоко из тех долей, куда направлен нос и подбородок ребенка)

Положение «колыбелька»

(максимальное опорожнение из верхнебокового и нижнецентрального секторов груди)



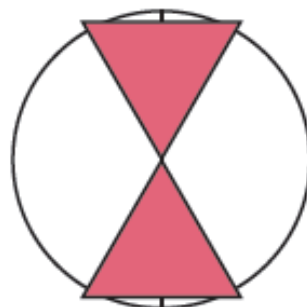
Положение «из-под руки»

(максимальное опорожнение из верхнецентрального и нижнебокового секторов груди)

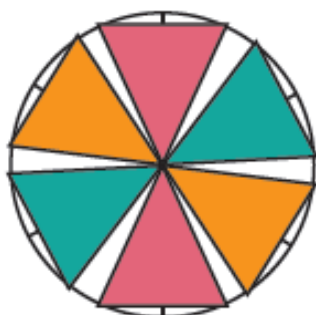


Положение «лежа»

(максимальное опорожнение из верхнего и нижнего секторов груди)



Суммарное опорожнение груди из всех трех положений



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА УСПЕШНОГО ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

(Рекомендации ВОЗ/ЮНИСЕФ)

1. **РАННЕЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ К ГРУДИ** в течение первого часа после рождения.
2. **НЕ ДОКАРМЛИВАТЬ НОВОРОЖДЕННОГО ИЗ БУТЫЛКИ** или другим способом до того, как мать приложит его к груди, чтобы у ребенка сформировалась установка на ГРУДНОЕ кормление.
3. **СОВМЕСТНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ МАТЕРИ И РЕБЕНКА** после рождения.
4. **ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РЕБЕНКА У ГРУДИ** необходимо для эффективного сосания груди и комфорта матери. Консультант по грудному вскармливанию может научить этому быстро и профессионально.
5. **КОРМЛЕНИЕ ПО ТРЕБОВАНИЮ.** Прикладывайте малыша к груди по любому поводу, ему НАДО сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет. Тогда он будет сыт и спокоен. Малыш может прикладываться к груди до 4 раз в час. Если ребенок много спит, редко и вяло сосет, то мама может предлагать ему грудь чаще по своему требованию.
6. **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КОРМЛЕНИЯ РЕГУЛИРУЕТ РЕБЕНОК:** кормление закончится тогда, когда малыш сам отпустит сосок.
7. **ОЧЕНЬ ВАЖНЫ НОЧНЫЕ КОРМЛЕНИЯ ИЗ ГРУДИ** для хорошей выработки молока. Для ребенка они наиболее полноценны.
8. **МАЛЫША НА ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ НЕ НАДО ДОПАИВАТЬ.** Если ребенок хочет пить, его следует чаще прикладывать к груди. В молоке 87-90% воды.
9. **СОСКИ, БУТЫЛОЧКИ, ПУСТЫШКИ.** Эти предметы заменяют мамину грудь и могут вызвать проблемы: мало молока, травмы сосков и беспокойство под грудью. Если докорм нужен, то его следует давать только из чашки, ложки, стаканчика или пипетки.
10. **ПОЛНОЦЕННЫЕ КОРМЛЕНИЯ** длятся 20 минут и дольше. Так ребенок получает достаточно жиров, чтобы хорошо прибавлять в весе. Это также гарантия полноценной работы кишечника.
11. **ГИГИЕНА ГРУДИ.** Частое мытье груди приводит к удалению защитного бактерицидного слоя жиров с ареолы и соска. Это может быть причиной трещин. Грудь следует мыть 1-2 раза в день во время общего душа и лучше без мыла.
12. **ЧАСТЫЕ ВЗВЕШИВАНИЯ РЕБЕНКА** не дают объективной информации о полноценности питания младенца, нервирует мать, приводят к снижению лактации и необоснованному введению докорма. Достаточно взвешивать 1 раз в неделю.
13. **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СЦЕЖИВАНИЯ НЕ НУЖНЫ,** так как при правильной организации вскармливания молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку. Сцеживание необходимо при проблемах: вынужденное разлучение матери с ребенком, выход мамы на работу и т.д.
14. **ТОЛЬКО ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ДО 6 МЕСЯЦЕВ.** Ребенок не нуждается в дополнительном питании и прикорме до 6 месяцев. Он может находиться до 1 года на преимущественно грудном вскармливании без ущерба для своего здоровья (по отдельным исследованиям).
15. **ПОДДЕРЖКА КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ** Общение с женщинами, кормивших своих детей до 1-3 лет, помогает молодой матери обрести уверенность в своих силах и получить практические советы, помогающие наладить кормление грудью. Молодым матерям рекомендуется обращаться в группы поддержки грудного вскармливания как можно раньше.
16. **ОБУЧЕНИЕ УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ** необходимо современной матери, чтобы она могла наслаждаться материнством. Наладить уход за новорожденным матери помогут консультанты по грудному вскармливанию. Чем скорее мать научится материнству, тем меньше разочарований и неприятных минут перенесет она вместе с малышом.
17. **СОХРАНЯЙТЕ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ДО 1,5-2 ЛЕТ.** Кормление до 1 года не является физиологическим сроком прекращения лактации, поэтому при необходимости проконсультируйтесь со специалистами, чтобы принять взвешенное решение.

