Грудное вскармливание:

Советы по скорейшему возвращению к активной жизни

Доцент кафедры
гастроэнтерологии ФП и ДПО
СПбГПМУ
Лобода Татьяна Борисовна

Методические рекомендации ВОЗ

Кормление и питание грудных детей и детей раннего возраста

- В идеале - исключительно грудное вскармливание до 5-7 месяцев (до полугода) жизни ребенка:
  - Без допаиваний
  - Без докармливаний
  - Без использования сосок-пустышек
  - Без дополнительных сцеживаний

- Предпочтительно продолжать кормить материнским молоком до 1,5-2 лет

- В районах с высоким риском возникновения военных, стихийных и иных бедствий, распространения инфекций и культурными особенностями желательно продолжать грудное вскармливание до возраста самоотлучения

Грудное молоко – единственный продукт, который 100% подходит человеку

- Состав молока меняется даже во время одного кормления и, тем более, по мере роста ребенка (каждые 4-6 недель)
- Молозиво – Переходное Молоко – Зрелое Молоко
- Переднее (раннее) и Заднее (позднее) молоко

Пролактин → отвечает за ВЫРАБОТКУ молока
Окситоцин → отвечает за ОТТОК молока из груди

- Для увеличения пролактина мама должна:
  - Регулярно кушать (5-6 раз в день)
  - Пить от 1,5 до 3 литров жидкости
  - Кормить грудью по требованию

Настрой на кормление грудью

Окситоцин – гормон любви, материнства, гармонии, счастья, отвечает за отток молока и сокращение матки

Для выработки окситоцина требуется:

- Заниматься собой и ребенком
- Контакт «кожа к коже», связь мамы и малыша
- Лактогонные чаи
- Горячее питье за 10-15 минут до начала кормления/сцеживания
- Легкий самомассаж за 3-5 минут до кормления/сцеживания

Важность и польза грудного вскармливания для малыша и мамы

- Правильный прикус
- Предупреждение болезней
- Профилактика проблем пищевого поведения
- Связь матери и ребенка
- Адаптация в обществе
- Повышение IQ ребенка

- Естественное гормональное восстановление через цикл: Беременность – Роды – ЛАКТАЦИЯ
- Профилактика послеродовых кровотечений и опухолей
- Гармоничное восстановление дородового веса
- Эмоционально здоровые отношения
- Естественный метод предохранения (пролактин)

Питание во время грудного вскармливания

- Полноценное питание, для поддержания роста и гармоничного развития ребенка
- Пища должна быть высококачественная и полезная (исключить консервы, маринады, острые приправы, продукты с красителями, жирные блюда)
- С осторожностью употреблять продукты потенциально аллергенные (цитрусовые, клубника, яйца, молоко и др.)
- Лучше готовить на пару, варить, тушить
- Исключить из рациона алкоголь, сладкие газированные напитка, крепкий кофе
- Увеличить кол-во употребляемой жидкости. У кормящей мамы вырабатывается 800-1200мл молока ежедневно: на столько же необходимо увеличить кол-во жидкости.

Лидеры среди аллергенов

- 1 место – коровье молоко;
- 2 место – рыба;
- 3 место – яйца.

Когда начинать грудное вскармливание?

Готовить грудь к грудному вскармливанию ***не требуется***

Первое прикладывание немедленно сразу после родов
в течение 30-120 мин

- Ребенок сосет рефлекторно
- Ребенок захватывает грудь правильно в первые часы после родов
- Ротовой аппарат младенца идеально приспособлен для сосания материнской груди (сосательная ямка)

Гигиена груди и профилактика трещин

- Гигиенический душ – 1-2 раза в день

Исключить использование мыла в области соска!

