

# Тренинг: техника грудного вскармливания

анатомия/физиология лактации, основные правила кормления,  
проблемы при грудном вскармливании, окончание кормления грудью



**МОЛОЧНЫЕ РЕКИ**  
центр поддержки  
грудного вскармливания | работаем  
с 2003 года



**Nutrition Sub-Cluster of the Health and Nutrition Cluster**

Кластерная группа по питанию Кластера здравоохранения и питания  
<https://www.humanitarianresponse.info/operations/ukraine/nutrition>

Краматорск, 2016

# Кормить грудью может практически каждая женщина!

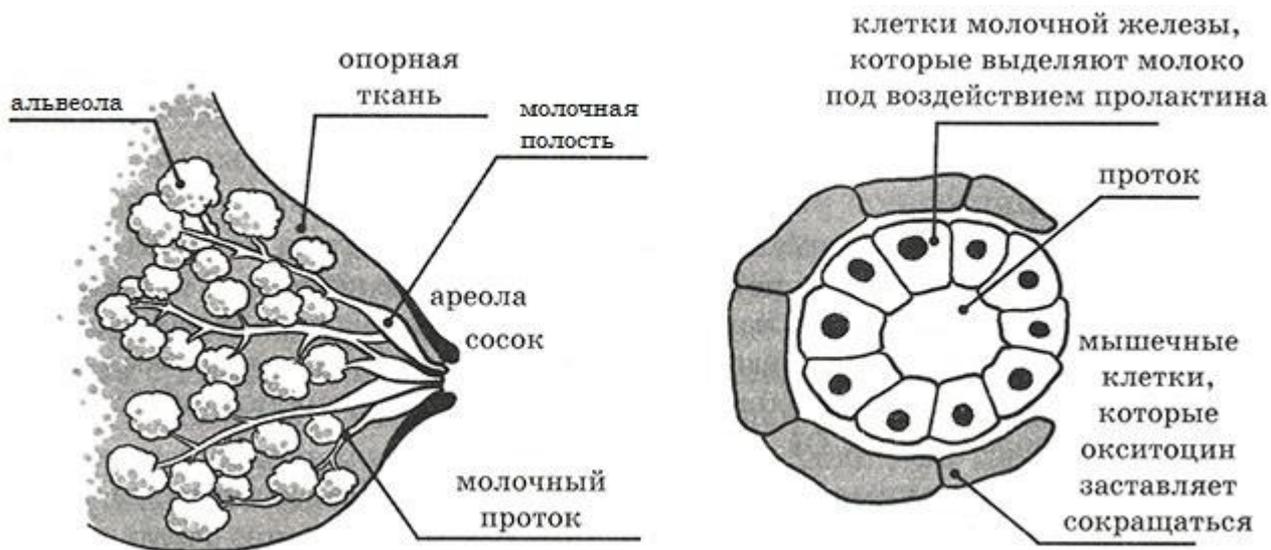


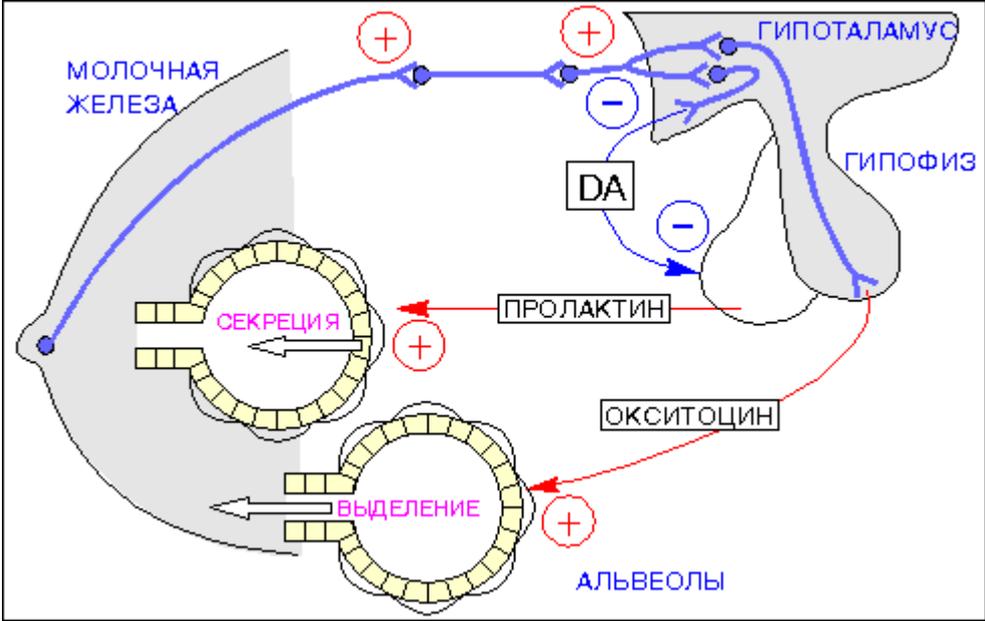
- По статистике 97% женщин способны успешно кормить грудью.
- Естественным завершением родов является начало грудного вскармливания. Все системы женского организма готовятся к этому в течение беременности.
- Самая большая сложность для женщины при кормлении грудью – это дезинформация и мифы о кормлении грудью.

