

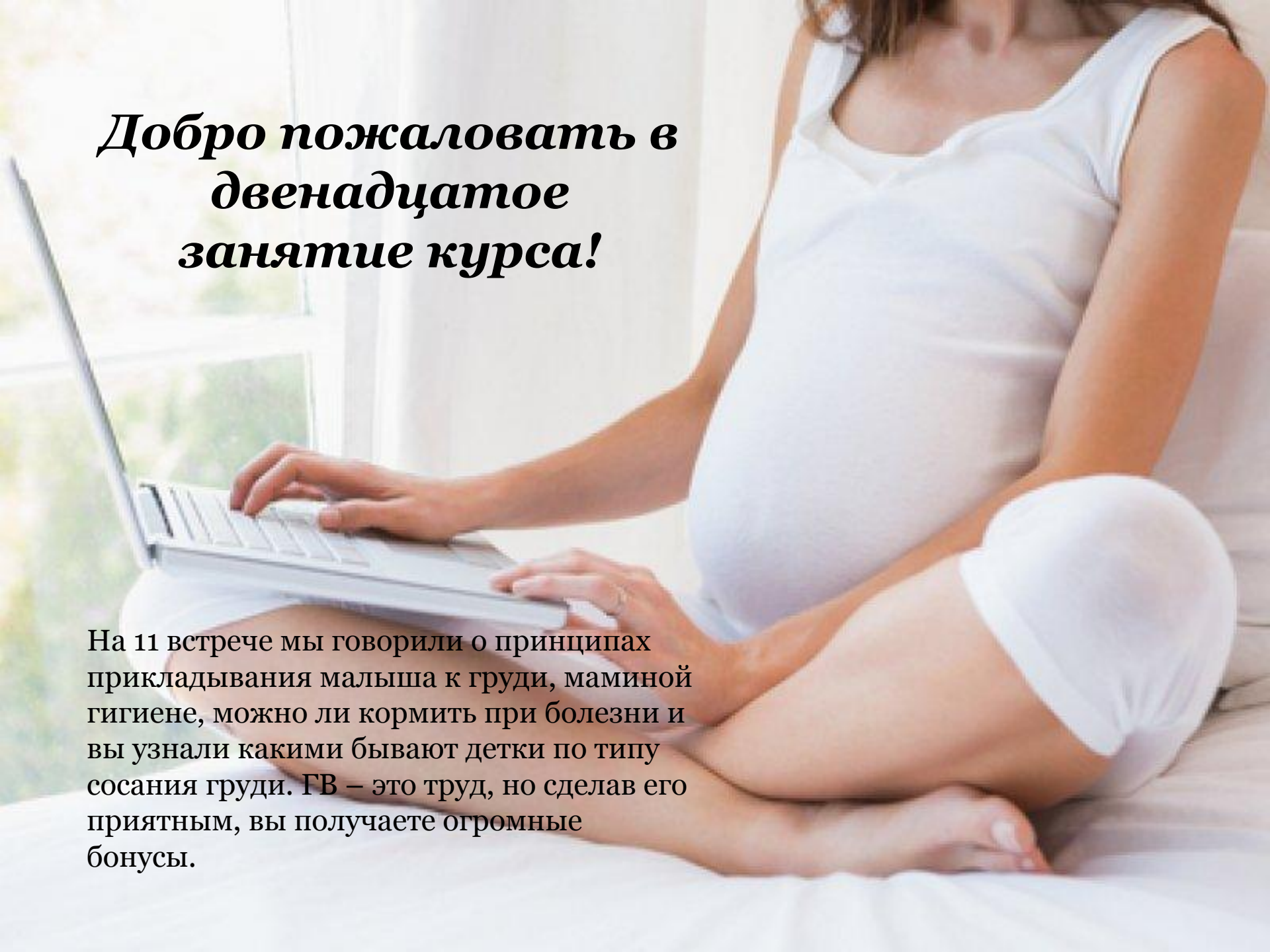
# Занятие 12

## Секреты ГВ. Часть II



КЛУБ БУДУЩИХ И МОЛОДЫХ МАМ САРАТОВА





***Добро пожаловать в  
двенадцатое  
занятие курса!***

На 11 встрече мы говорили о принципах прикладывания малыша к груди, маминой гигиене, можно ли кормить при болезни и вы узнали какими бывают детки по типу сосания груди. ГВ – это труд, но сделав его приятным, вы получаете огромные бонусы.