- Легкий самомассаж груди и/или теплый душ до кормления
- После кормления смазать сосок и околососковый кружок молоком, подождать, когда кожа высохнет естественным образом
- Мазь на основе ланолина

Признаки правильного прикладывания и сосания

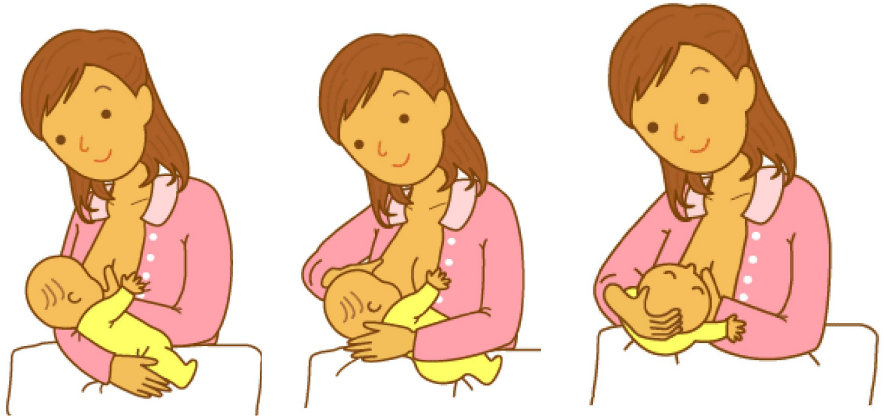
- Ребенок для захвата груди должен широко открыть ротик
- Направляем грудь в рот ребенку, «целясь» соском в верхнее нёбо
- Во рту у младенца помещается весь околососковый кружок (ареола)
- Губы младенца сильно вывернуты наружу (особенно нижняя), видна слизистая губ
- Щечки «надуты»
- Мама не ощущает боли во время кормления *(возможно короткое неприятное ощущение в момент захвата)*
- Слышно, как ребенок глотает
- Из углов рта младенца подтекает молоко

Нельзя выхватывать сосок у малыша

Если требуется отнять грудь, то нужно аккуратно поместить свой мизинчик в уголок рта малыша и провести по нижней губе, нарушив вакуум

Удобные позы для кормления

- Классическая («колыбелька»)
- Классическая «наоборот»
- Из-под руки («из-под подмышки»)
- В положении лежа
- На боку



- Главное правило – ребенку и маме удобно!
- Ребенок полностью обращен к маме: лицо и животик
- Мама спокойна и уверена в себе даже среди людей
- Кормление «кожа к коже» («животик к животику»)

Компания Pigeon провела масштабное исследование

Цель Разработать соску, которая не вызывает «путаницы сосков», с которой ребенок может легко возвращаться к грудному вскармливанию и обратно к кормлению из бутылочки

Как это возможно? →

Ключевое слово при разработке новой соски - “естественность.”

Это означает, что ребенок сосет из соски так же, как он может сосать из маминой груди

Важно знать способ детского сосания из материнской груди

Создана на основе исследований и разработок в области кормления детей.

