

## **Грудное вскармливание. Разве есть что-то лучше?**

Здоровье ребенка во многом определяется способом рождения и питания младенца с первых дней жизни, зависит от сбалансированной кишечной микрофлоры, своевременной коррекции нарушений и имеет отдаленные последствия для здоровья взрослого человека. Рациональное грудное вскармливание играет ключевую роль в обеспечении гармоничного роста, физического и нервно-психического развития малыша.

### **«Золотые правила» грудного вскармливания:**

- Настроиться и поверить, что все получится!!!
- Раннее прикладывание ребенка к груди в роддоме;
- Кормление ребенка по требованию, в том числе и ночью;
- До 4 месяцев ребенок не нуждается ни в какой другой пище, кроме грудного молока;
- Не прекращать кормления при трещинах сосков (использование силиконовых накладок), лактостазе;
- Правильное положение ребенка при кормлении грудью.

### **Преимущества грудного вскармливания:**

- Способствует оптимальному росту и развитию ребенка (количество белка, соотношение сывороточных белков и казеина 80:20, оптимальное количество аминокислот, больше альфа-лактоальбулина, лактоферрина);
- Повышает защитные функции детского организма (факторы специфической – Ig A, IgG и неспецифической защиты – Т-лимфоциты, нейтрофилы, макрофаги, интерфероны, лизоцим);
- Способствует росту нормальной микрофлоры в кишечнике (олигосахариды, низкий уровень белка и фосфора в грудном молоке, бета-лактоза, лактоферрин);
- Снижает риск развития алиментарно-зависимых заболеваний (рахит, анемия, гипотрофия);
- Снижает риск развития аллергии;
- Оказывает благоприятное влияние на формирование центральной нервной системы и психического статуса ребенка (ПНЖК: омега-6-линоленовой и омега-3-альфа-линоленовой жирных кислот);

### **Молозиво – драгоценные капли**

- Оно выделяется в первые 2-3 дня после родов и является совершенно незаменимым для новорожденного;
- Содержит высокое количество белка и минеральных веществ и относительно бедно углеводами и жирами;
- Содержит факторы противоинфекционной защиты, такие как Ig A и IgG;
- В первые сутки желудок новорожденного может усвоить лишь несколько десятков граммов пищи, поэтому только молозиво способно обеспечить его полноценным питанием.

### Переходное молоко:

- Выделяется с 4 по 15 день после родов;
- Возрастает содержание жиров, углеводов и витаминов группы В;
- Его значительно больше по объему.

### Зрелое молоко:

- Выделяется с 15-16 суток;
- Изменяется на протяжении всей лактации с учетом потребностей ребенка;
- Содержит идеальное соотношение белков/жиров/углеводов (1:3:6)

**Лактационный криз** - временное уменьшение выработки молока.

- **Периодичность** – первые 3-6 недель жизни ребенка, так же могут повторяться в 3, 7, 11 и 12 месяцев;
- **Продолжительность** – чаще всего 3-4 дня, редко более 6-8 дней;
- **Симптоматика:**
  - беспокойство ребенка;
  - крик во время кормления или сразу после него;
  - ощущение «пустой» груди.
- **Помощь:**
  - увеличение частоты и продолжительности кормления;
  - организация отдыха кормящей мамы.

### Положения при кормлении ребенка:

#### «Колыбелька»



Самая распространенная позиция для кормления. Мама садится, берет малыша на руки, чтобы головка его находилась в локтевом сгибе, поворачивает его к себе животиком – и дает грудь. Ладонь другой маминной руки охватывает попку или поддерживает спинку. Для правильного захвата груди очень важно, чтобы головка ребенка была на одной высоте с соском. Обратите внимание, что головка малыша немного запрокинута назад – это

обеспечивает эффективное, глубокое прикладывание к груди, при котором ребенок может высосать наибольшее количество молока.

#### Лежа на боку

Это положение – следующее по распространенности за «колыбелькой». Конечно, чаще всего оно используется ночью или во время дневного отдыха (если малыш спит с мамой, то кормление на боку позволяет обоим даже почти не просыпаться во время кормления), а в первые дни жизни крохи очень популярно у мам, которые рожали кесаревым сечением и теперь должны избегать давления на живот. При кормлении лежа мама и малыш лежат на боку, повернувшись друг к другу, мама приобнимает малыша.