## Грудное молоко – наиболее сбалансированный продукт питания, который вы можете предложить своему ребёнку



Оно содержит все питательные вещества, необходимые для здоровья вашего ребёнка в нужном для его возраста количестве:

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины, минералы и микроэлементы
- Живые полезные бифидобактерии

▶ **Молозиво** - первое молоко, появляющееся у матери в первые дни после рождения ребёнка отличается по составу от **Переходного молока** (появляется приблизительно с 4 - 5 дня жизни ребёнка до 2х - недельного возраста), а также от **Зрелого грудного молока**, которое младенец начинает получать примерно с 2 – недельного возраста. Но даже в процессе одного кормления состав грудного молока меняется: в начале кормления **«переднее»** богатое углеводами и водой в конце кормления **«заднее»** богатое жирами.

▶ **Знаете ли Вы**, что молоко, вырабатываемое молочными железами для вскармливания мальчика, содержит больше белков и жиров, чем молоко для вскармливания девочки?

Какие действия помогут ускорить приход молока (они же потом будут способствовать увеличению лактации)?

- Гнездование («волшебная макушка»)
- Полноценная еда, питье и сон матери
- Частое прикладывание и долгое пребывание ребенка на груди
- Солнце и «окситоциновый» список

*Всему свое время...*





## Правила кормления

1. Раннее прикладывание в родильном зале!
2. Ночные прикладывания (с 3 до 8 утра около 2-3 раз)
3. С первого дня применять разные позы расположения малыша у груди
4. В молочивный период даем обе груди за раз.  
В переходной стадии – начинаем чередовать так:  
покормили левой грудью, к примеру. Если малыш не просит 2 часа, то в следующее кормление даем правую. Если просит за эти 2 часа, то сначала даем «дососать» левую, а потом, в это же кормление даем и правую.



Сидя



На боку

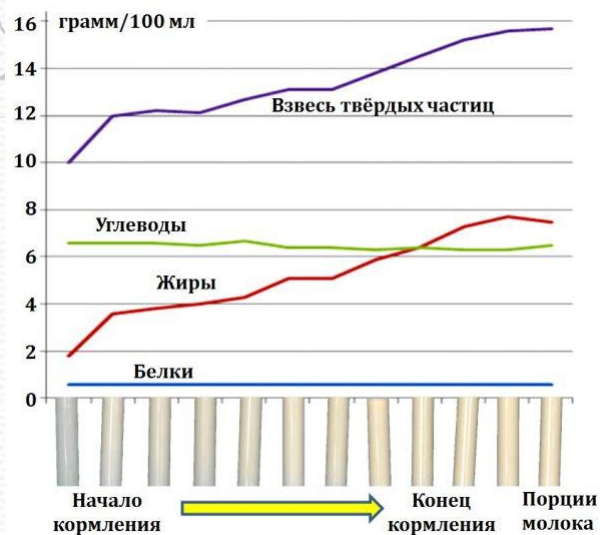


Из под руки



Накрест

5. Подавать грудь так, чтобы пальцы были параллельны губам ребенка и, вложив сосок в ротик верно, ждать около **10 секунд** при возникновении ощущений. Если боль нарастает, то сразу вынимаем и меняем захват. Если утихает, то прикладывание верное (чувствительность сосков адаптируется в течение 2 недель).



6. Когда ребенок замедлил темп, и кажется, что уснул, но грудь не выпускает, не отнимать её! Он получает густые фракции молока, то есть «заднее молоко», в котором есть факторы сытости, роста и удовлетворения.

