

Основные принципы и правила организации грудного вскармливания



С появлением малыша Ваша жизнь совершенно изменится. И изменится она, безусловно, к лучшему. Но эта жизнь, конечно, имеет свои правила. Теперь все подчинено одной цели – чтобы Ваш малыш вырос здоровым и счастливым. Мы постараемся дать Вам некоторые практические советы, которые, помогут справиться с трудностями, возникающими при кормлении малыша в первые месяцы после родов.

В первые дни пребывания дома, когда зачастую у молодой матери появляется множество забот и поводов для волнений, у нее возможно некоторое снижение выработки молока. Необходимо успокоиться и понять, что это явление временное, верить в уверенность в успехе.

Для успешной лактации матери необходима спокойная обстановка, полноценный рацион, достаточный отдых, пребывание на свежем воздухе, постоянное внимание и помощь близких.

Очень важно, чтобы при временном снижении лактации ребенку не начали давать искусственные смеси или большое количество жидкости. Это сразу ослабит сосательную активность ребенка. Маме необходимо знать, что лактация имеет обычно циклический характер с лактационными кризами через 1,5-2 месяца и самое важное и трудное – удержать выработку молока в первый криз. В этом случае можно посоветовать как можно чаще давать грудь ребенку, в том числе и ночью. Частое сосание груди является самым мощным стимулом выработки молока.

Рекомендации по режиму вскармливания.

Во всех случаях после выписки из родильного дома кормить ребенка рекомендуется по его требованию. Зачастую это бывает до 10-12 раз в сутки, без ночного перерыва. Однако многие дети выдерживают 3-х-3,5-часовые промежутки между кормлениями, и у них устанавливается свой определенный режим кормления: от 6 до 8 раз в сутки, как правило, без ночного перерыва. Важно, чтобы мать научилась правильно распознавать «голодный» плач ребенка – требовательный, громкий, поиск соска, «чмоканье» губами.

Принципы организации процесса кормления.

Для успешного грудного вскармливания большое значение имеет правильная организация самого процесса кормления ребенка. Кормить малыша надо в спокойной обстановке. Мама должна полностью сосредоточиться на этом процессе, не отвлекаться посторонними разговорами, чтением, просмотром телепередач и т.п. Важно наблюдать за реакцией ребенка, его поведением во время кормления, так как именно в это время завязываются самые тесные контакты между матерью и малышом, они начинают лучше понимать друг друга.

С первых дней жизни у каждого ребенка формируется «рефлекс на положение» – когда мать берет ребенка на руки, он открывает ротик, энергично ищет сосок. Кормящая женщина сама должна принять удобную позу, сидя или лежа на боку. Поза не должна вызывать утомления – чем удобнее, комфортнее, тем лучше себя чувствует женщина, и тем лучше идет процесс кормления. Чаще всего ребенка кормят сидя; под ногу, соответствующую груди, которой мама кормит ребенка, ставится скамеечка; руку можно положить на подлокотник кресла или дивана. Одной рукой мама поддерживает голову и спину ребенка, другой дает ему грудь. Могут быть и другие удобные положения: горизонтальное, когда мама и ребенок располагаются рядом на кровати или диване, вертикальное (мама держит ребенка перед собой), или когда ребенок кормится из-за спины.

При сосании груди ребенок должен захватывать ртом не только сосок, но и околососковый кружок, причем больше снизу, чем сверху. Поддерживать малыша надо в основном под спину, так как давление на голову может заставить поворачивать ее в другую сторону. Надо следить за тем, чтобы грудь не закрывала ноздри ребенка и тем самым не затрудняла его дыхание, что мешает правильному сосанию.

Правильное прикладывание к груди (внешние признаки):

- Подбородок ребенка касается груди
- Его рот широко открыт
- Его нижняя губа вывернута наружу
- Вы можете видеть большую часть ареолы над верхней губой, а не под нижней, это свидетельствует о том, что касаясь языком млечного синуса ребенок выдавливает молоко.