# Достоверные источники информации по грудному вскармливанию

- Приказы МЗ Украины:
  - [Наказ №624](#) Про внесення змін до наказу МОЗ України від 15 грудня 2003 року №582 "Про затвердження клінічних протоколів з акушерської та гінекологічної допомоги", наказ МОЗ України від 31.12.2004 року №676 "Про затвердження клінічних протоколів з акушерської та гінекологічної допомоги»
  - [Наказ №149](#) Про затвердження клінічного протоколу медичного догляду за здоровою дитиною віком до 3 років
  - [Наказ №152](#) Про затвердження протоколу медичного догляду за здоровою новонародженою дитиною
  - [Наказ №584](#) Про затвердження протоколу медичного догляду за новонародженою дитиною з малою масою тіла при народженні
  - [Наказ №255](#) Про затвердження клінічного протоколу надання неонатологічної допомоги дітям „Жовтятиця новонароджених”
  - [Наказ від 28.10.2011р №715](#) «Про подальше впровадження Розширеної Ініціативи "Лікарня, доброзичлива до дитини" в Україні».
- Рекомендації Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) <http://www.who.int/ru/>
  - Библиотека репродуктивного здоровья <http://apps.who.int/rhl/ru/>
- Сайт Ла Лече Лиги <http://www.llli.org/russian.html>

# Анатомия молочной железы



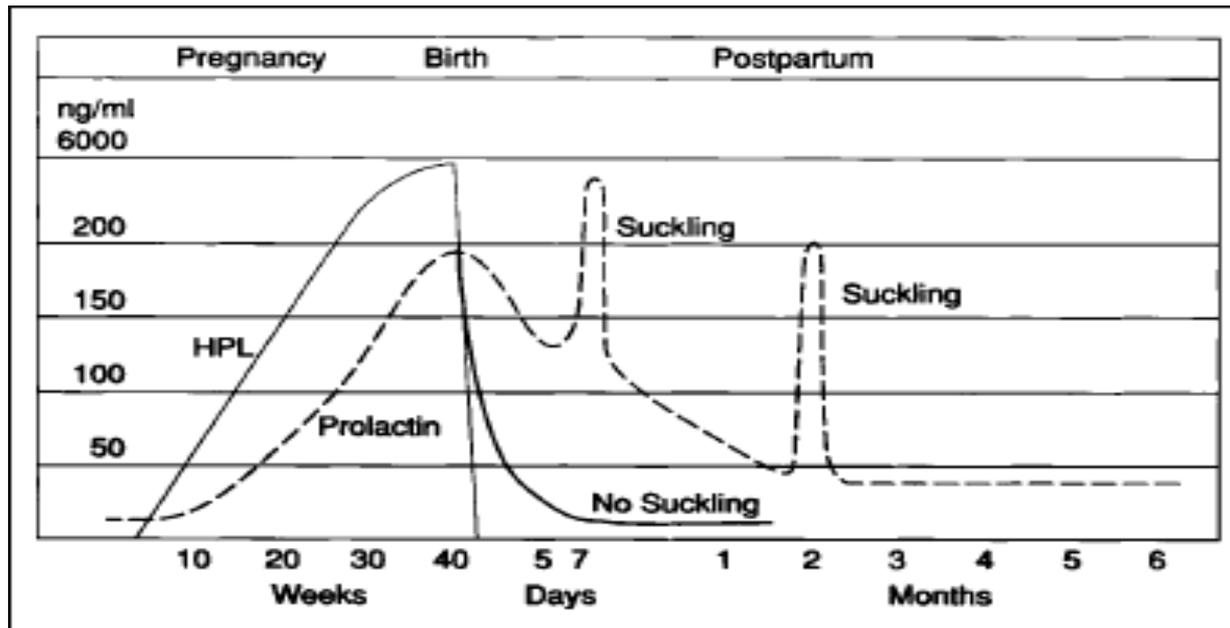


# Гормоны грудного вскармливания: пролактин



# Рецепторы пролактина

- Частые кормления грудью в первые недели после родов стимулируют развитие рецепторов на клетках, которые вырабатывают молоко.
- Большое количество рецепторов к пролактину обеспечивает стойкую лактацию, после того как уровень пролактина естественным образом снижается (после 1,5-2 мес).



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

# Гормоны грудного вскармливания: ОКСИТОЦИН



# Ингибитор грудного молока



# **Важность правильного прикладывания для лактации**

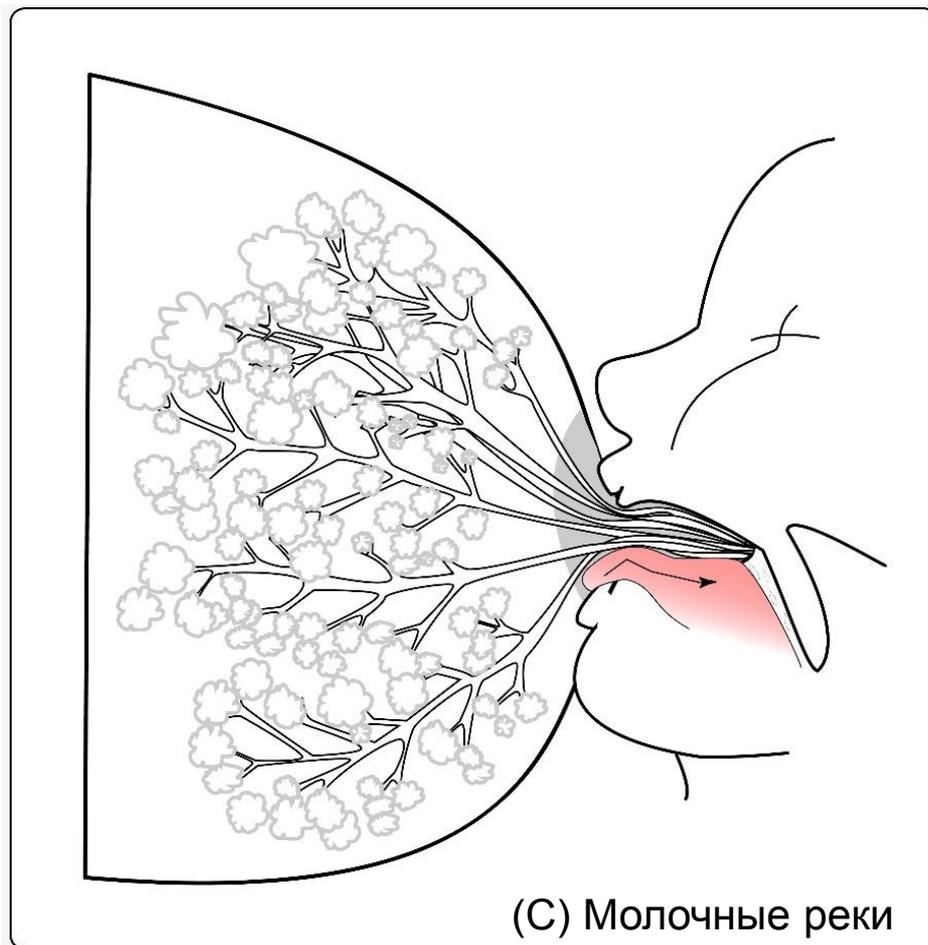
- **Для достаточной стимуляции грудного молока.**
- **Профилактика появления болезненности при кормлении, травм сосков.**
- **Профилактика лактостазов, маститов.**

