

Буклет для населения

# Волшебная ЕДА

Основы грудного  
вскармливания



*Все прекрасное в человеке  
от лучей солнца и молока матери...*

**М. Горький.**



Грудное вскармливание заложено в природу человека – это важнейший этап развития ребенка, необходимый для его полноценного роста, оптимального физического и психического развития.

Грудное молоко – уникальный продукт, удовлетворяющий все физиологическим потребностям новорожденного. Содержит все питательные вещества в количествах, формах и соотношениях, необходимых ребенку, особенно в первые 6 месяцев жизни: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Кроме того, в его состав входят биологически активные компоненты, обеспечивающие формирование органов и систем малыша, защиту от болезнетворных микроорганизмов, гармоничное психофизическое развитие.

## ПЕРВЫЕ ТРИ МЕСЯЦА – ВРЕМЯ СТАНОВЛЕНИЯ ЛАКТАЦИИ.

### *Как все происходит?*

Молоко продуцируется под действием гормонов специальными клетками в дольках молочных желёз. Примерно с двадцатой недели беременности появляется **молозиво** под действием гормона плаценты – плацентарного лактогена, далее гормоны гипофиза (придаток мозга) пролактин и окситоцин контролируют соответственно выработку и отток молока. Уровень самих гормонов определяется интенсивностью кормления (рефлекторно через раздражение соска).

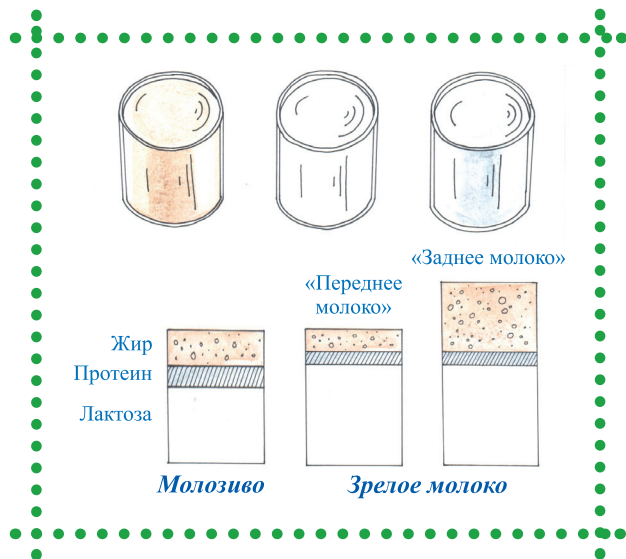
Во время беременности из сосков самопроизвольно могут выделяться капли молозива – это нормальное явление. Количество вырабатываемого молозива от 10 до 100 мл в день. Небольшой объем полностью компенсируется его питательной ценностью – это концентрированный энергоемкий продукт. Оно идеально подходит для новорожденного с первых минут жизни, позволяет мягко перестроиться с внутриутробного питания на внеутробное и легко адаптироваться в новых условиях существования.

ЛУЧШЕ ВСЕГО, ЕСЛИ РЕБЕНОК БУДЕТ ПРИЛОЖЕН К ГРУДИ И ПОЛУЧИТ БЕСЦЕННЫЙ ПРОДУКТ В РОДИЛЬНОМ ЗАЛЕ. ЕСЛИ ПРИКЛАДЫВАНИЕ МАЛЫША К ГРУДИ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ ЗАТРУДНЕНО (КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ, БОЛЕЗНЬ МАТЕРИ ИЛИ РЕБЕНКА), СДЕЛАТЬ ЭТО НАДО СРАЗУ, КАК ТОЛЬКО СТАНЕТ ВОЗМОЖНЫМ.

Молозиво выделяется еще несколько дней после родов, постепенно заменяясь **переходным молоком**, которое вырабатывается с 4-5 дня до 2-3 недель.

Далее вырабатывается насыщенное жирами **зрелое молоко**, которое условно делят на «переднее» и «заднее».

Первое младенец получает вначале кормления, оно более жидкое, содержит большее количество солей, воды и углеводов – ребенок таким молоком скорее утоляет жажду, чем голод. Заднее молоко имеет желтоватый оттенок, гораздо гуще – хорошо утоляет голод.