Как долго ребенок должен получать разовый объем грудного молока?

Обычно ребенок у груди матери находится 15-20 минут, хотя некоторые дети насыщаются за 5-10 минут, а другие предпочитают находиться в таком положении более длительное время. Однако долго держать ребенка около груди не рекомендуется, так как это может привести к травмированию, мацерации соска, образованию трещин.

Если ребенок сосет вяло, засыпает у груди, надо побуждать его к активности: потрепать по щечке, попытаться отнять грудь. Лучше, если в каждое кормление ребенок будет сосать только одну грудь, так как при этом он сможет получить так называемое "заднее" молоко, более богатое жиром. "Переднее" молоко содержит незначительный процент

жира, но много лактозы и воды. Если же малыш, опорожнив грудь, не насытился, ему можно дать вторую. Но при этом следующее кормление надо начинать с той груди, которой закончилось прошлое кормление. Использование двух молочных желез при кормлении несет в себе опасность того, что ребенок недополучит части трудно высасываемого, но наиболее питательного «заднего» молока из первой груди. Поэтому ни в коем случае нельзя быстро менять грудь при кормлении.

Как правило, во время сосания груди ребенок вместе с молоком заглатывает некоторое количество воздуха, что может вызвать беспокойство малыша, срыгивания. Поэтому ребенку после каждого кормления следует придать вертикальное положение и подержать так до того момента, как у него отойдет проглоченный воздух, что определяется по громкой отрыжке. Иногда при этом происходит необильное срыгивание, что не должно вызывать опасений. После кормления ребенка лучше положить на бок или на живот, а не на спину, чтобы при срыгивании молоко не попало в дыхательные пути.

Иногда ребенок может беспокоиться во время сосания груди, что некоторые матери ошибочно принимают за отрицательную реакцию на грудное молоко. Однако материнское молоко здесь ни при чем. Просто у ребенка возникают боли в кишечнике из-за слишком быстрого сосания и заглатывания воздуха. Если это происходит, надо на время прервать кормление, придать ребенку вертикальное положение для отхождения проглоченного воздуха. Если это не помогает, можно сделать массаж живота (теплой рукой, по часовой стрелке) или приложить теплую (не горячую!) грелку. Иногда при этом происходит опорожнение кишечника, и малыш успокаивается.

Маме следует знать, что в течение всего периода новорожденности ребенок, кроме грудного молока, не нуждается ни в каких пищевых добавках, а также в дополнительном введении жидкости. При достаточном количестве молока у матери все его потребности в пищевых веществах и воде полностью удовлетворяются, особенно если кормление осуществляют по требованию младенца.

Если же все-таки ребенку приходится вводить дополнительно жидкость или сцеженное грудное молоко (в худшем случае - искусственную смесь) при действительном недостатке грудного молока, давать их надо не через соску, а из ложки, пипетки или маленькой чашки. Это сохранит сосательную способность ребенка и предупредит преждевременный отказ от груди.

Нужно ли сцеживать молоко после кормления?

Через 2-3 недели после рождения при правильно организованном грудном вскармливании молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку, поэтому не возникает необходимости в сцеживании после каждого кормления. Сцеживание необходимо в случае вынужденного разлучения матери с ребенком. Также сцеживание молока необходимо, если после кормления женщина не чувствует облегчения, а уплотнение груди нарастает.

Самое главное, дорогие наши слушатели, не пугайтесь, если что-то не получается, не паникуйте. Вы быстро всему научитесь и обретете спокойствие и уверенность. И еще – доверяйте своей интуиции – если вас что-то беспокоит, не стесняйтесь обратиться к врачу. В любом случае ваше хорошее настроение – это хорошее настроение и здоровье вашего малыша.