# Четыре признака правильного прикладывания к груди



# Правильное прикладывание\*

- Сосок располагается на уровне мягкого неба.
- Перистальтические движения языка выталкивают молоко.
- Комфортное сосание для ребенка: эффект вакуума позволяет ребенку без усилий удерживать грудь, не терять ее.



# От расположения ребенка на руках зависит успех правильного прикладывания\*

- Ребенок развернут к матери всем корпусом, его подбородок упирается в грудь матери.
- Мать видит - ухо, плечо и бедро ребенка находятся на одной линии.



**Перекрестная колыбель**

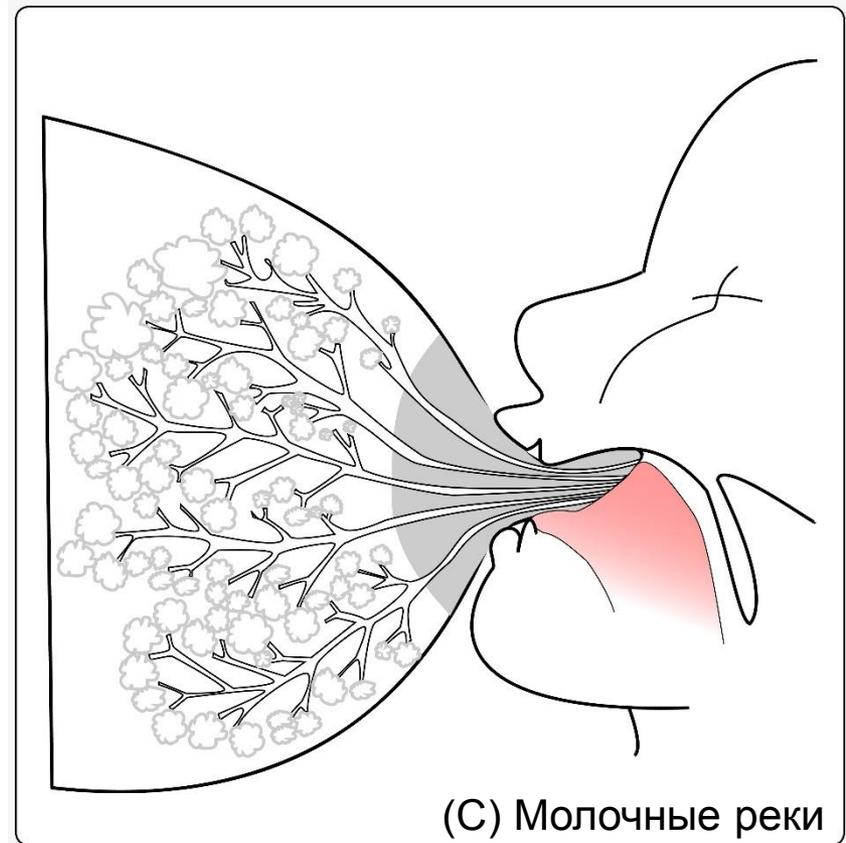
# Техника правильного прикладывания в позе «Перекрестная колыбель»

- Держите грудь всей ладонью снизу, большой палец сверху.
- Направьте сосок в сторону носа ребенка.
- Позвольте малышу чуть откинуть голову назад, так ему легче будет широко открыть рот.
- В широко открытый рот ребенка надо вложить ареолу и сосок.



# Неправильное прикладывание

- Ребенок захватывает только сосок. Ему неудобно сосать, он «теряет» грудь, беспокоится, расстраивается.
- Причиняет боль и трещины.
- Ребенок мало высасывает молока и не наедается.
- Плохо прибавляет в весе.
- Общее количество молока снижается.



# Не давайте ребенку пустышку

- При использовании пустышки ребенок не научится хорошо сосать грудь.
- Будет реже прикладываться к груди и это снизит выработку молока.
- Ребенок плохо наберет вес.
- Дополнительный источник инфицирования для ребенка.
- Увеличивается риск аномалий развития полости рта и лицевых костей



