

**Областной Перинатальный Центр Областной Детской Клинической
Больницы №1, г.Екатеринбург.**

Кормим грудью!

**Наглядное пособие по грудному
вскармливанию для мам.**

По материалам ВОЗ ЮНИСЕФ.
Составитель – Пастухова Е.В., врач неонатолог ОНАОО ОПЦ ОДКБ №1.

Преимущества грудного молока

- **Грудное молоко содержит все питательные вещества необходимые ребенку, которые быстро и легко усваиваются.**
- **В его состав входят:**
- **Наиболее сбалансированное и подходящее ребенку количество протеинов, лактозы и жиров, аминокислот.**
- **Энзимы, гормоны, факторы роста, которые способны контролировать обмен веществ и активировать созревание собственных клеток новорожденного.**

Преимущества грудного молока:

- **Грудное молоко не только само по себе стерильно, но и обеспечивает ребенку уникальную защиту от инфекций, аллергии, а также стимулирует развитие собственной иммунной системы.**
- **Достаточное количество воды, даже в жарком, сухом климате.**

Как образуется грудное молоко?

- Молоко вырабатывается в результате действия гормонов и рефлексов.
- Во время беременности гормональные изменения подготавливают молочную железу к выработке молока. Молочная железа развивается, и грудь увеличивается в размерах.
- Сразу же после родов гормональные

Как вырабатывается грудное МОЛОКО?

- Во время сосания ребенком груди матери два рефлекса стимулируют образование и поступление молока:
- рефлекс пролактина или рефлекс образования молока
- Рефлекс окситоцина.
Его еще называют рефлексом выделения молока.

Рефлекс пролактина

ПРОЛАКТИН

**Выделяется ПОСЛЕ
кормления для
подготовки
СЛЕДУЮЩЕГО
кормления**



- Наибольшая секреция пролактина происходит ночью
- Угнетает овуляцию

Рефлекс пролактина:

- Пролактин - гормон, стимулирующий образование молока. Каждый раз во время сосания ребенком груди происходит стимуляция выработки этого гормона, а значит и грудного молока клетками молочной железы.
- Очень важно понять, что чем больше ребенок сосет грудь, тем больше молока она производит, и наоборот, чем меньше ребенок сосет, тем меньше молока производит грудь. Если же ребенок перестает сосать совсем или так и не

Рефлекс окситоцина:

ОКСИТОЦИН

Выделяется ДО и ВО
ВРЕМЯ кормления,
заставляет
выделяться молоко



Рефлекс окситоцина:

- Окситоцин действует во время сосания ребенком груди и заставляет молоко выделяться для данного кормления.
- Рефлекс окситоцина более сложен, чем рефлекс пролактина. На него могут оказывать влияние мысли, эмоции и чувства матери.
- Положительные эмоции женщины, уверенность в успешном кормлении грудью, расслабленное состояние, все это способствует выделению окситоцина. Наоборот, дискомфорт, сомнения, боль,

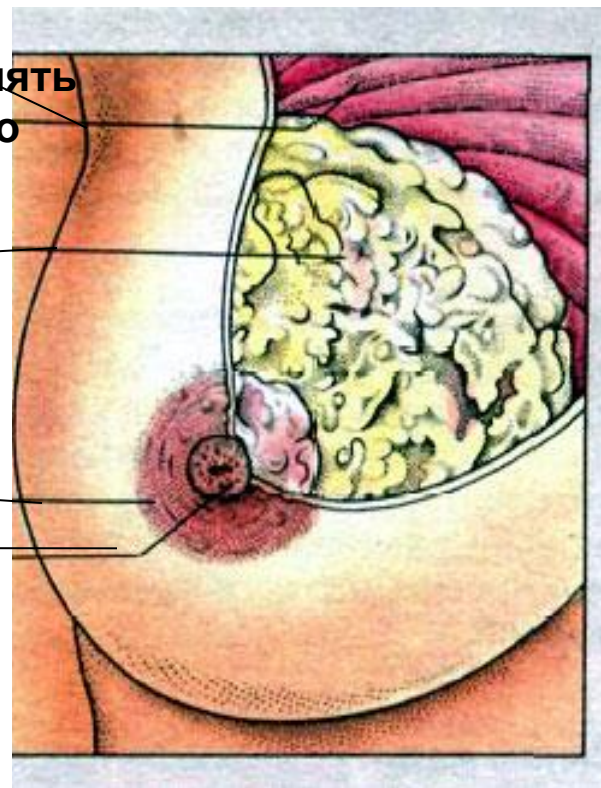
Как работают гормоны?

