

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 - 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,

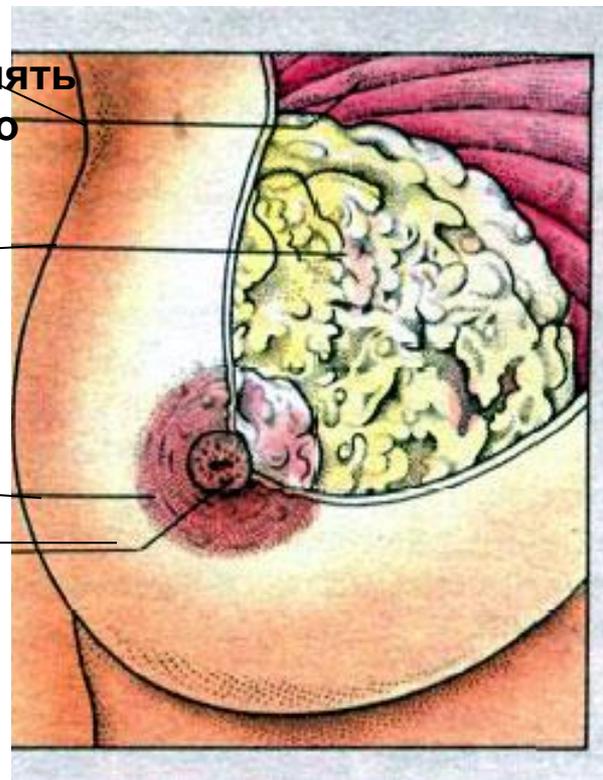
# Как работают гормоны?

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.