7. Помните, грудное молоко переваривается очень быстро и промежуток между едой может быть коротким (до 30 минут), чего нельзя допускать при искусственном вскармливании.

Часто дети просят грудь не потому что голодны, а потому что хотят успокоиться, расслабить мышцы, сходить в туалет.

# Кормление по требованию: сигналы ребёнка



## ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ: поисковые движения



- Вертится



- Открывает рот



- Вертит головой
- Зарывается в грудь

## ЯВНЫЕ СИГНАЛЫ: «Скорее дайте грудь!»



- Потягивается



- Двигается всё активнее



- Тянет руки в рот

## ПОЗДНИЕ СИГНАЛЫ: «Сначала успокойте!»



- Плачет



- Нервно вздрагивает
- Всплёскивает руками



- Краснеет

## Пора успокоить малыша

- погладить, обнять
- положить на грудь
- «кожа к коже»
- поговорить



© State of Queensland (Queensland Health) 2012



<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/au/deed.en>

For permissions beyond the scope of this license contact: Intellectual Property Officer, email [ip\\_officer@health.qld.gov.au](mailto:ip_officer@health.qld.gov.au), phone (07) 3234 1479.

## Кормление «вокруг снов»

Только для новорожденного,  
то есть в первый месяц жизни  
малыша!

«Берем к груди пока он **ещё**  
спит, снимаем с груди, когда  
он **уже** спит»



Клуб мам Спасс  
[www.спасс.ru](http://www.спасс.ru)



## Признаки того, что ребёнок возможно получает недостаточно питания

[www.milkmama.info](http://www.milkmama.info)

- Ребёнок редко писает (в первые 10 дней количество мочеиспусканий меньше, чем дней ребёнку, в дальнейшем - меньше 10-12 раз);
- Моча концентрированная, с резким запахом, объём каждого мочеиспускания небольшой;
- Ребёнок к двухнедельному возрасту не набрал вес при рождении;
- Ребёнок за первый месяц жизни набрал менее 450-500 грамм;
- Ребёнок не вырастает из одежды самого маленького размера;
- Мало кормлений (менее 8-10 в сутки);
- «Кирпичная пыль» - порошкообразные пятна розового, красного или оранжевого оттенка продолжают обнаруживаться на поверхности подгузника после 4-го дня жизни новорожденного;
- Редкий стул у ребёнка младше 1-1,5 месяцев;
- Излишне водянистый стул у ребёнка, по консистенции близок к воде ("голодный стул");
- Признаки обезвоживания (запавший родничок, сухие слизистые рта и глаз);
- Ребёнок вялый, слишком много спит ("синдром хорошего малыша") и не просыпается на кормления.

**Внимание! Последние два симптома требуют срочного вмешательства!**

Состояние ребёнка должно оцениваться комплексно. Если Вы обнаружили, что Ваша ситуация соответствует нескольким перечисленным пунктам, обратите пристальное внимание на самочувствие малыша и то, как организован уход за ним и грудное вскармливание. Вполне возможно, докорм не потребуется, а необходимо изменить образ жизни с малышом и иначе организовать кормления ребёнка.

## Как понять недостаток молока?

### 1. Количество мочеиспусканий!

Девочки – 10-12 раз в сутки МИНИМУМ

Мальчики – 12-14 раз в сутки МИНИМУМ

Но до **10 дней** работает **формула:**

количество дней = минимальному количеству мочеиспусканий в сутки

### 2. Прибавка веса!

а) не менее 125 гр в НЕДЕЛЮ (не надо взвешивать каждый день!)

б) не менее 500 гр за первый месяц (мамы и врачи считают прибавку по-разному!

Врачи от веса в родзале, мамы – от минимальной убыли веса в роддоме)

За первые три месяца жизни ребенок в норме прибавляет

от 800 до 2000 г за месяц (только на ГВ!),

за 4 – 6 месяцы прибавка снижается до 300- 600 г за месяц

(фактор движения, роста зубов и пр.)