Лучшие инвестиции в ребенка – грудное молоко

Естественное или грудное вскармливание совершенствовалось в течение миллионов лет эволюции человека. «Грудное вскармливание является золотым стандартом оптимального питания, отработанным тысячелетней эволюцией» - этими словами профессор И.М. Воронцов, как нельзя лучше, выразил мысль о том, что вскармливание грудью не имеет равных среди всех прочих способов питания младенца. Грудное вскармливание – это уникальный дар мудрой природы. Оно невероятно полезно как новорожденному малышу, так и его маме.



К сожалению, некоторые женщины в силу различных причин сознательно отказываются от кормления грудничка грудью и переводят его на искусственные молочные смеси, не понимая, что тем самым наносят огромный вред себе и ребенку. Рассмотрим, в чем заключаются преимущества грудного вскармливания, и почему врачи рекомендуют кормить ребенка грудью так долго, насколько это возможно.

Значение грудного вскармливания не ограничивается лишь удовлетворением биологической потребности младенца в необходимых для его роста и развития питательных веществах. Молочную железу можно расценивать как стратегический ресурс нации.

Преимущества грудного вскармливания многогранны.

Вскармливание ребенка материнским молоком с момента его рождения позволяет ему оптимально преодолеть период адаптации новорожденности. В составе материнского молока ребенок получает макро- и микронутриенты, предназначенные именно ему и в соответствующий период его жизни. Недостаток хотя бы одного из важных элементов питания в первый год жизни может привести к негативным последствиям в будущем.

С первых капель материнского молока ребенок начинает получать факторы роста, позволяющие его различным органам и системам расти и развиваться без значительного напряжения приспособительных механизмов.

В грудном молоке содержится в несколько раз больше полиненасыщенных жирных кислот. Содержится большое количество холестерина, в результате чего, снижаются темпы выработки собственного и снижается риск развития атеросклероза и гипертонической болезни.

Исследованиями R. Von Kries et al. (1999) установлено, что у взрослых, вскармливаемых в младенчестве грудным молоком, риск развития ожирения и патологии сердечно-сосудистой системы составляет только 0,8%, в то время как у взрослых, с рождения получавших искусственную смесь, он в пять раз выше (4,5%).

Многочисленными авторами показано, что влияние грудного вскармливания на уровень артериального давления и холестерина у взрослых оказалось гораздо более сильным, чем все профилактические меры, предпринимаемые впоследствии для контроля факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний (помимо приёма лекарств).

Доказано, что сокращение длительности грудного вскармливания менее чем до 62,6 дней, а также докорм искусственными смесями в течение первых 8 суток жизни представляет собой фактор риска развития сахарного диабета 1 типа. Если кормить грудью хотя бы до 3-х месяцев – риск сахарного диабета снижается на 25%.

Дети с сахарным диабетом 1 типа в 80% случаев не имели естественного вскармливания.

Н.А. Davies et al. (1989) показали, что грудное вскармливание оказывает благотворное влияние и на кормящую мать, страдающую сахарным диабетом, способствуя снижению применяемой ею дозы инсулина.

Женское молоко полностью лишено антигенных, т.е. есть аллергенных свойств, в то время как белки коровьего молока обладают резко выраженной антигенной активностью. Перевод на искусственное вскармливание – это безумие. Лживое улучшение состояния связано с элиминацией (исключением) аллергена из молока.

Общее количество белка в грудном молоке значительно меньше, чем в коровьем. Даже современные молочные смеси содержат почти в 1,5 раза больше белка, чем грудное молоко. При искусственном вскармливании неизбежно возникают белковые перегрузки, страдает функция мочевыделительной системы.

Лактоза, содержащаяся в грудном молоке, способствует росту нормальной микрофлоры кишечника, является пластическим материалом для развития, миелинизации нервных волокон.

Дети, находящиеся на естественном вскармливании – интеллектуально более развитые (коэффициент IQ в 10 превышал показатели среди детей, находившихся на искусственном вскармливании), и они были более успешны в жизни.