Окситоцин заставляет сокращаться мышечные клетки в дольках

Млечные синусы
Здесь накапливается молоко

Прولاктин заставляет их выделять молоко

Большая грудная мышца
Жировая ткань
Дольки, вырабатывающие молоко
Ареола
Сосок
Ребра
Выводные протоки



Каким образом ребенок сосет грудь?

Здоровому доношенному ребенку присущи три рефлекса, помогающие ему питаться:

1. **Рефлекс захватывания** помогает ребенку находить сосок. Если прикоснуться чем-либо вблизи рта голодного ребенка, он повернет голову в этом направлении и откроет рот.
2. **Сосательный рефлекс** возникает когда что-либо во рту ребенка касается неба
3. **Глотательный рефлекс** появляется при наполнении рта ребенка молоком.

Однако нет рефлекса, помогающего ребенку удерживать во рту грудь. Этому он должен научиться, в чем ему и требуется помощь

Как ребенок сосет грудь?

Этот процесс состоит из двух действий:

1. **Втягивание груди по форме соски, что значительно длиннее чем сосок, который составляет лишь треть.**
2. **Прижатие вытянутого соска и ареолы языком к небу. Вдоль языка ребенка, от его кончика до корня, проходит волна, подобная перистальтике. Она выжимает молоко из млечного синуса в рот ребенка.**



Как помочь ребенку правильно захватить сосок?

- Сядьте поудобнее: удовольствие от кормления должны получать и мама, и малыш.
- Попробуйте использовать подушку для кормления, чтобы облегчить работу рука
С опытом вы поймете, нужна вам подушка или нет.



Как помочь ребенку правильно захватить сосок?

Для эффективного сосания ребенок должен захватить не только сосок, но и околососковый кружок (ареолу), особенно его нижнюю часть. Язык и нижняя губа должны касаться груди как можно дальше от соска.

Головка ребенка немного запроки поэтому подбородок выступает.

Коснитесь соском губ ребенка.

В ответ малыш откроет рот.

Помогите ему захватить грудь так образом, чтобы нижняя губа оказалась как можно дальше от соска.