## «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО». Состав женского молока.

**Жиры** в грудном молоке содержатся в виде микроскопических шариков, что способствует их лучшему усвоению. В составе жиров грудного молока содержится 57% ненасыщенных и 42% насыщенных жирных кислот, которые являются незаменимым пластическим и энергетическим материалом для развития организма ребенка, холестерин, фосфолипиды. Кроме того, молоко содержит фермент липазу, которая обеспечивает переваривание жиров. Общее содержание жиров чуть выше, чем в коровьем молоке.

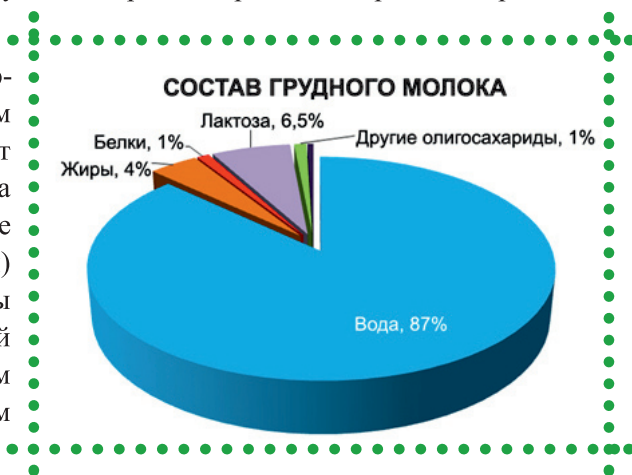
**Углеводы** в грудном молоке представлены в виде β-лактозы (молочный сахар) и галактоолигосахаридов (соответственно 90% и 10%). Содержание углеводов в грудном молоке значительно ниже, чем в молоке других видов млекопитающих. Лактоза способствует усвоению кальция и железа, синтезу микробами кишечника витаминов группы В, витамина К, стимулирует образование кишечных лактобактерий, угнетает рост кишечной палочки.

**Белки** в составе грудного молока представлены сывороточными протеинами (70-80% –  $\alpha$ -лактальбумин, лактоферрин и иммуноглобулины), содержащими все незаменимые аминокислоты в оптимальном для ребенка соотношении и казеином (20%). Соотношение сывороточные белки/казеин в грудном молоке 80:20, в коровьем – 20:80. Благодаря такому составу при створаживании молока в желудке формируется более рыхлый сгусток, который легко переваривается и усваивается. Содержание белка значительно ниже, чем в коровьем молоке, но оптимально для организма ребенка.

Помимо питательных веществ, молоко содержит ферменты для их переваривания.

**Вода** составляет примерно 87% массовой доли молока, быстро усваивается и сполна удовлетворяет потребности организма ребенка в жидкости.

**Витамины.** Содержание их в грудном молоке зависит от питания матери, срока лактации. В молозиве и раннем (переднем) молоке витамины находятся в большей концентрации, чем в зрелом и позднем (заднем) молоке.



**Минеральные вещества** содержатся в легкоусвояемой форме, к тому же в молоке есть вспомогательные вещества (нет в смеси для кормления), улучшающие процесс всасывания микроэлементов в желудочно-кишечном тракте ребенка.

**Биологически активные факторы** представлены в грудном молоке иммунными белками, гормонами, ферментами. Это отличает грудное молоко от всех других продуктов питания и позволяет назвать «живой структурой».

Уникальность грудного молока обусловлена тем, что состав молока матери индивидуален и идеально подходит для конкретного ребенка.

## ГРУДНОЕ МОЛОКО:

- «приспосабливается» к кишечнику именно вашего малыша, облегчая адаптацию системы пищеварения,

- меняется на протяжении всего периода лактации в связи с меняющимися физиологическими потребностями растущего ребенка, а также в процессе каждого кормления – например, увеличение количества жира в заднем молоке. Это невозможно повторить в смесях.

Малыши могут сами регулировать поступление более или менее жирного молока. Когда крохе нужно сытно поесть, он сосет грудь длительное время. Если же малютке нужно попить (утолить жажду) или слегка перекусить, он может приложиться к груди всего на пару минут.