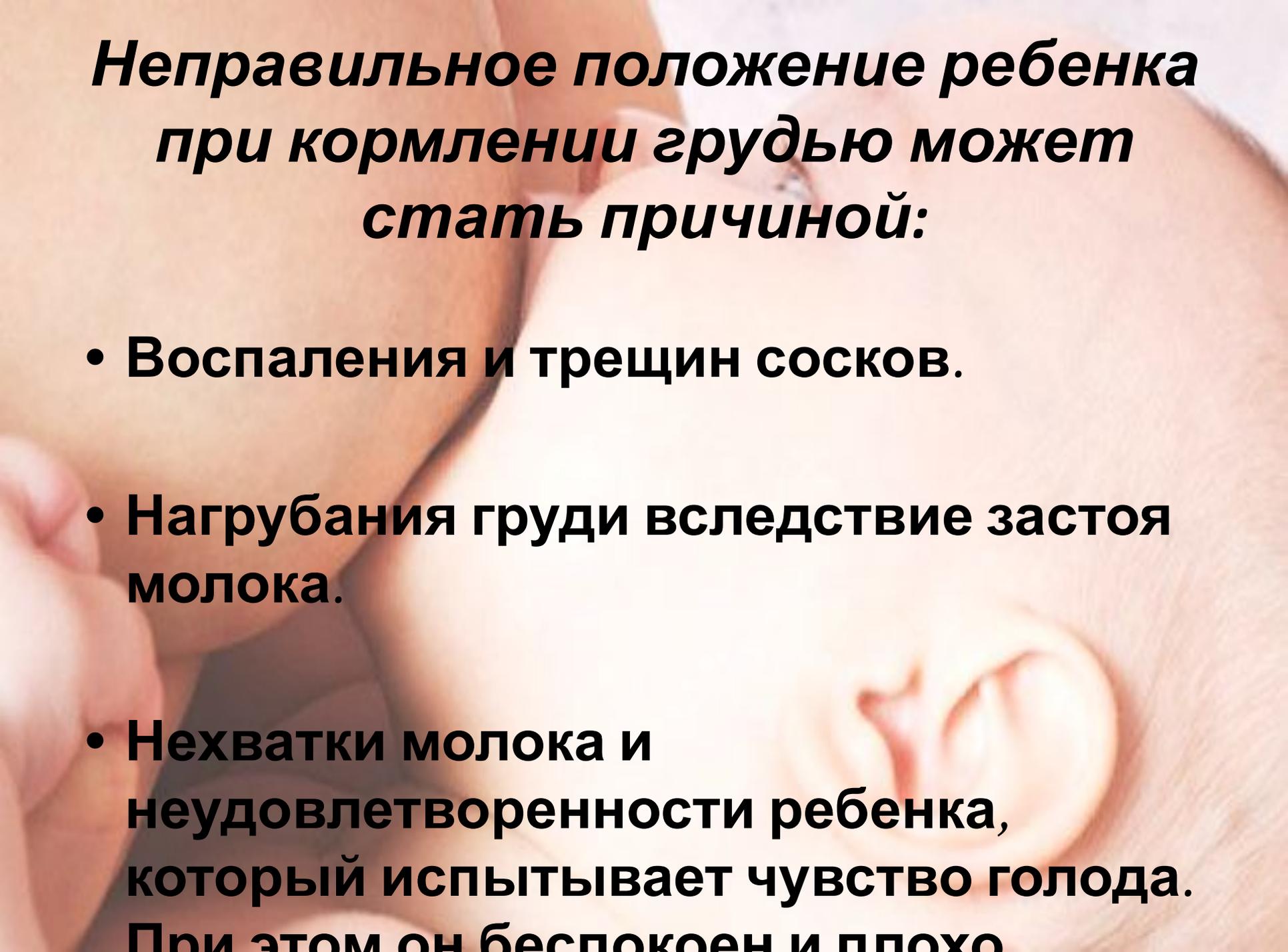
# Правильное захватывание соска



**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?

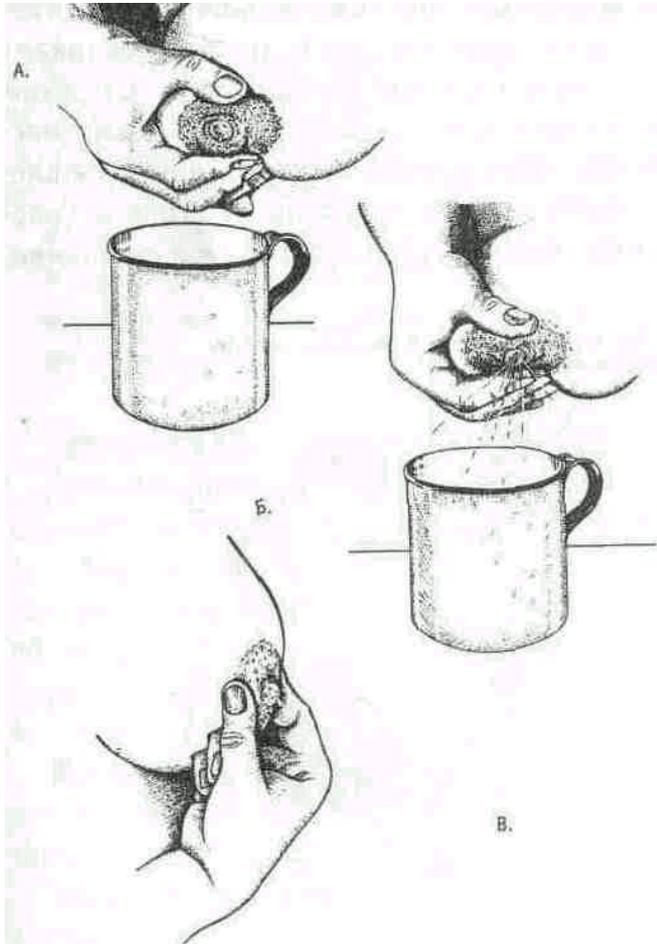
- Часто прикладывать ребенка к груди
- Обязательные ночные кормления
- Не использовать соски, пустышки, бутылки для кормления.
- Не допаивать ребенка водой
- «Тренировочные» сцеживания при вялом сосании ребенком груди.