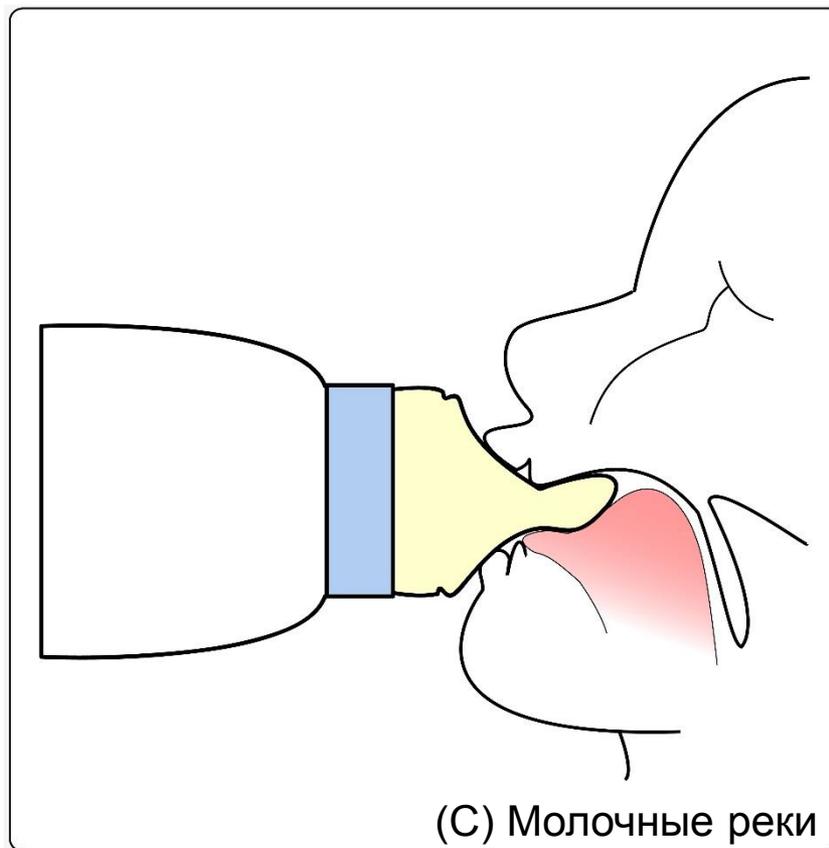
# Не рекомендуем использовать накладки на соски

- Приводит к неправильному прикладыванию.
- Ребенок неэффективно высасывает молоко.
- Снижает лактацию/плохо прибавляет в весе.
- Вызывает привыкание.
- Часто продолжается травмирование соска.
- Может стать причиной инфекции для ребенка.



# Не давайте бутылку

- При сосании бутылки ребенок теряет умение эффективно сосать грудь.
- При сосании бутылки ребенок не открывает широко рот.
- Учится сосать только сосок.
- Может отказываться сосать грудь.
- Бутылка дополнительный источник инфицирования.





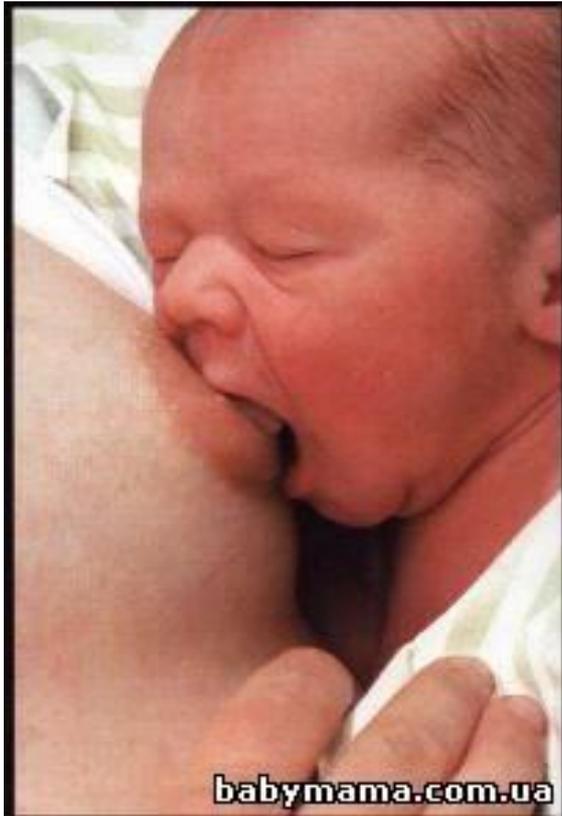
## Давайте дополнительное питание из чашки, ложки, шприца (снс, докорм с пальцем)



Благодаря кормлению из чашки или ложки ребенок не теряет навыков правильного прикладывания. Если давать ребенку бутылку, он неохотно будет брать грудь.







# Трудности с правильным прикладыванием (ребенок)



Короткая уздечка языка



Недоразвитая нижняя челюсть



Высокое небо («готическое»)



Расщелина губы/неба

# Трудности с правильным прикладыванием (мать)



длинные



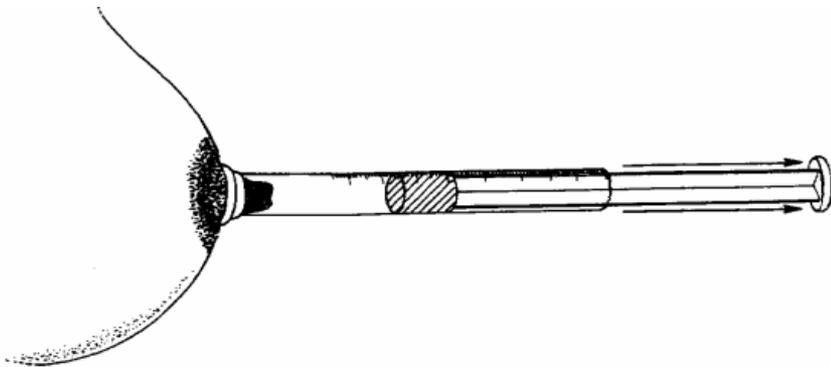
плоские



втянутые

# Помощь при плоских/втянутых сосках

- Научить правильно прикладывать к груди.
- Использовать формирователи сосков перед кормлением.





прикладывать к соску

отрезать

вставить с другой стороны

# Трещина соска: как помочь матери

- Определить причину трещины и исправить ее.
- Помочь матери найти удобное положение и научить правильно прикладывать ребенка к груди.
- Предложить меры, облегчающие кормление грудью:
  - Частые, но краткие по времени кормления из 2-х грудей в одно кормление по очереди.
  - Начинать кормление с той груди, которая меньше болит.
  - Аккуратно отнимать ребенка от груди.
  - Исключить использование пустышки, соски, накладки.
  - Смазывать сосок заживляющими средствами или хотя бы своим молоком после кормления.