**Важно понимать! Женское молоко содержит компоненты, которые очень трудно и даже невозможно произвести искусственным путем! Эти вещества вырабатываются только организмом женщины – матери. Каждая мама должна поделиться со своим малышом бесценным даром природы!**

## НУЖНО ЛИ ГОТОВИТЬ ГРУДЬ К КОРМЛЕНИЮ?

Для успешного грудного вскармливания нет необходимости в подготовке груди к кормлению (физическом воздействии на ткань молочной железы): выработка молока обусловлена действием гормонов, а не манипуляциями с молочной железой. Форма и размер груди не влияют на количество молока и возможности грудного вскармливания.

Скорее, всё зависит от настроения молодой мамы: насколько она хочет кормить ребенка и настроена на успех, какие у неё есть знания и какие страхи.

## ПУТЬ К УСПЕХУ. *Что нужно делать?*

Всю беременность организм естественным образом готовится к грудному вскармливанию малыша.

Благополучное вынашивание беременности – залог успеха: избегайте стрессов и научитесь справляться с ними, питайтесь правильно, обязательно включите в свою жизнь адекватную состоянию физическую

активность, регулярно посещайте и выполняйте рекомендации врача, заранее определитесь с выбором родильного дома.

Найдите возможность общаться с успешно кормящими женщинами в настоящее время или с имеющими такой положительный опыт в прошлом, которые смогут поделиться им.

Посещайте курсы для беременных; пройдите консультирование у специалиста по грудному вскармливанию.

## **УХОД ЗА МОЛОЧНЫМИ ЖЕЛЕЗАМИ.**

Молочные железы в течение всей беременности увеличиваются, поэтому размер бюстгалтера периодически нужно менять, важно отдавать предпочтение натуральным тканям, правильному и удобному крою (широкие лямки, поддерживающий). Бюстгалтер для кормящей женщины может иметь отстегивающуюся верхнюю часть чашечки и его не надо снимать во время кормления. Очень важна чистота нижнего белья.

Полезны воздушные ванны, общие гигиенические процедуры.

Не стоит мыть грудь перед кормлением: с кожи ареолы и соска удаляется защитный слой жиров и особых веществ, препятствующий высыхиванию кожи и проникновению микроорганизмов.

После каждого кормления сосок должен самостоятельно высохнуть на воздухе. Для обработки сосков и ареол нельзя профилактически применять различные дезинфицирующие средства (зеленку, водку, хлорофиллипт, спирт и другие), которые высушивают кожу и провоцируют образование трещин.

При очень чувствительной коже для профилактики трещин можно использовать специальный крем для сосков: сразу после кормления нанести на сосок и ареолу тонким слоем. Есть кремы, которые не нужно смывать перед кормлением, они совершенно безопасны для малыша.

При подтекании молока рекомендуется использовать специальные прокладки в бюстгалтер, которые впитывают молоко, сохраняя кожу сухой и чистой, и тем самым препятствуют раздражению.

## Для поддержки формы груди можно делать простые упражнения:

- стоя или сидя на стуле прямо. Руки на уровне груди, ладони вместе, направлены вверх. Локти в стороны. С силой нажимать нижними частями ладоней друг на друга.



- исходное положение сидя. Руки над головой, ладони вместе, пальцами вверх. Также сжимаем нижние части ладоней.

В особых случаях индивидуальные рекомендации по подготовке к кормлению и уходу за молочной железой может дать только квалифицированный специалист!

*Кормим и наслаждаемся.*

### **ПРАВИЛА КОРМЛЕНИЯ.**

Сигналом к выработке молока служит прикладывание ребенка к груди сразу после рождения. Чем больше интервал от момента рождения ребёнка до прикладывания, тем хуже лактация, вплоть до ее отсутствия.

Огромное значение имеет техника прикладывания, правильный захват ребенком груди – лучшая профилактика трещин соска. Перед кормлением необходимо тщательно вымыть руки с мылом.



## Основные ключевые моменты.

1. Кормить ребенка можно стоя, лежа или сидя. Исходное положение должно быть комфортным. Мама придерживает рукой все тело ребенка снизу, а не только плечи и голову (особенно, если новорожденный недоношенный или с низкой массой): голова и туловище находятся на одной линии, тело прижато к телу матери (живот к животу).