### **Малыш лежит на подушке**

Можно класть малыша и не на собственную руку, а на плоскую подушку. Мамы иногда жалуются, что кормить лежа им неудобно: обычно так происходит, если мама старается сохранить равновесие, опираясь на локоть – конечно, в таком случае рука быстро устает, а тело затекает. На самом деле достаточно просто принять удобное

положение, когда и сама мама располагается на подушке именно лежа, без опоры на локоть.

### **Расслабленное кормление**

Одно из замечательных положений, помогающих и маме, и малышу максимально расслабиться и отдохнуть во время кормления. Мама располагается полулежа, с чуть приподнятой головой и плечами, окружив себя удобной опорой из подушек и обеспечивая себе полный комфорт. Ребенок лежит на маме, которая помогает ему найти грудь и приложиться. Кроме того, что расслаблена сама мама, в этом положении прекрасно успокаивается и сам малыш, это особенно хорошо для беспокойных деток.



Также это положение позволяет ребенку самому хорошо регулировать поток молока, что особенно актуально при сильном рефлексе молокоотделения, когда при кормлении в обычном положении малыш может захлебываться.

### **Укачивание стоя**

Тоже одна из базовых позиций. Кормление стоя в сочетании с тихим покачиванием помогает быстрее усыпить ребенка, который расшалился или разнервничался.



### **Малыш у мамы на бедре**

Такое положение при кормлении может пригодиться, если кроха склонен к срыгиваниям. Вертикальное положение ребенка сильно смягчает, а то и вовсе решает эту проблему.



### **Кормление в слинге**

Активная мама, носящая своего малыша в слинге, голодным его тоже, конечно, не оставит – слинг как никакой другой аксессуар способствует грудному вскармливанию, помогая сохранять тесный контакт ребенка с мамой и ее грудью без лишних нагрузок.



## Вид ребенка, правильно приложенного к груди:



- ребенок всем корпусом повернут к маме, подбородок малыша прикасается к материнской груди;
- ротик широко открыт;
- нижняя губа вывернута наружу;
- над верхней губой младенца виден большой участок ареолы, чем под нижней;
- заметно, как малыш делает медленные, глубокие сосательные движения;
- слышно, как ребенок глотает молоко;
- маленький человек расслаблен и доволен.

## Питание кормящей женщины:

### Что нужно есть?

- любые каши, сваренные на воде: гречневая, кукурузная и овсяная (однако нужно следить за реакцией вашего малыша);
- мясо отварное, тушеное или запеченное: подойдет говядина, кролик и курица;
- кисломолочные продукты: прежде всего кефир, но в небольших количествах (500 или 700 грамм в день), творога, но не сильно жирного, прекрасно кушать простоквашу;
- печеные зеленые яблоки, обычные бананы;
- практически любой овощной суп (однако, без капусты, и желательно без бобовых) и не слишком жирный бульон;
- любой твердый сыр (но только не слишком соленый и не слишком острый);
- употребление картофельного пюре и картофеля запеченного;
- рыбу отварную или запеченную, но только не чаще чем один или два раза в неделю;
- допустимо употребление довольно большого количества жидкости:
- это негазированная вода, качественный зеленый или
- черный чай (но слабый), подойдет компот из сухофруктов,
- или, же чай с фенхелем, а так, же любые травяные чаи.

## Чего есть не стоит?

- Любый шоколад, и шоколадные конфеты.
- Любые красные ягоды, овощи и фрукты, а так же все цитрусовые!!!
- Окажитесь от консервов, и полуфабрикатов.
- Отказывайтесь от майонеза, и кетчупа.
- Не желателен черный хлеб, или свежие хлебобулочные изделия, откажитесь от дрожжевой выпечки, булок, бисквитов, тортов.
- Не пейте концентрированные соки или газированные напитки.
- Любые соленья, копчения, а так же жирное, жареное,
- слишком острое, и слишком газообразующее.



## Отказ от вредных привычек

Женщина должна полностью отказаться от вредных привычек не только во время кормления грудью, но и в период, когда планируется беременность и на всем ее протяжении.