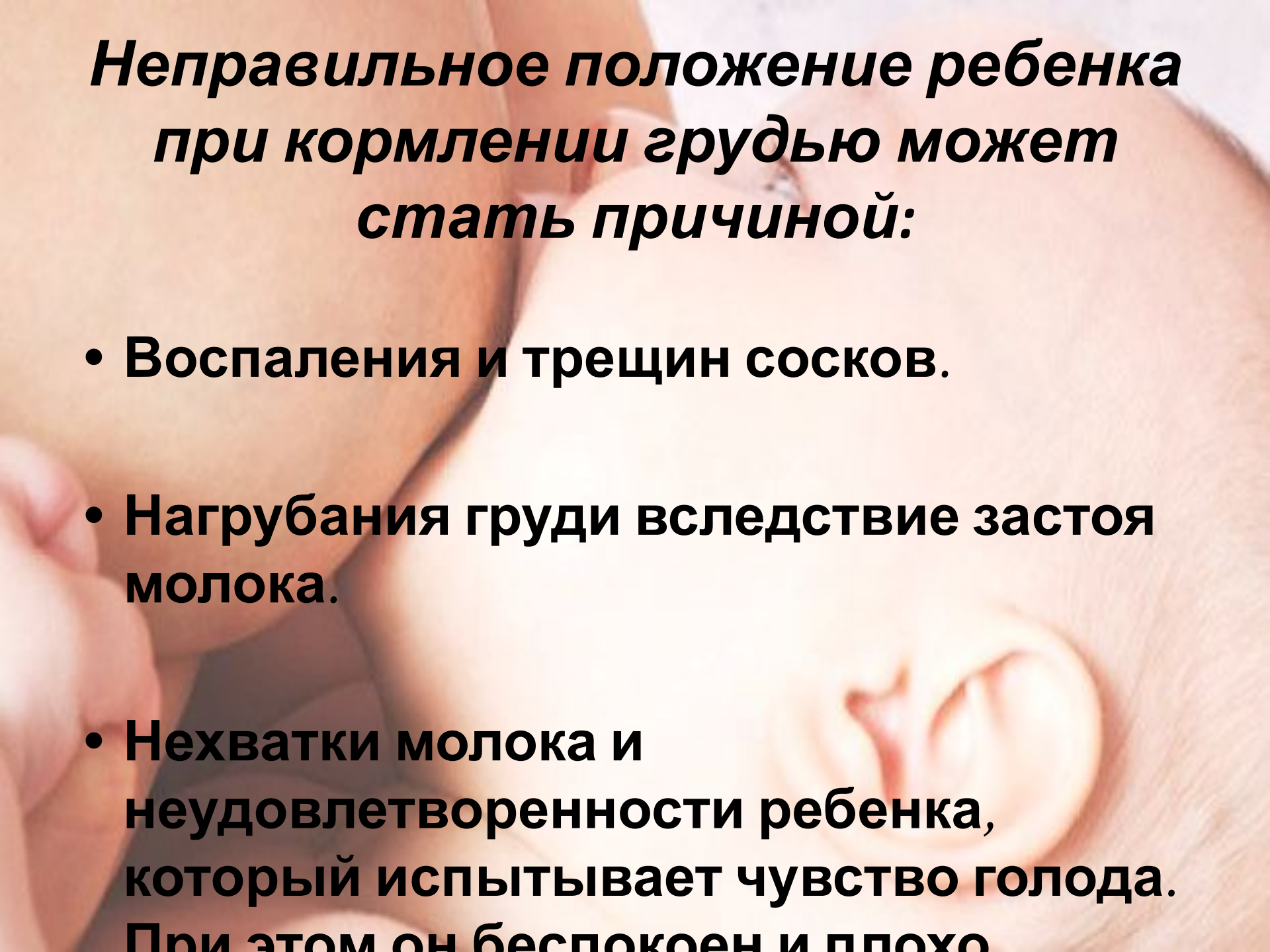
Правильное захватывание соска



Малыш проглатывает молоко. Нижняя челюсть ребенка движется в такт движениям языка.


При правильно организованном прикладывании процесс сосания абсолютно безболезненный для кормящей мамы.

Сосок находится глубоко во рту малыша и не сдавливается. Нижняя десна не касается груди, так как между ними движется язык. Верхняя челюсть



Неправильное положение ребенка при кормлении грудью может стать причиной:

- **Воспаления и трещин сосков.**
- **Нагрубания груди вследствие застоя молока.**
- **Нехватки молока и неудовлетворенности ребенка, который испытывает чувство голода. При этом он беспокоен и плохо**

A close-up photograph of a baby's face and a breast during breastfeeding. The baby's mouth is open, and the breast is visible. The text is overlaid on the image.

Признаки, определяющие неправильное положение ребенка при кормлении:

Корпус отвернут от материнского и не прижат к нему.

Подбородок ребенка не касается груди.

Складывается впечатление, что рот его закрыт

Губы вытянуты вперед.

Виден большой участок ареолы, в том числе и под нижней губой.

Ребенок делает быстрые, короткие сосательные движения.

Ребенок отказывается от груди?

Причины:

- Может быть признаком заболевания.
- Иногда могут быть осложнения связанные с носом или ртом.
- Чаще всего это случается потому, что кормление грудью связано у ребенка с какими-то неприятными переживаниями.
- Иногда матери только кажется, что ребенок отказывается от груди.

«Обучение» ребенка, отказывающегося от груди

- Мама и ребенок всегда должны быть вместе днем и ночью.**
- Мама берет, носит, обнимает ребенка как можно чаще. Она должна его поглаживать, играть с ним, разговаривать.**
- Давать ребенку грудь следует каждый раз, когда он этого захочет или когда мама почувствует появления рефлекса выделения молока.**
- Перед началом кормления стоит сцедить немного молока ребенку в рот.**
- Если ребенок очень голоден, но не может сосать грудь, можно дать немного сцеженного молока, а затем, когда успокоится, приложить к груди.**

Мало молока?

Мама может считать, что у нее недостаточно молока, по следующим причинам:

- ребенок стал больше плакать
- Требуется более частых кормлений
- Долго сосет во время кормления
- Проявляет беспокойство, находясь у груди
- Сосет палец
- После кормления из бутылки дольше спит.

Как проверить?