# Ребенок на грудном вскармливании с недостаточной прибавкой массы тела (первые 6 мес)

Ребенок прибавил за месяц от 200 до 500 граммов (дефицит массы менее 10%)

Ребенок прибавил в массе менее 200 граммов или есть потеря массы тела (дефицит массы 10% и более)

Лечение заболеваний  
Определение ошибок в организации грудного вскармливания, их коррекция!  
Активная стимуляция лактации!

В течение 2-5 дней кормление ребенка только грудью

Сцеженное молоко матери?

Прибавка массы тела 20-30 г и более в сутки

Сохранить данный режим питания

Введение докорма смесью в объеме 50 мл/кг/сутки за 6-8 раз

Ребенок <4 мес

Ребенок >4 мес

Ребенок на ГВ+смесь

Оценка прибавок массы через 3-5 дней

Прибавка менее 20-30 г в сутки

1. Увеличение объем докорма
2. Введение высококалорийных смесей
3. Введение прикорма кашей для детей старше 4 мес

## Причины недостатка молока

### Наиболее частые (от 95%)

- недостаточная стимуляция сосков
- нарушен принцип спрос-предложение

### Ранние:

- \* Пропуск кормлений
- \* Кормление по режиму
- \* Использование пустышек (незаметны сигналы голода)
- \* Травмы сосков, использование накладок
- \* Докорм из бутылки или допаивание

### Поздние:

- \* Кормление по режиму
- \* Неадекватная стимуляция лактации
- \* Скачек роста
- \* Начало введения прикорма  
слишком рано  
слишком много  
слишком поздно  
замещающая ГВ

## Лактационный криз первого типа

Самый первый криз, когда молока слишком много. Приходит на 2-4 сутки после родов.

Следите за приливом (распирающие ощущения в молочной железе), чувство тепла кожи груди, покалывания. Сразу же прикладывайте Кроху, не позволяя железам сдавить протоки.

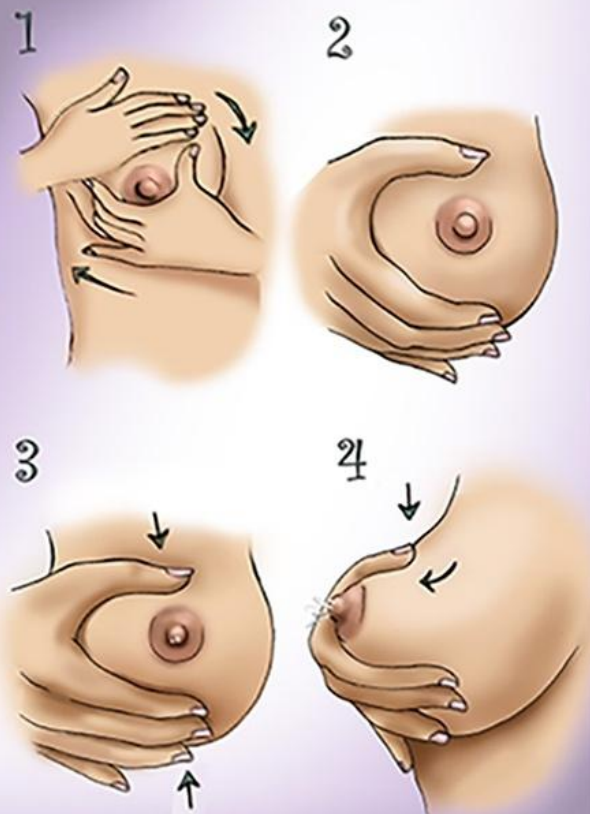
Если криз все-таки случился, нужно подседить грудь **ДО ОБЛЕГЧЕНИЯ**, а затем предложить малышу. В крайнем случае вам поможет профессиональный молокоотсос.