Женское молоко, особенно молозиво, богато защитными иммуноглобулинами (антителами). За счет присутствия антител, иммунных комплексов, активных лейкоцитов,

лизоцима, макрофагов, секреторного иммуноглобулина А, лактоферрина и других биологически активных веществ, грудное молоко повышает защитные функции детского организма. Олигосахариды, а также низкие уровни белка и фосфора в женском молоке способствуют росту здоровой кишечной микрофлоры.

В последние годы бифидо- и лактобактерии, определяющие становление иммунитета, обнаружены непосредственно в женском молоке. Поэтому дети, находящиеся на естественном вскармливании, значительно реже болеют инфекционными заболеваниями, развивают более стойкий поствакцинальный иммунитет. Так дети, находящиеся на естественном вскармливании в 4 раза реже болеют острыми респираторными инфекциями, в 10 раз реже - острыми кишечными инфекциями.

Протективные свойства женского молока не ограничиваются только противоинфекционной защитой. Усвоение кальция и фосфора из грудного молока в несколько раз лучше, чем из коровьего молока, поэтому дети на естественном вскармливании редко болеют рахитом.

При грудном вскармливании отмечается контрацептивный эффект (лактационная аменорея). При исключительно грудном вскармливании риск забеременеть до 6 месяцев составляет 2-5%, после введения прикормов – риск увеличивается до 15%.

При грудном вскармливании увеличивается продолжительность жизни человека.

Показано, что при грудном вскармливании в дальнейшем лучше половая потенция, выше фертильность, доказано, что крепче браки, реже разводы, меньше преступников.

Помимо уникального состава грудного молока благоприятно влияет на развитие ребенка и его психический статус сам процесс кормления грудью. Единение матери и ребенка при кормлении грудью оказывает глубокое взаимное эмоциональное воздействие. Ни один заменитель грудного молока не несет в себе информацию о любви и нежности. Молоко – материализованная нежность матери. Отмечено, что дети, которые длительно вскармливались материнским молоком, отличаются гармоничным физическим развитием, они более спокойны, уравновешенны, приветливы и доброжелательны по сравнению с детьми, находившимися на искусственном вскармливании, а впоследствии сами становятся внимательными и заботливыми родителями.

Мамина грудь, это просто прекрасно!

Вкусно, полезно и так безопасно,

Словно в ребячью вливается кровь

Радость, надежда, покой и любовь!

Советы кормящей женщине



Поговорим о пользе грудного кормления для мамы, а так же дадим несколько советов кормящей женщине по питанию и основным правилам кормления малыша.

Наряду с уникальными свойствами грудного молока, обеспечивающими оптимальный рост и развитие ребенка, доказана исключительная польза грудного кормления и для мамы.

Так, на фоне грудного вскармливания быстрее отмечается нормализация гормонального фона. Во время сосания малышом материнской груди женским организмом вырабатывается гормон окситоцин. Он усиливает сокращение матки, поэтому малышей сейчас прикладывают к груди сразу после рождения. У женщин, кормящих грудью, матка сокращается и восстанавливается быстрее. Кроме того, этот гормон стимулирует отделение плаценты и уменьшает вероятность кровотечений.

Грудное вскармливание обеспечивает подавление раковых клеток. Повышенная выработка эстрогена организмом может провоцировать рост раковых клеток в репродуктивных органах. Вырабатываемый во время грудного кормления пролактин подавляет выработку гипофизом эстрогена, снижая, таким образом, вероятность развития этого заболевания. Медицинская статистика сообщает, что грудное кормление снижает риск возникновения рака груди на 50% и рака яичников на 25%. Во время вскармливания значительно уменьшается или даже бесследно проходит мастопатия молочных желез. Для лечения ее естественным способом врачи — маммологи рекомендуют родить и выкормить ребенка грудью до 3 лет.