Наличие этих признаков свидетельствует о сниженной лактации:

- Выделение концентрированной мочи - менее 6 раз в день, желтого цвета, с резким запахом.
- Плохая прибавка в весе (менее 500 г в месяц, или менее 125 грамм в неделю, а так же если вес через две недели от рождения меньше, чем был при рождении)

Причины снижения лактации

- Мама недостаточно часто (менее 8-10 раз в день) кормит ребенка, не кормит по ночам, ограничивает количество кормлений грудью («кормление по расписанию»)
- Использование сосок, пустышек, прием другой пищи и жидкостей
- Мать пропускает кормление, чтобы «сберечь» молоко
- Некоторые дети недостаточно часто требуют есть (может связано с неврологическими и другими проблемами).
- Стресс
- Неприязнь к кормлению грудью
- Тяжелые расстройства питания
- Алкоголь, курение

Как увеличить количество молока?

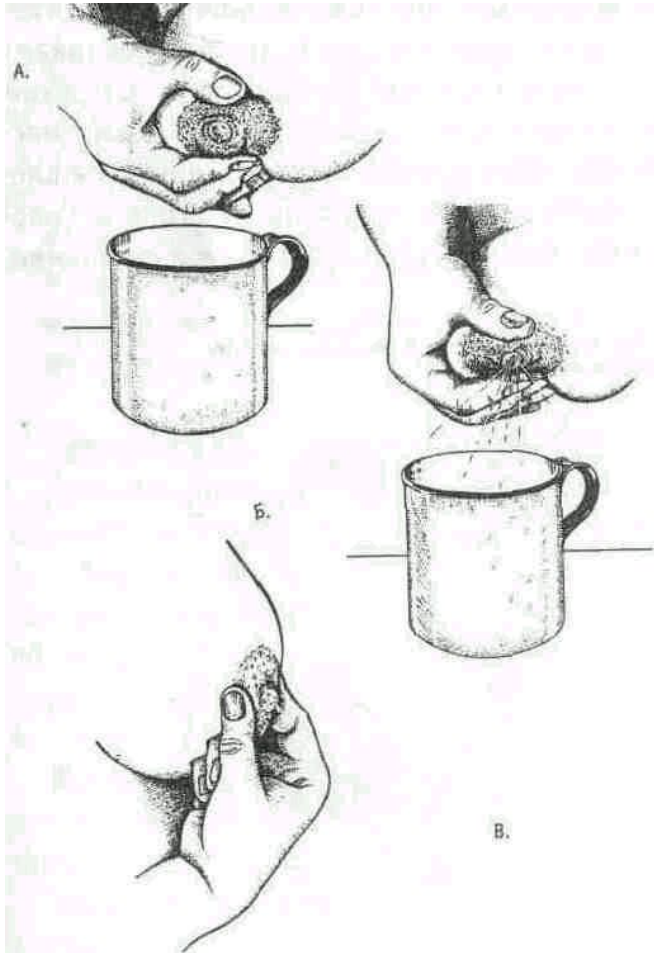
- Часто прикладывать ребенка к груди
- Обязательные ночные кормления
- Не использовать соски, пустышки, бутылки для кормления.
- Не допаивать ребенка водой
- «Тренировочные» сцеживания при вялом сосании ребенком груди.

Сцеживание грудного молока

**Сцеживание молока может быть
необходимым если:**

- мать и ребенок разделены
- ребенок слишком слаб, чтобы сосать
- произошло сильное нагрубание груди
- для стимуляции выработки молока,
- если этого не может сделать ребенок, например в случае если у него расщелина неба.
- Сцеживать молоко можно либо с помощью молокоотсоса, либо вручную.

Как сцеживать грудь?



А-положите большой и остальные пальцы или слегка надавите по направлению к грудной клетке

Б-Надавите большими и указательными пальцами на ареолу.