Стимулирует воспроизведение естественных движений при сосании груди

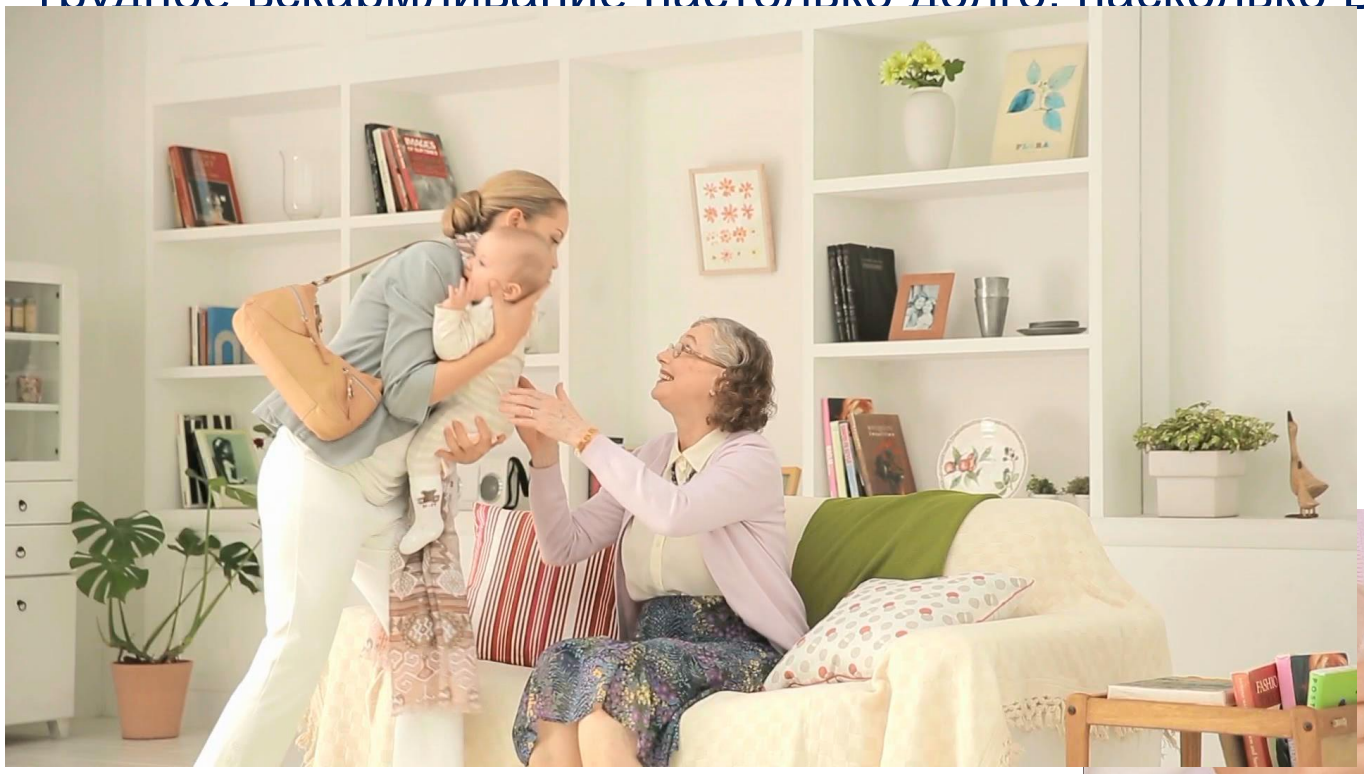
1. захват
2. сосание
3. глотание

Мягкая и эластичная соска

Вентиляционная система способствует равномерному поступлению молока и снижает детские колики

Прошла клинические испытания

Бутылочка Pigeon Peristaltic PLUS™ поможет сохранить и продолжить грудное вскармливание настолько долго, насколько Вы хотели бы



60 years

Возможные затруднения при грудном вскармливании

- Трещины – *мазь на основе ланолина (*Lansinoh*), накладки*
- Гиперчувствительность сосков – *мазь на основе ланолина (*Lansinoh*), накладки*
- Плоские или втянутые соски - *корректор, накладки*
- Лактостаз (застой молока) - *двухфазный молокоотсос*
- Мастит (воспаление) - *врач*
- Гипогалактия (мало молока) - *двухфазный молокоотсос*
- Лактационный криз - *двухфазный молокоотсос*
- Отказ ребенка от груди (возбудимость, путаница сосков и т.п.)
- Срыгивания
- Колики

Компания Pigeon специализируется на продукции для грудного вскармливания, а также средств гигиены и аксессуаров для мам и детей до двух лет

Лаборатория Pigeon постоянно разрабатывает новые продукты, обновляет и усовершенствует уже существующие, вкладывая серьезные средства в новые технологии, выпуская на рынок премиальный продукт высокого качества

Продукция для грудного вскармливания включает линейку разнообразных средств – молокоотсосы, бутылочки, пакеты для хранения и заморозки грудного молока, накладки для кормления
и др., помогая обеспечить грудным молоком малышей, родившимся раньше срока или в случае проблем при кормлении

- Обеспечивает комфортное сцеживание, стимулируя режим сосания младенцем
- Снабжены двумя режимами работы
  - «режим стимуляции»
  - «режим сцеживания»
- Мягкая эластичная воронка молокоотсоса комфортно накладывается на грудь
  - 2 воронки разного размера в комплекте

- В комплекте
  - соска Peristaltic PLUS™ (размер SS)

  для надежной поддержки грудного вскармливания
  - крышка-заглушка для бутылочки
  - дополнительная подставка

  обеспечивает устойчивость молокоотсоса

- Изготовлены из легкого безопасного материала

(полипропилен, силикон), не содержит Бисфенол А

Профилактика стрий (растяжек)