В январе 2016 г. в специальном выпуске журнала Lancet (Volum 387, Issue 10017) опубликованы статьи, подводящие итоги современных научных исследований о значении грудного вскармливания для здоровья матери и ребенка, а также данные по эпидемиологии грудного вскармливания по странам мира. В этих материалах приводятся такие цифры: грудное вскармливание может предотвратить ежегодно 823000 смертей среди детей первых 5-и лет жизни и 20000 смертей от рака молочной железы у женщин.

Начиная с момента зачатия и на протяжении полугода после прекращения лактации, женским организмом усиленно усваивается кальций. Природа устроила так, что в период, когда этот элемент так необходим маме и ребенку, механизмы его усваивания активизируются. Считается, что каждый выкормленный грудным молоком ребенок на 25% снижает риск возникновения остеопороза у женщины в пожилом возрасте.

В процессе беременности в организме женщины образуются определенные запасы полезных веществ, которые должны обеспечить полноценное питание малышу даже в случае скудного рациона у мамы после родов. Поэтому женщины, садящиеся после родов на диеты для похудения, просто понапрасну тратят время. До тех пор, пока необходимые ребенку полезные вещества не будут переданы ему с грудным молоком матери, избавиться от «резервов» все равно не получится. Длительное кормление грудью даст сигнал организму о том, что малыш уже достаточно окреп и подрос, поэтому можно начинать избавляться от сделанных «на всякий случай» запасов.

Во время кормления грудью в женском организме вырабатывается в большем, чем обычно количестве, гормон эндорфин. Он отвечает за приподнятое психоэмоциональное состояние, ощущение счастья и радости, умиротворение. Активно вырабатывающийся пролактин является природным транквилизатором. Женщину меньше тревожат различные бытовые трудности, все свое внимание она сосредотачивает на ребенке, наслаждаясь каждым минутой общения с ним.

Рекомендации кормящей женщине.

- первое кормление должно быть осуществлено, когда ребенок бодр и активен, то есть через 30 минут после рождения;
- с самого рождения ребенка следует кормить грудью каждый раз, когда он требует, дайте ему возможность сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет;
- дети сосут грудь в равной мере не только для утоления голода и жажды, но и для ощущения комфорта;
- дайте ребенку высосать одну грудь прежде, чем дать ему вторую;
- ребенка следует кормить ночью как можно дольше, так как выделение пролактина максимально в ночные часы;
- ребенок не нуждается в дополнительной воде даже при отсутствии врачебных показаний к допаиванию;
- если ребенок мало сосет грудь, то выделение молока снижается;
- неуверенная мать может из-за своих сомнений лишиться молока, лишь один процент женщин не могут вырабатывать достаточного количества молока;
- молозиво – это именно то, что необходимо ребенку в первые дни жизни;
- после родов ребенок должен спать в своей кроватке, рядом с матерью, но также возможно и в одной кровати с ней;
- проводить однократное обмывание грудных желез ежедневно при гигиенической ванне, но не мыть соски с мылом перед кормлением, так как это может повредить кожу;
- после кормления оставлять капельку заднего молока на поверхности соска для предотвращения трещин;

- неограниченное кормление грудью помогает предотвратить мастит;
- неправильное положение ребенка при кормлении – наиболее распространенная причина нехватки грудного молока, отказа ребенка от сосания груди, воспаления и трещин сосков;
- кормление ребенка из бутылки сразу же после рождения, однократно или несколько раз, затрудняет последующее грудное вскармливание, так как ребенок, по аналогии с резиновой соской, начинает захватывать только сосок матери, а не грудь;
- первые 4-6 мес. жизни следует кормить ребенка исключительно грудью.

Рост и развитие малыша зависят от молока матери, от его состава. Вы кормите малыша грудью, и вас беспокоит вопрос: все ли необходимые вещества для развития вашего ребенка в достаточном количестве поступают в его организм?

Принципы питания кормящих матерей.

