

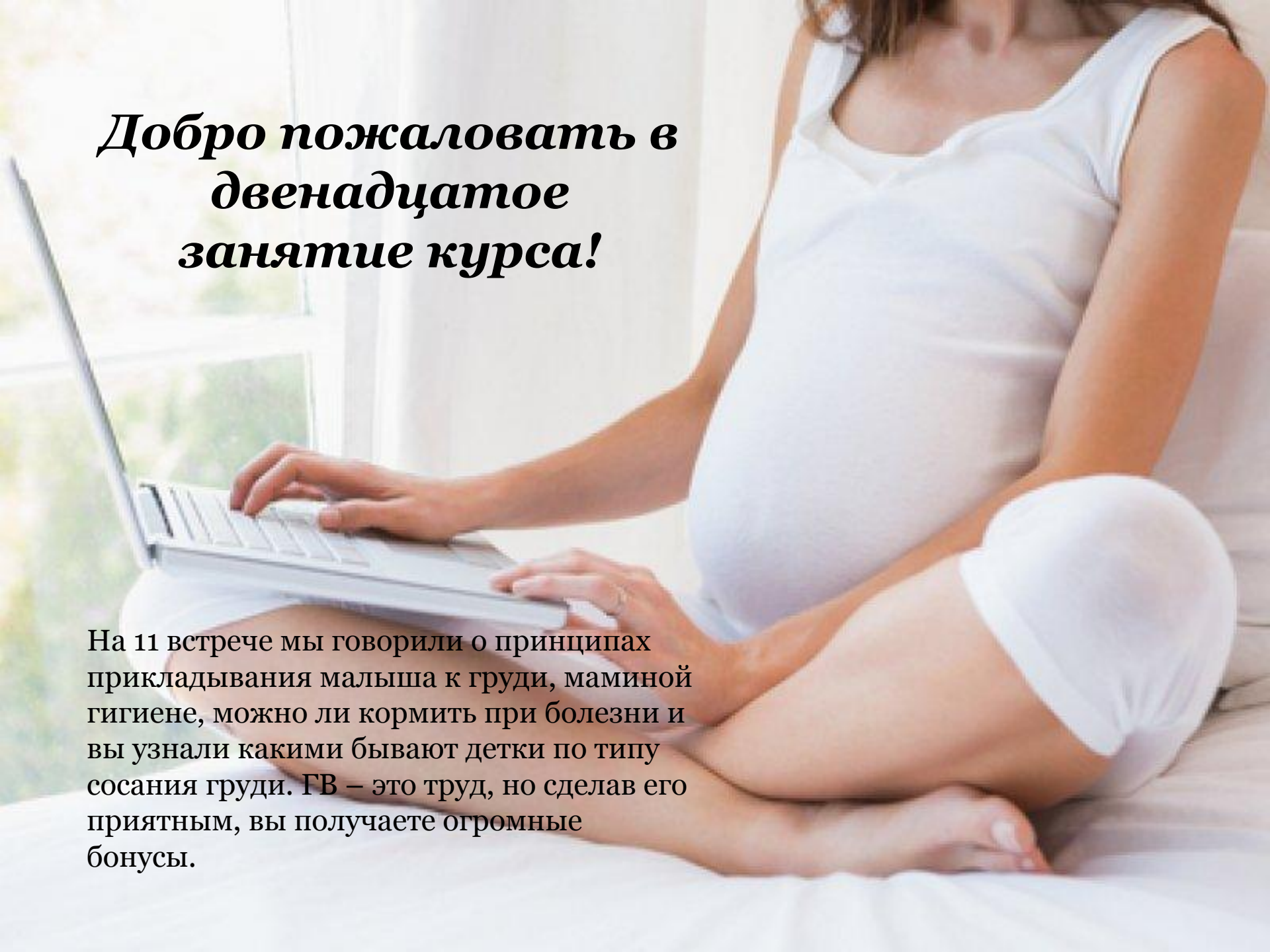
Занятие 12

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

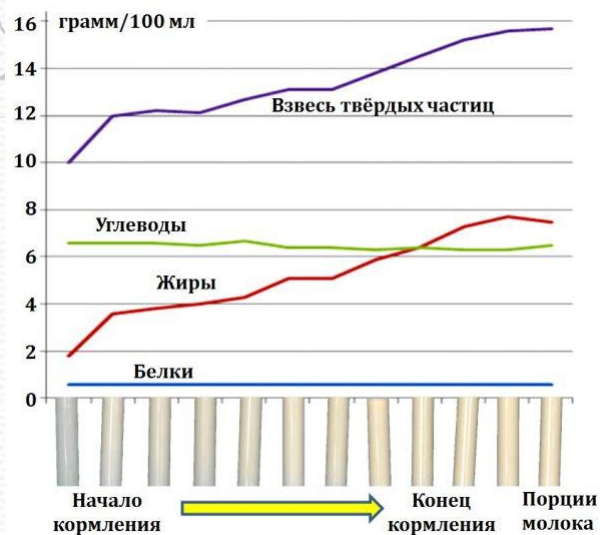


Из под руки



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, 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



Признаки того, что ребёнок возможно получает недостаточно питания

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

Оценка
прибавок
массы
через
3-5 дней

Прибавка
менее 20-30 г в
сутки

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

Ребенок <4 мес

Ребенок >4 мес

Ребенок на
ГВ+смесь

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.

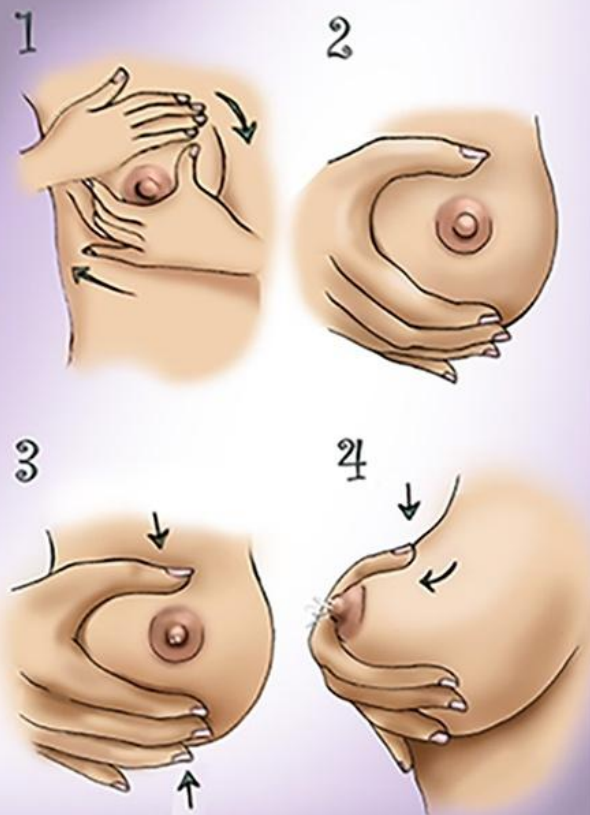
Если криз все-таки случился, нужно подсесть грудь **ДО ОБЛЕГЧЕНИЯ**, а затем предложить малышу. В крайнем случае вам поможет профессиональный молокоотсос.

После того как ребенок опорожнит одну грудь, вторую подседайте 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°C - 38°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

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

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

Для тех, кто ждет двойню!!!
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.