# 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.

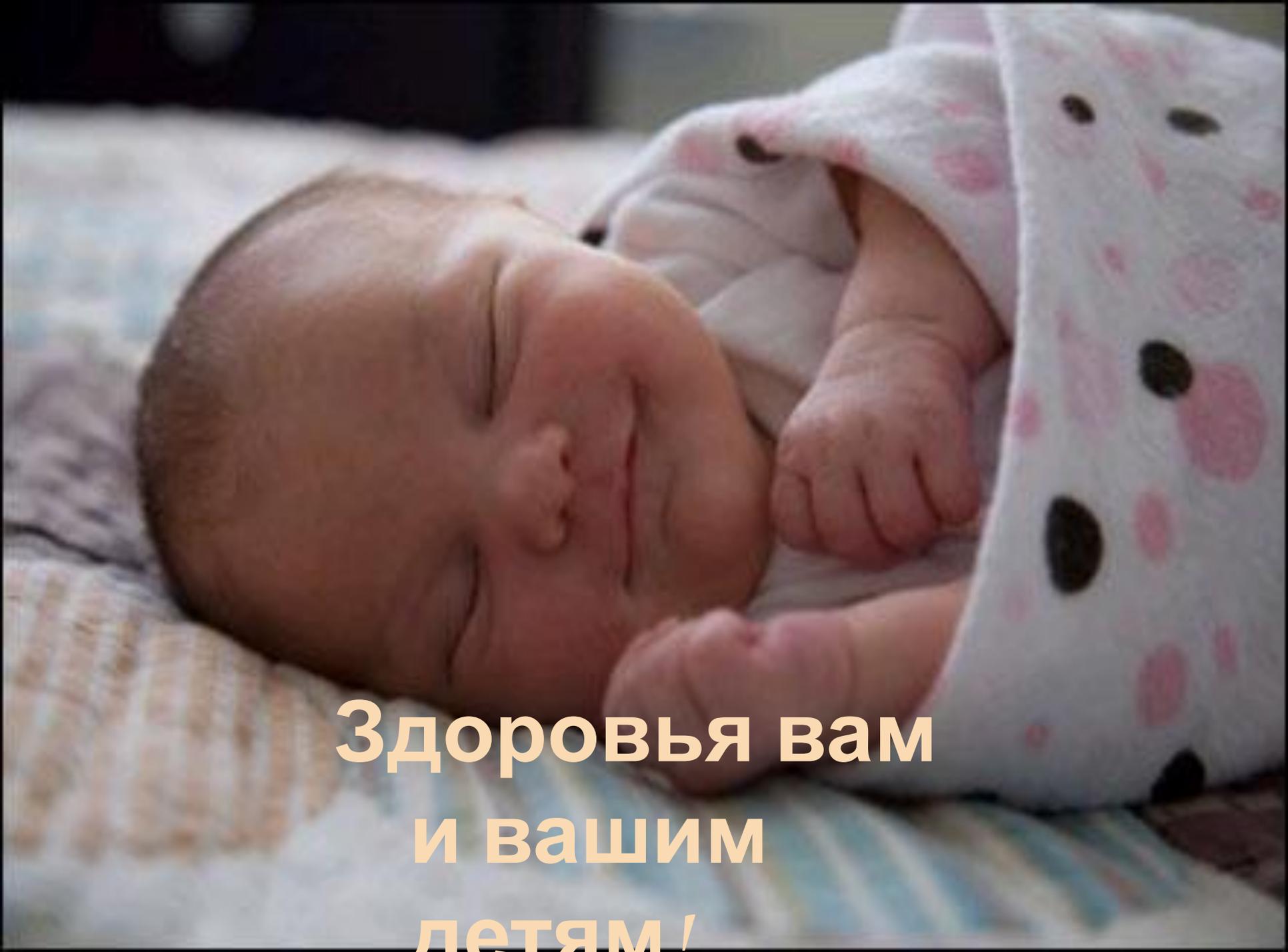
Нет никаких доказательств того, что у женщин со светлой кожей чаще бывает воспаление сосков, чем у женщин с темной кожей.

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!**