

# **Грудное вскармливание:**

**Советы по скорейшему  
возвращению к активной жизни**

Доцент кафедры  
гастроэнтерологии ФП и ДПО  
СПбГТМУ

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 докармливания
  - 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 напитки, 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
- Щеки «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 животу»)

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

Прошла клинические испытания



Мягкая и эластичная соска



Вентиляционная система способствует равномерному поступлению молока и снижает детские колики





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



Используйте бутылочки для кормления только после того, как ребенок уже научился сосать грудь матери



## 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:**

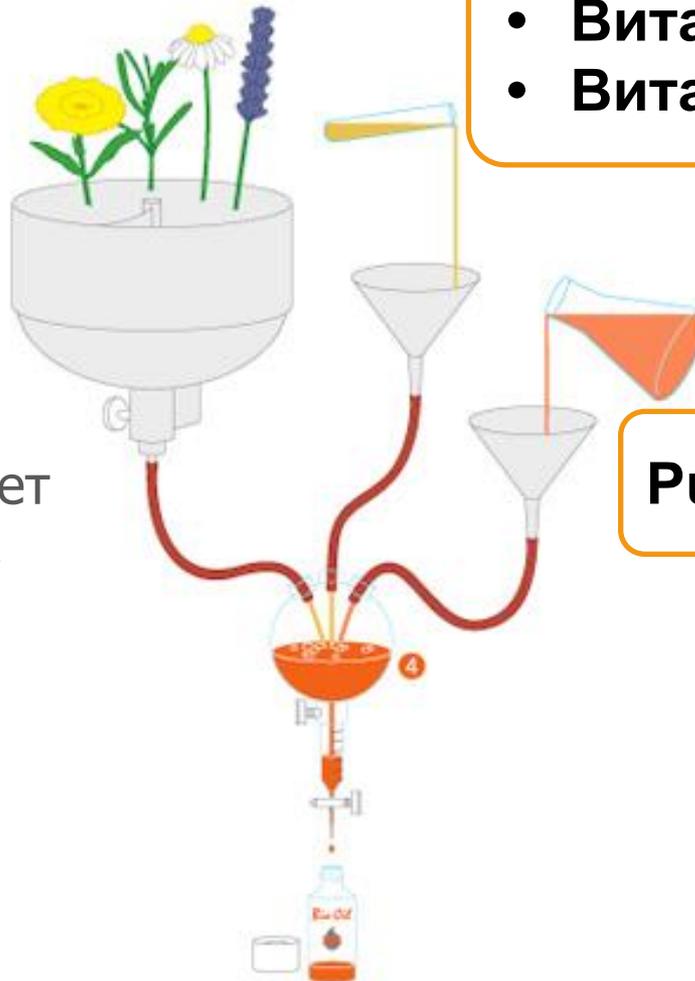
- ✓ **Растяжки**
- ✓ **Шрамы (в том числе после кесарева сечения)**
- ✓ **Пигментация**
- ✓ **Обезвоженная кожа**
- ✓ **Возрастная кожа**



## Уникальная формула

- календула
- розмарин
- ромашка
- лаванда

- Витамин А
- Витамин Е



**PurCellin Oil**

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

# Уникальная формула



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

Противовоспалительные, бактерицидные свойства

Антисептик, успокаивает кожу



Успокаивает и смягчает кожу

Восстанавливает клетки, заживляет

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](http://www.pigeon.ru)

Телефон бесплатной  
горячей линии  
по грудному вскармливанию  
и продуктам Pigeon

**8 800 333 4570**

*Bio-Oil®*

[www.bio-oil.ru](http://www.bio-oil.ru)

Телефон бесплатной  
горячей линии Bio-Oil

**8 800 333 9925**