Bio-Oil®

Косметическое масло Bio-Oil

- **увлажняет и питает кожу**
- **повышает эластичность кожи, тем самым снижая вероятность появления растяжек во время беременности**
- **обеспечивает безопасный и полноценный уход за кожей во время беременности**
- **заметно сокращает зуд и сухость кожи**
- **выравнивает цвет кожи (неровный тон кожи и пигментация)**

75-90% женщин склонны к появлению растяжек

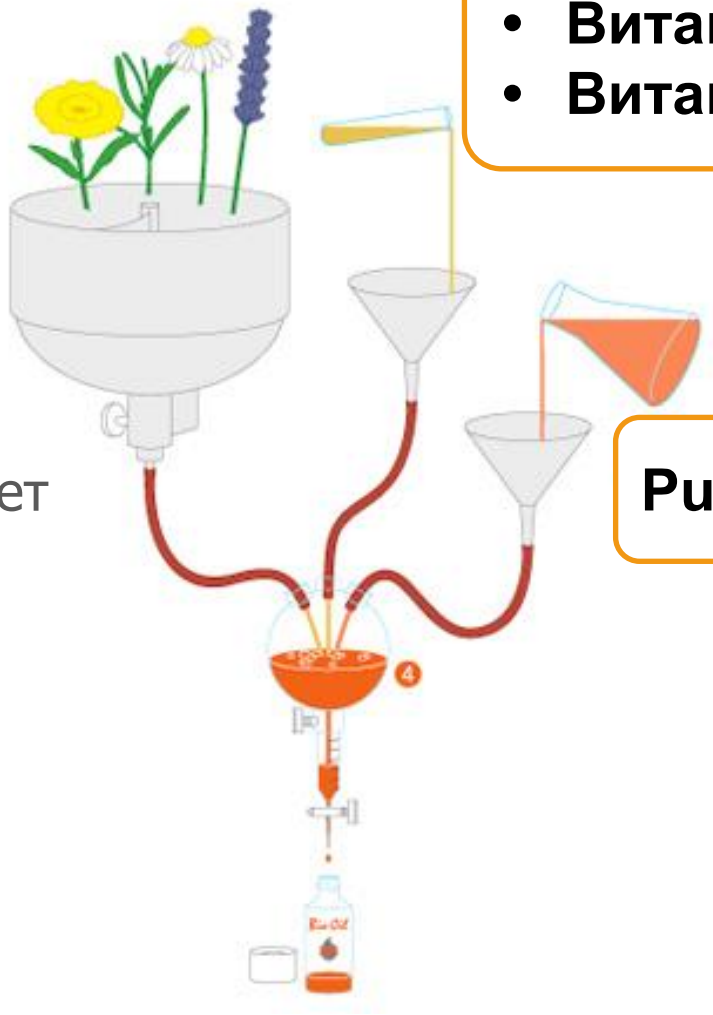
Уникальное косметическое масло станет незаменимым помощником в решении следующих проблем:

- ✔ Растяжки
- ✔ Шрамы (в том числе после кесарева сечения)
- ✔ Пигментация
- ✔ Обезвоженная кожа
- ✔ Возрастная кожа

Bio-Oil®

Уникальная формула

- календула
- розмарин
- ромашка
- лаванда



- Витамин А
- Витамин Е

PurCellin Oil

PurCellin Oil ТМ снижает плотность масла Bio Oil, позволяя ему легко и быстро впитываться.

Уникальная формула

Bio-Oil®

В состав косметического масла Bio-Oil входят натуральные масла лаванды, ромашки, календулы и розмарина, витамины А и Е

Противовоспалительные, бактерицидные свойства

Антисептик, успокаивает кожу

Восстанавливает клетки, заживляет

Успокаивает и смягчает кожу

PurCellin Oil™

Снижает плотность масла Bio Oil, позволяя ему легко и быстро впитываться. Помогает достигать основным полезным компонентам, самых глубоких слоев кожи

www.pigeon.ru

Телефон бесплатной
горячей линии
по грудному вскармливанию
и продуктам Pigeon

8 800 333 4570

www.bio-oil.ru

Телефон бесплатной
горячей линии Bio-Oil

8 800 333 9925