# Позы для кормления



**Классическая колыбель**



**Футбольный мяч**

# Поза лежа

☺ ПРАВИЛЬНО



☹ НЕПРАВИЛЬНО



# Основные правила кормления грудью

- **Первое прикладывание должно состояться в первый час** Исключить догрудное кормление (ребенок в первые дни должен **получать только грудное молоко**).
- Мать и ребенок должны пребывать в палате совместного пребывания «**мать и ребенок**».
- **Правильно прикладывайте ребенка к груди.**
- **Откажитесь от использования сосок и пустышек, накладок на соски.**
- **Часто прикладывайте ребенка к груди днем (8-10 раз), по требованию.**
- **Не ограничивайте сосание**, дождитесь, когда ребенок сам отпустит грудь.
- Для успешной лактации **кормите малыша ночью (около 2-3 раз).**
- Ребенку **не нужна дополнительная вода до 6-ти мес.**
- **Исключите дополнительные сцеживания молока** после каждого кормления.
- Вводите прикорм ребенку в 6-ть месяцев, сохраняя грудное вскармливание.
- Продолжайте **грудное вскармливание до 2-х лет и более.**

# Влияние родовых практик на кормление грудью

Боль в родах

Медикаменты

Снижение родовой деятельности

Риск остановки продвижения плода

Увеличение дозы окситоцина

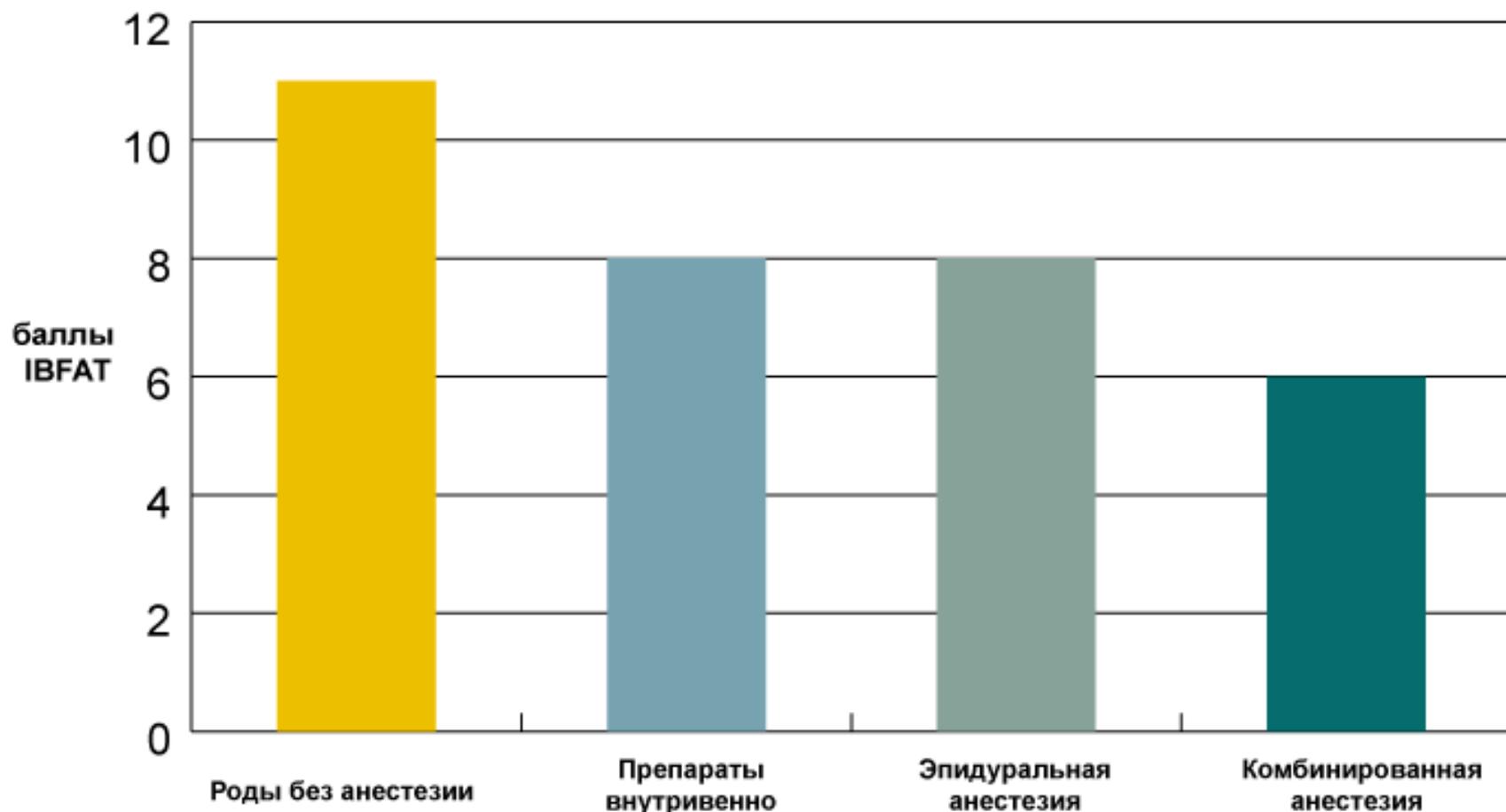
Более сильные и болезненные схватки

Дистресс плода

Кесарево сечение

**Проблемы с грудным вскармливанием**

## Эффективность кормления грудью (оценка по шкале IBFAT, максимум - 12 баллов) в зависимости от применения анестезии в родах



адаптировано из Riordan J, Gross A, Angeron J, Krumweide B, Melin J. The Effect of Labor Pain Relief Medication on Neonatal Suckling and Breastfeeding Duration. J Hum Lact 16(1), 2000.28

# Молозиво



- Вырабатывается первые 3-5 суток.
- Считается первой иммунизацией новорожденного.
- Его мало, но его ценность очень велика.
- Ребенку не требуется никакое дополнительное питание/питье.