Для выработки грудного молока полноценное питание матери имеет большое значение. Никаких специальных диет не требуется, но надо, чтобы в ежедневное меню входили мясные, рыбные, молочные продукты, овощные блюда, сливочное и растительное масло, овощи и фрукты.

Для женщины важно регулярное питание, 5-6 раз в день, желательно перед каждым кормлением.

Необходимо избегать острых, соленых приправ и специй, кофе, так как они могут изменить вкус молока.

В период кормления грудью калорийность питания матери должна быть на 700-1000 ккал выше обычной. Примерный суточный рацион женщины, кормящей грудью, состоит из 200 г мяса, птицы или рыбы, 1 л молока или кисломолочных напитков, 100-150 г творога, 20-30 г сыра, 500-600 г овощей, 200-300 г фруктов. Из жиров лучше употреблять сливочное или растительное масло (первого -15-20 г в сутки, второго - до 25-30 г).

Важное значение для выработки молока имеет достаточное потребление жидкости кормящей женщиной (2-2,5 л/сутки). Некоторые матери для увеличения количества грудного молока стараются употреблять больше жидкости. Это действительно несколько увеличивает выработку молока, но при этом страдает его состав - уменьшается количество белка, жира, витаминов.

В первые 3 месяца следует ограничить продукты, вызывающие повышенное газообразование: черный хлеб, бобовые, виноград и виноградный сок, квашеная капуста.

Состав грудного молока также ухудшается, если кормящая мама перегружает пищу углеводами, употребляя много сахара, кондитерских изделий, круп, хлеба. При этом количество белка в грудном молоке может уменьшиться в 2-3 раза против нормы.

Кормящей матери не разрешается употребление любых алкогольных напитков (не говоря уже о наркотиках), в том числе и пива, которое некоторые люди, особенно пожилые, совершенно необоснованно считают средством, способствующим увеличению выработки

молока. Алкоголь (а в пиве его содержится довольно высокий процент) очень легко переходит в грудное молоко и вызывает у ребенка серьезные нарушения со стороны центральной нервной системы. В тяжелых случаях это может привести к отставанию в психическом развитии. Аналогичным действием обладает и никотин. Поэтому кормящей матери следует отказаться от курения на весь период грудного вскармливания ребенка.

При составлении материнского рациона надо обращать внимание на ограничение так называемых облигатных аллергенов, к числу которых относятся шоколад, натуральный кофе, какао, орехи, мед, грибы, цитрусовые и др. Достаточно высокое содержание этих продуктов в рационе матери может вызвать аллергические реакции у ребенка.

Очень строгие запреты редко бывают правильными. Поэтому всегда стоит все рекомендации и советы оценивать с точки зрения собственной ситуации. Если в вашей семье, например, никто не страдает аллергическими реакциями, то и соблюдение жесткой диеты не обосновано. Более того, оно может принести вред. Так мамы, ограничивающие себя во всем ради здоровья ребенка, потом замечают, что у них появляются проблемы с кожей, зубами, волосами, возникает слабость и депрессия. Это все последствия нехватки некоторых питательных веществ и микроэлементов, витаминов. Думая о здоровье ребенка, никогда нельзя забывать о том, что здоровье самой мамы

Таким образом, грудное молоко представляет собой поистине незаменимый продукт, предназначенный самой природой для вскармливания детей первого года жизни. Оно имеет значительные преимущества перед искусственными смесями для ребенка, матери, семьи и общества в целом. Несмотря на развитие науки и индустрии детского питания, альтернативы грудному вскармливанию нет. Оно превосходит все заменители, в том числе, и детские адаптированные молочные смеси промышленного производства.

На сегодняшний день мы недостаточно знаем о том, как распространение грудного вскармливания влияет на обстановку в обществе. Но можно предположить, что чем больше вокруг нас будет кормящих и кормивших женщин, а также детей, выросших на материнском молоке, тем человечнее станут отношения между людьми.

Подготовила Врач общей практики, главный валеолог Дзержинского района Ильюхина Ольга Николаевна