После того как ребенок опорожнит одну грудь, вторую подседите до облегчения в душе, используя техники лимфодренажного массажа. Старайтесь, чтобы малыш высасывал максимальный объем молока из каждой железы.

Берегите грудь, не сцеживайтесь, оставляя гематомы, используйте пункты «окситоцинового» списка и постоянно будьте с ребенком.



## Лактостаз



## Лактостаз

- Уплотнение ткани молочной железы и болезненность – особенно при пальпации
- На коже груди видна сеть расширенных вен
- Напряжение и болезненность участков железы сохраняется и после ее опорожнения
- Температура тела  $36^{\circ}\text{C}$  -  $38^{\circ}\text{C}$
- Общее состояние не страдает





## *Лактационный криз второго типа*

Временное уменьшение выработки молока.  
Может встречаться в 3-6 недель жизни ребенка,  
могут повторяться в 3, 4, 7, 11 и 12 месяцев.  
Чаще всего длится 2-3, редко 6-8 дней.

### Симптоматика:

Беспокойство ребенка

Крик во время кормления или сразу после него

Ощущения «пустой груди»

### Как себе помочь?

- Увеличение частоты и продолжительности кормления
- Контроль числа мочеиспусканий ребенка
- Организация отдыха кормящей мамы



## Современные помощники для мам

### Эффективные «сосуны»

1. Ребенок
2. Руки матери
3. Профессиональный молокоотсос
4. Домашний молокоотсос





## *Можно ли перекормить малыша?*

Нет, ребенок чувствует, когда остановиться сосать грудь (не бутылку), но иногда он срыгивает и часто это лишнее.

Считается, что срыгивание, как и икота, является физиологическими проявлениями незрелости нервной системы и слабости кардиального сфинктера между желудком и пищеводом.

Для возраста от 1 до 4 месяцев в норме срыгивание в объеме 1 столовой ложки после каждого кормления или перед кормлением, при перевороте на живот или изменении положения тела. Также 1 раз в сутки малыш может срыгнуть фонтаном, т.е. в объеме более 3 ст. ложек.

Чтобы проверить, какой именно объем молока срыгнул ребенок, вылейте 1 ст. ложку воды на пеленку и сравните пятна.

Срыгивания обычно появляются после прихода зрелого молока, к 14-30 дню после родов. Более обильными и частыми становятся где-то с 20-30 дня. К 6 месяцам обычно прекращаются вовсе



# НОРМАЛЬНЫЙ СТУЛ РЕБЕНКА ДО 6 МЕСЯЦЕВ

## Грудное вскармливание

- Разнообразный по цвету и составу
- Преобладают бифидобактерии
- Жидкий
- Без резкого запаха
- Может быть до 10 раз в сутки и более

## Искусственное вскармливание

- Практически всегда однородный по цвету и составу
- Преобладают E.coli
- Плотный, как паста
- Резкий запах
- Несколько раз в сутки



фото журналистки Анны Постолова

## Высаживание и стул младенца на ГВ

**Высаживание** – чудесный способ предотвратить беспокойство у груди новорождённого, помочь ему справиться с болью в животике, помочь при запорах, избежать опрелостей, сэкономить на подгузниках и в целом лучше понимать своего малыша.





Какой язык не является признаком кандидоза?

«Молочница»

**Клинические признаки молочницы полости рта:**

- усиленное слюноотделение;
- отечность слизистой ротовой полости;
- появление белесоватого творожистого налета на слизистой щек, десен, языка, мягкого и твердого неба;
- неприятный кислый запах изо рта;
- формирование неглубоких болезненных язвочек под слоем налета;
- грибковые высыпания вокруг рта;
- болезненность при приеме пищи и воды;
- капризность, отказ от кормления, послабление стула,
- нарушение сна у детей грудного возраста;
- повышение температуры до 38 градусов;
- слабость, сонливость, повышенная раздражительность;
- ухудшение аппетита;
- снижение массы тела;
- увеличение подчелюстных лимфоузлов.