Наказ №152 МОЗ від 04.04.2005р.: «13.7.

# 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.



# Размер и объем желудка новорожденного



День 1-й  
Размером с вишенку  
5-7 мл

День 3-й  
Размером с орех  
22-27 мл

День 7-й  
Размером с абрикос  
45-60 мл

1 месяц  
Как большое яйцо  
80-150 мл

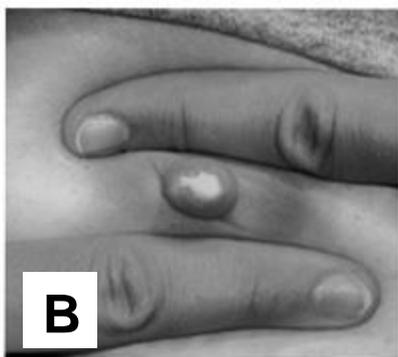
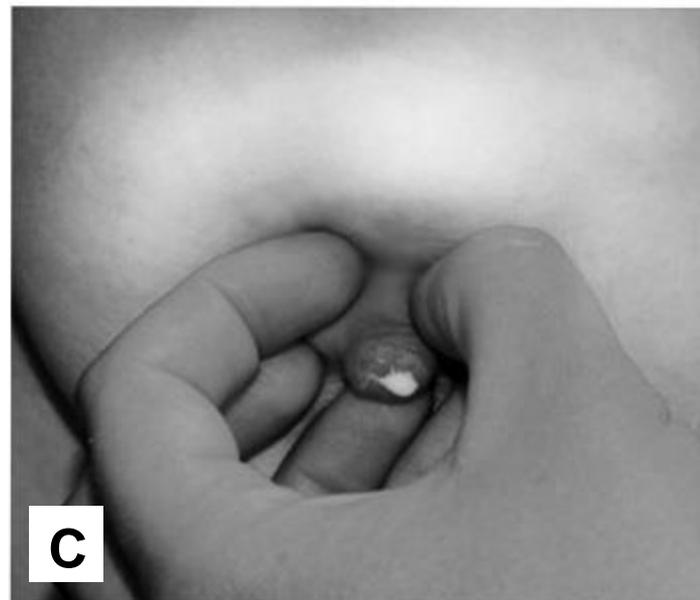
# Изменения в груди после родов

- 1-3 сутки грудь мягкая, так как в ней производится молозиво.
- 3-4 сутки грудь тяжелеет, активно наполняется переходным молоком, межтканевой жидкостью, лимфой. Становится плотной, иногда болезненной. Возможно повышение температуры.
- Через сутки-двое после прихода переходного молока ситуация стабилизируется. Грудь наполненная, неболезненная.

# Прилив молока – помощь матери

- Кормите ребенка чаще, по своему требованию.
- Ареола во время прикладывания к груди должна быть мягкой.
- Используйте редкие подсцеживание молочных желез до ощущения комфорта.
- **Исключить:** болезненное расцеживание, агрессивный массаж молочных желез, регулярное сцеживание, сокращение питьевого режима.

## Смягчение ареолы давлением, по Джин Коттермен



# Когда сцеживание необходимо

- Перерыв в кормлении для лечения глубокой трещины. Для поддержания выработки молока следует сцеживаться вручную.
- При разделении матери и ребенка, чтобы поддержать лактацию.
- Бывает необходимым проводить подцеживание небольшого количества молока в момент прибытия молока, для облегчения ощущений в груди.
- Лечение лактостаза, мастита всегда проходит с дополнительным сцеживанием. Главное не увлекаться и не цедить часто.
- Сцеживание может быть одной из мер, позволяющей увеличить выработку молока.
- Если матери надо отлучиться, чтобы оставить молоко ребенку. В этом случае молоко ребенку дается из ложки, чашки, шприца.
- Мать вышла на работу и планирует продолжать кормить грудью – ей надо будет сцеживать молоко на работе.

# Техника сцеживания

1. Поддерживайте грудь одной рукой.
2. Вторая рука: поставьте большой палец на границу ареолы с одной стороны и остальные пальцы напротив или в 2,5-3 см от соска. Далее вожмите ваши пальцы по направлению к грудной клетке
3. Сведите пальцы между собой и сделайте обратное движение наружу.



# Хранение сцеженного молока

<b>Температура хранения (в расчете на доношенного малыша)</b>	<b>Свежее сцеженное молоко</b>
комнатная 22° -26° С	6 часов
комнатная 19° -22 ° С	10 часов
термопакет со льдом 10° -15° С	24 часа
холодильник 0° -4° С	8 дней
морозильная камера от -13° до -18° С	3-4 месяца

# Хранение молока

- В пластиковых или стеклянных емкостях
- Специальных пакета для заморозки.
- Если вы замораживаете молоко – ставьте дату сцеживания.