КОРМЛЕНИЕ ПОСЛЕ ГОДА

Польза для ребенка:

- **Питательная ценность.** Даже после двух и более лет молоко остается ценным источником белков, жиров, кальция и витаминов. Жирность грудного молока после года кормления возрастает в 2-3 раза. Повышается уровень веществ, отвечающих за созревание желудочно-кишечного тракта ребенка. На протяжении всего второго года жизни 448 мл грудного молока обеспечивают 29 % потребности в энергии, 43 % потребности в белке, 36 % потребности в кальции, 75 % потребности в витамине А, 76% потребности в фолатах (производных фолиевой кислоты), 94 % потребности в витамине В12, 60 % потребностей в витамине С.
- **Иммунитет к заболеваниям.** Доказано, что концентрация иммуноглобулинов в молоке увеличивается с возрастом ребенка и с сокращением числа кормлений, таким образом дети постарше получают сильную иммунную поддержку .
- **Устойчивость к аллергиям.** Существует достаточно подтверждений того, что чем позже в рацион ребенка попадают коровье молоко и другие распространенные аллергены, тем меньше вероятность развития аллергических реакций.
- **Ортодонтология.** У детей, сосущих грудь после года, меньше проблем с кариесом, правильнее формируется прикус и снижается риск целого ряда ортодонтических проблем.
- **Психологическая устойчивость.** Дети, сосущие грудь после года, легче успокаиваются, справляются с переживаниями и социально адаптируются.
- Долгокормление является **профилактикой синдрома дефицита внимания.**
- **Близость с мамой**

Польза для мамы:

- Чем дольше женщина кормит грудью, тем ниже у нее риск заболеть раком, ревматическим артритом, сахарным диабетом, остеопорозом, иметь сердечно-сосудистые заболевания.
- Психологическая близость с ребенком помогает легче переносить непростые периоды кризисов развития у ребенка.

Факторы, которые маме желательно учесть, если мама хочет завершить грудное вскармливание:

- Возраст малыша не менее 1,5 лет.
- Состояние лактации – признаки угасания лактации должны длиться не менее 2х месяцев, иначе ребенок не успеет получить достаточного кол-ва антител для защиты после отлучения. Признаки угасания лактации у мамы – если после 8-12 часов без кормления у нее не наполняется грудь и нет болезненных и дискомфортных ощущений.
 - Время года – поздняя осень, зима и ранняя весна подходят больше всего.
 - Состояние ребенка – здоров, нет обострения хронических заболеваний, роста зубов и другого недомогания. Если малыш болел, то должно пройти не менее 1 месяца с момента выздоровления.
 - Ребенок должен уметь засыпать без груди.
 - Важно учесть состояние мамы, она тоже должна быть здорова.

«Мягкое отлучение» – наиболее щадящий способ отлучения ребенка от груди по инициативе мамы. Он заключается в том, что мама плавно убирает или заменяет прикладывания и кормления, постепенно сводя их на нет. Постепенное, плавное отлучение позволяет организму ребенка и мамы физиологически и психологически перестроиться, снижая риск психологических травм у ребенка и гормональных проблем и депрессий у мамы.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РЕБЕНКА У ГРУДИ

- Ребенок весь уютно прижат к маме – животик, грудь, коленки.
- Тело ребенка НЕ изогнуто, маме видно, что ушко, плечо и бедро ребенка на одной линии.
- Мама сидит ровно, не наклоняясь к ребенку и не горбясь, не перекашивается на один бок.
- Рот ребенка на естественной высоте соска.
- Затылок ребенка свободен, мама поддерживает ребенка за спинку и основание головы.
- Шея ребенка выпрямлена, голова не должна быть ни сильно запрокинута, ни опущена – будет неудобно глотать.
- Подбородок ребенка НЕ прижат к его груди, это помешает широко открыть рот и хорошо взять грудь.
- Желательно минимум одежды и максимум контакта «кожа к коже».



ПРАВИЛЬНОЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ

- Рот широко открыт.
- Губы вывернуты наружу и образуют угол 120-130 градусов.
- Особенно важно, чтобы нижняя губа была вывернута наружу, и подбородок касался груди матери.
- Большая часть ареолы и сосок скрыты во рту, ассиметричное прикладывание (снизу захвачено больше ареолы).
- Голова слегка отклонена назад.
- Нос свободно дышит и не утыкается в грудь матери.
- Кончик соска касается твердого неба в «сосательной точке», стимуляция именно этой зоны заставляет ребенка делать сосательные движения.
- Иногда в уголке рта ребенка можно видеть язык, лежащий на нижней губе.
- Щеки округлены, а не втянуты.
- Иногда при сосании могут двигаться ушки.
- Сосание двухфазовое – сначала быстрые краткие стимулирующие движения, ребенок может делать паузы, как бы ожидая, что молоко само польется, а потом сосет равномерно и глубоко, слышно, как глотает .



ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

Вода

Кормящей маме необходимо выпивать в сутки 1,5- 2 литра чистой воды. Недостаток жидкости может привести к обезвоживанию организма и уменьшению лактации (организм «копит» жидкость). Чрезмерное потребление воды может привести к отекам, в том числе и грудных желез.

Потенциально опасные продукты

- Коровье молоко и иногда другие молочные продукты. Там содержатся чужеродные белки, способные вызывать аллергические реакции у крохи.
- Продукты, содержащие консерванты, эмульгаторы, стабилизаторы, красители и другое (все, что на упаковках обозначают значком E). Сюда же мы относим все консервы, кроме домашних: в том числе пакетированные соки, даже зеленый горошек и сгущенное молоко.
- Экзотика. Грудное вскармливание – не время для экспериментов. Экзотические или непривычные именно для вас продукты не желательны. Они могут вызывать беспокойства у малыша.

Уменьшают лактацию – мята, ромашка, шалфей, шишки хмеля, листья грецкого ореха. Есть данные, что часто рекомендуемый для увеличения лактации фенхель на самом деле тоже может снижать выработку молока.

Также кормящей маме лучше исключить боярышник (стимулирует работу сердца, снижает давление), донник (ухудшает свертываемость крови), женьшень (бессонница, болезненность груди), молочай (сильное слабительное), пижма.

Если вы заподозрили, что у ребенка реакция на какой-то продукт в вашем рационе (симптомы: беспокойное поведение ребенка, нежелание сосать, сыпь, диарея или рвота) - исключите подозрительный продукт на одну-две недели из рациона. Если продукт определился, т.е. у малыша пропали перечисленные симптомы, то исключите этот продукт из питания на несколько месяцев. Другой вариант – не употреблять один и тот же продукт в больших количествах.

Запомните! Нет такого продукта, который нельзя есть всем кормящим мамам.

ГДЕ ИСКАТЬ ИНФОРМАЦИЮ И ПОМОЩЬ

ГРУППА ПОДДЕРЖКИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ «МОЛОЧНЫЕ РЕКИ»

Здесь вы можете получить бесплатную консультацию по телефону, индивидуальную консультацию с выездом на дом (г. Лыткарино, г. Москва).

Стоимость консультаций

Консультация с выездом на дом — 2500 руб. (г. Лыткарино), 3000 руб. (г. Москва).

Записаться на консультацию можно:

- по электронной почте leleya.org@gmail.com (предпочтительно)
- по телефону +7 (916) 346-78-47 (если я не отвечаю, то обязательно перезвоню)

Сайты с полезной информацией для кормящих мам:

Сайт В. Нестеровой «Подсказка для кормящих мам»

<http://breastfeeding.narod.ru/>

Статьи и подборки полезных ссылок и информации для кормящих мам

<http://qvinfo.ru/>

АКЕВ (Ассоциация консультантов по естественному вскармливанию)

<http://www.akev.ru>

Центр обучения и поддержки семьи «Мама-Сити»

<http://mama-city.ru/>

Международная организация кормящих мам Ла Лече Лига

<http://llrussia.org/> и <http://www.llli.org/russian.html>

Сайт ВОЗ

<http://www.who.int/ru>

Интернет-сообщества и форумы, на которых можно получить помощь и поддержку:

Форум АКЕВ

<http://www.akev.ru/forum/index.php>

Форум Мама-сити

<http://mama-city.ru/forum03>

Горячие линии по ГВ в Москве:

Центр обучения и поддержки семьи "Мама-сити" г. Москва

Горячая линия по грудному вскармливанию: (495) 228-03-29 (с 07.00 до 01.00)

Центр поддержки семьи "Радуга материнства" г. Москва

Горячая линия по вопросам грудного вскармливания: (495) 648-62-65, 648-62-75

Ближайшие консультанты по ГВ, которые могут приехать в г. Лыткарино:

г. Раменское, Котлярова Наталья Владимировна, тел.: 8-916-564-38-15

г. Люберцы, Сидорова Ольга, тел.: 8-903-553-33-30

г. Люберцы, Елена, тел.: 8-925-859-18-95