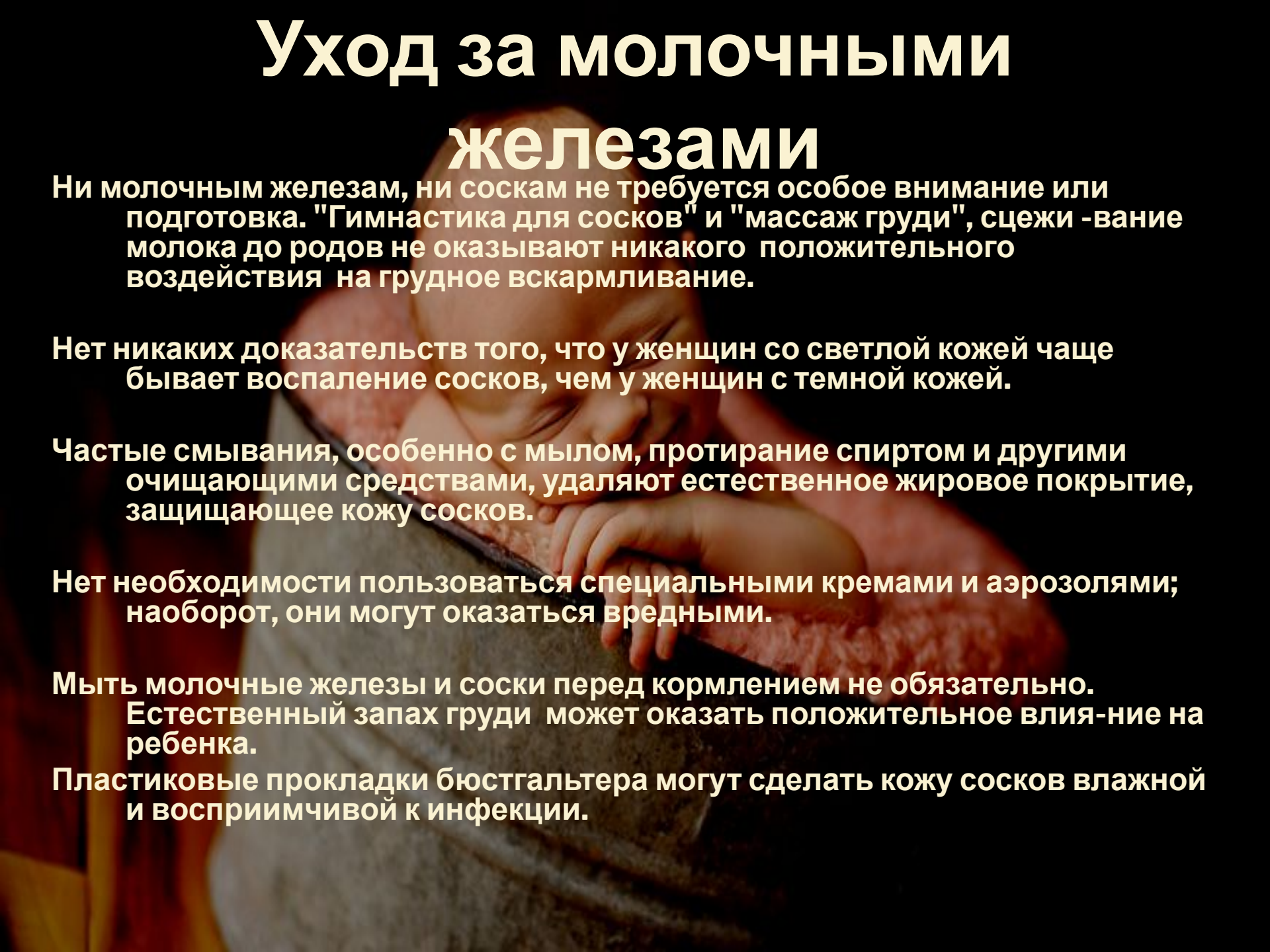
В-Нажмите по бокам ареолы, чтобы освободить все сегменты

Приспособления для кормления

Ёмкость для сцеженного молока



Уход за молочными железами



Ни молочным железам, ни соскам не требуется особое внимание или подготовка. "Гимнастика для сосков" и "массаж груди", сцежи -вание молока до родов не оказывают никакого положительного воздействия на грудное вскармливание.


Нет никаких доказательств того, что у женщин со светлой кожей чаще бывает воспаление сосков, чем у женщин с темной кожей.

Частые смывания, особенно с мылом, протирание спиртом и другими очищающими средствами, удаляют естественное жировое покрытие, защищающее кожу сосков.

Нет необходимости пользоваться специальными кремами и аэрозолями; наоборот, они могут оказаться вредными.

Мыть молочные железы и соски перед кормлением не обязательно. Естественный запах груди может оказать положительное влияние на ребенка.

Пластиковые прокладки бюстгалтера могут сделать кожу сосков влажной и восприимчивой к инфекции.



**Здоровья вам
и вашим
детям!**