# Закупорка протоков и мастит

Закупорка протока



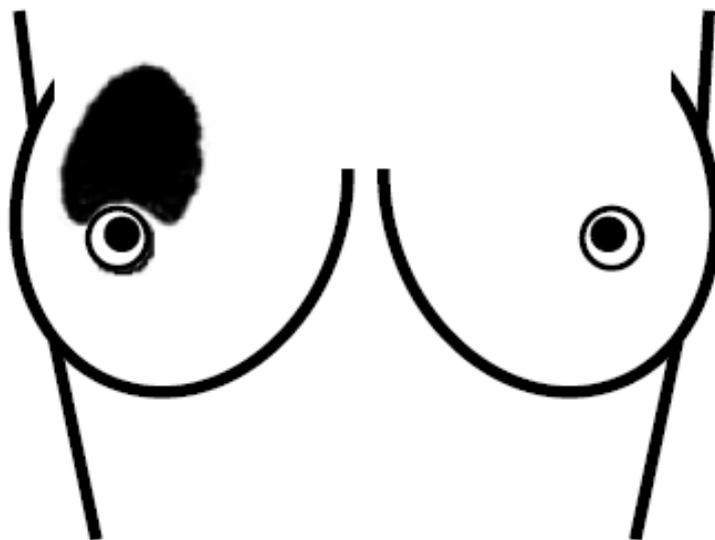
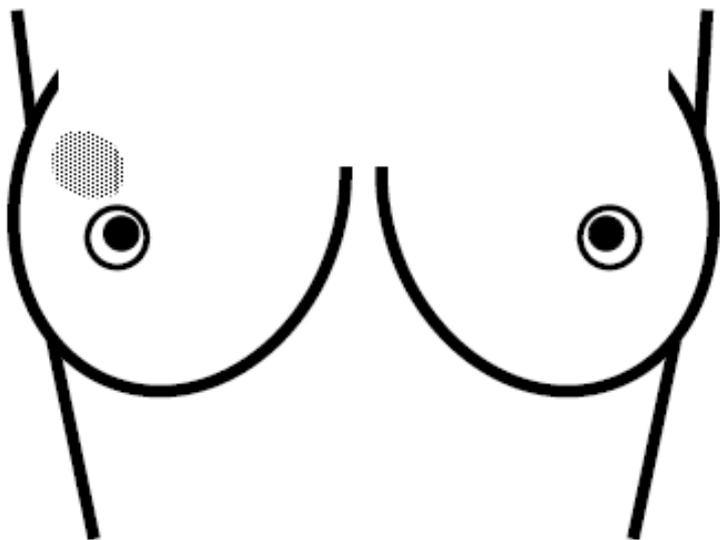
Застой молока



Неинфицированный мастит



Инфицированный мастит



- уплотнение,
- чувствительность к прикосновению,
- локальное покраснение,
- температура в норме,
- общее состояние нормальное.

- плотный, твёрдый участок,
- боль,
- покраснение,
- повышается температура,
- общее самочувствие нарушено.

# Причины закупорки протоков и мастита

- Неправильное прикладывание к груди (использование соски/пустышки/накладки).
- Редкие кормления (кормление по режиму).
- Органичение длительности кормления.
- Большой ночной перерыв в кормлении.
- Механическое воздействие на молочную железу (давит бюстгальтер, сон на животе, поддержка груди во время кормления или сдавливание ее в каком-то месте. Или травма/удар по молочной железе).
- Так же: состояние утомления, стресса, недосыпание, плохой режим питания и питья, жирная пища в рационе.

# Лечение закупорки протков и мастита

- Найти и устранить причину.
- Улучшить отток молока:
  - Правильно прикладывать к груди.
  - Часто кормить пострадавшей грудью.
  - Подобрать подходящую позу.
  - Могут пригодиться дополнительные сцеживания пострадавшей молочной железы (не более 2-3 в сутки).
- В процессе кормления уплотненный участок можно аккуратно массировать по направлению к соску.
- Для улучшения рефлекса окситоцина можно использовать перед кормлением/сцеживанием теплый компресс.
- После кормления или сцеживания используйте холодный компресс для снятия отека.
- Рекомендовать противовоспалительные препараты (ибупрофен, парацетомол).
- Назначить антибиотики, если у матери:
  - Более суток держится температура.
  - Есть признаки заражения (инфицированные раны на сосках).
  - Частые и эффективные кормления грудью или сцеживание молока в течение суток не привели к улучшению состояния женщины.
  - Состояние матери ухудшается.

**Мать не должна прекращать кормление грудью во время лечения антибиотиками.**

# Недостаток молока



# Мать жалуется, на недостаток молока:

- Ощущение, что грудь стала мягкой, а не налитой как ранее.
- Подруга сцеживает после кормления 100 г. или больше, а у меня получается всего 15 г
- Ребенок за месяц прибавил всего 500г
- Контрольное взвешивание (до и после кормления) показало маленькую прибавку веса
- Ребенок должен съесть, например, 90мл, а по сцеживанию выходит меньше.
- Малыш просит грудь каждые 30-60 минут, спит недолго и не крепко.
- Ощущение, что к вечеру молока совсем нет, ребенок «висит» на груди.
- У ребенка редкий стул.
- Ребенок, сосав грудь, выглядит голодным.

# Молока хватает, если:

- Ребенок набрал минимум 500 г за месяц (в возрасте до полугода). Прибавка веса считается от потери веса при рождении.
- Ребенок имеет 6-ть и более мокрых тяжелых подгузников за сутки, моча прозрачная, не концентрированная. Если мать не пользуется подгузниками, мочеиспускание 10-12 раз в сутки.
- От 3 до 8 дефекаций за сутки (до 6 недель, потом может реже).
- Нормальный мышечный тонус, здоровая кожа, ребенок быстро вырастает из одежды.

# Причины недостатка молока

- Наиболее частые - > 95%
  - Недостаточная стимуляция сосков/ неадекватный дренаж грудей
  - Нарушен принцип спрос/предложение
- Ранние:
  - пропуск кормлений
  - кормление по режиму
  - Использование пустышек (незаметны сигналы голода)
  - Травмы сосоков, использование накладок
  - Докорм из бутылки /допаивание.
- Поздние:
  - кормление по режиму
  - неадекватна стимуляция лактации
  - Скачек роста
  - начало введения прикорма
    - слишком рано
    - слишком много
    - слишком поздно
    - Замещая грудное вскармливание

# Лактационный криз

- В среднем появляется раз в 1,5 мес.
- Может длиться 3-7 дней.
- Связан со скачком роста у ребенка.
- **Помощь матери:**
  - Рекомендовать отдохнуть от домашних дел, сосредоточиться на младенце.
  - Больше контакта кожа к коже с ребенком.
  - Позволить ребенку прикладываться к груди так часто, как ему надо (может быть 1-1,5 часа перерывы в кормлении).