Ответ: 1

# ДЗ по теме цикла «Секреты Грудного вскармливания»

1. Прочитать материалы в закрытой группе вКонтакте (разделы «ссылки», «видео» и «обсуждения» также обязательны)

2. Разобрать для самой себя ситуационные задачи, которые опубликованы в ленте группы

Ekaterina Kostina  
21 авг 2019

Очень прошу каждую участницу курса ответить на вопросы ситуационных задач. В первую очередь это нужно вам, контролировать я, конечно, не буду. Но если вдруг вы что-то не знаете из приведенных ниже вопросов, пожалуйста, напишите мне и мы всей группой разберем, иногда так бывает, что что-то не устали. Это нормально. Но хочется дать вам максимум знаний. Итак, открывайте файл с ситуационными задачами и проверьте себя как вы знаете тему.

Фотопользователи 1

Видео 8 ред.

До корм из стаканчика

До корм из шприца

Документы 4

Журнал-Momom-1.pdf  
2,8 МБ, 11 июля 2018

Искусство грудного...  
15,4 МБ, 11 июля 2018

Проблемы с сосани...  
1 МБ, 11 июля 2018

Контакты 1 ред.

Ekaterina Kostina

КБМ, теоретическая встреча по теме Секреты ГВ  
изменить статус

Информация

Эта группа для всех, кто был и будет на занятии Клуба Будущих мам по теме "Секреты Грудного вскармливания"

www.cmams.ru

Обсуждения 2 ред.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЖДЕТ ДВОЙНОЮ!!  
6 сообщений · Последнее от Екатерины Костиной 8 июн 2016

Ваши вопросы по теме Грудного вскармливания  
1 сообщение · Последнее от КБМ, теоретическая встр. 27 окт 2015

Фотографии 7 альбомы

Управление

Статистика

Комментарии

Реклама сообщества

Включить уведомления

Пригласить друзей

Ещё

## Оценка степени готовности к родам

Понятие «подготовка к родам» широкое и в него входит:

- внешняя подготовка (т.е подготовка вещей, мебели, приданого, выбор роддома, получение родового сертификата и т.д.)
- и внутренняя подготовка (т.е подготовка тела: тренировка дыхания, растяжки, повышение выносливости, освоение методов обезболивания и т.д.)

1. Подумайте, что для Вас значит подготовиться к родам? Разбейте эту фразу на конкретные составляющие!

2. Возьмите лист бумаги, и нарисуйте круг. Затем этот круг, как пирог разделить на 8 равных частей.

3. В каждой части круга напишите название того элемента подготовки к родам, который Вы считаете важным для успешных родов.

Например, это может быть:

- подготовка дыхания к родам,
- хорошая физическая форма,
- собранные сумки в роддом,
- подготовка промежности к родам,
- выбор роддома и врача,



## Оценка степени готовности к родам

Внешние элементы подготовки к родам также оказывают очень большое влияние на психологическое состояние женщины в родах, а психология целиком влияет на физиологию.

Если получается больше 8 элементов, тогда нарисуйте 2 круга - один будет посвящен внешней подготовке к родам, а второй - внутренней!

4. Когда круг готов, задаете себе вопрос: «По шкале от 1 до 10, какую оценку я могу поставить своей готовности к родам в этой сфере? (например дыхание)». И ставите отметку – например, 7.

5. Таким образом, оцениваете все последующие блоки в успешной подготовке к родам.

6. После этого у Вас перед глазами будет КАРТИНА Вашей готовности к родам на данный момент. Вы сразу увидите те зоны, которым не придавали значение, и которые срочно нуждаются в проработке и тренировке.

7. Для того, чтобы подтянуть зоны, получившие наименьшую оценку – задайте себе вопрос: «Что я могу сделать в этой зоне подготовки к родам, чтобы поставить себе на 1 балл больше?» и запланируйте КОНКРЕТНОЕ действие.