**Ребенку докорм не нужен!**

# Гипогалактия, причины

- Нарушение иннервации молочной железы,
- Гипоплазия МЖ – недостаточность железистой ткани груди,
- Травма межпозвоночных нервов: 4,5 позвонок, которые отвечают за чувствительность сосков и ареолы (при травме лактация не возможна).
- Прием оральных контрацептивов.
- Хирургическое вмешательство в молочную железу (уменьшение МЖ, увеличение МЖ – ареолярный разрез)
- Рубцы на молочной железе – операции на сердце, детские травмы груди, сильные ожоги, оперированный мастит (возможно снижение лактации, сложности с выделением молока, нарушение иннервации).
- Отечность после родов.
- Ожирение.
- Гипертония во время беременности
- Болезни щитовидной железы.
- Бесплодие.
- Поликистоз яичников.
- Анемия.
- Синдром Шихана (повреждение гипофиза).

# Помощь при недостатке молока

- Проанализировать историю грудного вскармливания (эффективность прикладывания к груди, частота кормления, ночные кормления, прибавку веса, выяснить особенности здоровья). Выявить причину.
- Научить правильно прикладывать к груди.
- Исключить соски/пустышки/накладки.
- Максимальный контакт с ребенком.
- Частые кормления грудью, можно по кругу. Будить сонного ребенка.
- Использовать технику сжатия молочных желез.
- Применять лактагонные травы - например, пажитник, фенхель.
- Научить докармливать из чашки, ложки, снс.

# Когда необходимо дополнительное питание?

- В первые дни после рождения, если физиологическая потеря веса ребенка выше 10%.
- Если у ребенка редкие мочеиспускания (менее 6-ти за сутки и ребенку больше 14 дней).
- Если ребенок прибавляет за месяц менее 500 г. \*

## Чем докармливать:

- Если мать может дополнительно сцедить молоко – молоком.
- Если нет – докормить смесью.

# Докорм как временная мера

- Если ребенок плохо прибавляет в весе, первое что надо сделать - накормить ребенка.
- Важно сохранить то состояние лактации, которое есть в данный момент и помочь увеличить количество грудного молока, то есть давать докорм в минимальном количестве.
- Следить за прибавками веса раз в 3-7 дней, при увеличении веса более 125 г в неделю начать постепенное снижение смеси.

# Отказ ребенка от груди

- **Может проявляться:**
  - Одну грудь сосет нормально, вторую с капризами.
  - Ребенок сосет грудь недолго с беспокойством, бросает ее, снова ищет, получив сосет кратко, расстраивается и плачет.
  - Ребенок спокойно сосет грудь во сне, в бодром состоянии капризничает, плачет, выгибается под грудью.
  - При приближении к груди начинает сильно плакать, отворачиваться, бить рукой.

# Причины отказа ребенка от груди

- Ребенок не здоров (заложен нос, отит, стоматит, режутся зубы, травмы языка, губ, десен; кривошея, кефалогематома, травмы в родах).
- Ребенок сосет пустышку/бутылку/накладку.
- Мама неловко/неудобно прикладывает к одной груди.
- Другие члены семьи взяли на себя роль «матери».

## Это не причины для отказа от груди:

- Качество молока: соленое, не достаточно жирное, «голубое» или «как вода».
- У мамы начались месячные, и молоко «стало горьким».
- Молоко стало не вкусным – мама съела лук, чеснок или что-то непривычное. Вкусовые качества молока изменяются каждый день, и грудному малышу это не в новинку.

# Помощь при отказе от груди

- Устранить причину отказа.
- Убрать соску/бутылку/накладку.
- Не настаивать на кормлении грудью, не заставлять. Действовать мягко, заинтересовывать ребенка.
- Быть максимально много в контакте с ребенком. Чаще прибегать к контакту кожа к коже.
- Докорм только из ложки/чашки, снс.

- Ребенку, который уже какое-то время не сосет грудь требуется время, чтобы вновь привыкнуть к ней и согласиться сосать.
- Задача мамы действовать мягко и постепенно, чтобы создать позитивное отношение ребенка к груди.
- Можно капнуть немного смеси на сосок, это поможет ребенку освоиться.
- Первые попытки в прикладывании к груди могут выглядеть как облизывание соска, держании его во рту. Это очень хорошо! И говорит о том, что ребенок готов принять грудь как источник питания.
- Предлагайте ребенку грудь в среднем раз в 2 часа.
- Во время дневного и ночного сна – оставаться рядом с ребенком. На шевеление во сне – приложить к груди. Многие дети во сне готовы сосать грудь охотнее, чем в состоянии бодрствования.

# Окончание грудного вскармливания



# Длительность грудного вскармливания

- Если ребенку год или более – важно продолжать кормление грудью, даже если он хорошо кушает прикорм.
- Даже после года грудное молоко остается важным источником витаминов, микроэлементов и защитных веществ, которые так необходимы детям.
- Оптимальный возраст окончания грудного вскармливания – 2 года и более.

# Спасибо за внимание!



**МОЛОЧНЫЕ реки**  
центр поддержки грудного вскармливания | работаем с 2003 года



**Nutrition Sub-Cluster of the Health and Nutrition Cluster**

Кластерная группа по питанию Кластера здравоохранения и питания  
<https://www.humanitarianresponse.info/operations/ukraine/nutrition>