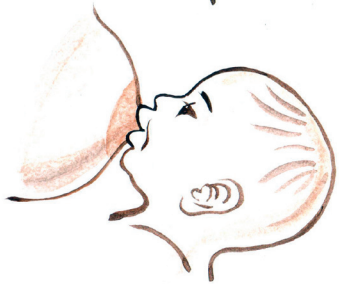
Должен быть контакт «глаза в глаза».

2. Лицо ребенка повернуто к груди матери, носик – напротив соска так близко, чтобы ребенок мог дотянуться.

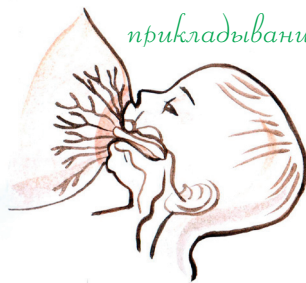
3. Признаки правильного прикладывания:

- рот малыша широко раскрыт, губки слегка «вывернуты» наружу;
- подбородок расслаблен и прижат к груди матери, при сосании может быть виден язык, прикрывающий нижнюю губку;
- сосок и большая часть ареолы находятся глубоко во рту малыша;
- щеки слегка округлены и не напряжены;

*Неправильное прикладывание*



*Правильное прикладывание*



- ребенок ведет себя спокойно, дышит свободно и размеренно, слышен звук проглатывания молока, «чмокающих» звуков быть не должно;

- женщина не испытывает дискомфорта.

**Боль – сигнал неправильного прикладывания к груди. Нужно осторожно прикоснуться пальцем к губам ребенка или чуть надавить на подбородок, чтобы он открыл рот, освободить сосок и попытаться приложить ребенка повторно.**

4. Режим кормления устанавливается по потребности, в первые дни до 10-15 раз. У каждого ребенка свой биоритм и через некоторое время вырабатывается режим кормления – обычно 6-8 раз в сутки.

5. В одно кормление ребенка поочередно прикладывают к обеим молочным железам, следующее кормление начинают с той груди, которой закончилось предыдущее. Не рекомендуется делать ночные перерывы в кормлении – это способствует выработке молока.

6. Основные позы для кормления грудью (рисунки).



*Классическая поза кормления грудью – «колыбелька».*



*Кормление грудью из-под руки, из-под мышки.*



*Кормление грудью лежа.*

**Все позы можно модифицировать для удобства мамы и малыша.**

## **КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО РЕБЕНКУ ДОСТАТОЧНО МОЛОКА?**

О достаточном количестве грудного молока свидетельствуют следующие признаки:

- ребенок спокойно отпускает грудь после кормления,
- спит (возможно, частично бодрствует) до следующего кормления,
- мочится не менее 6 раз в сутки,
- стул от 1 до 6-8 раз в сутки, однородный, мягкий, желто-соломенного цвета, без неприятного запаха;
- ребенок прибавляет в весе.

## **ДО КАКОГО ВОЗРАСТА КОРМИТЬ РЕБЕНКА ГРУДЬЮ**

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и ЮНИСЕФ рекомендуют кормление грудью до двух и более лет.

В первые полгода жизни ребенок должен питаться только грудным молоком матери, в котором содержатся все питательные вещества, необходимые для младенца, и вода. После 6-ти месяцев только грудное молоко уже не способно полностью удовлетворить все пищевые потребности младенца – необходимо введение так называемых «прикормов».

Со второго года жизни питание ребенка должно быть разнообразным. можно кормить грудью 1-2 раза в сутки.

## **ДОКАЗАННАЯ ПОЛЬЗА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ**

*Ребенку грудное молоко обеспечивает:*

- уникальное питание
- защиту от инфекций. Грудное молоко содержит лейкоциты и ряд антиинфекционных факторов, антитела против возбудителей инфекций, перенесенных матерью в прошлом;
- профилактику кишечных расстройств;

- формирование правильного прикуса, профилактику кариеса;
- нормальное психоэмоциональное развитие, тесную эмоциональную близость между мамой и ребенком;
- профилактику аллергии, рахита, анемии;
- предупреждение развития в будущем сахарного диабета, ожирения, сердечно – сосудистых, онкологических и других заболеваний.

### *Грудное вскармливание полезно для матери:*

- обеспечивает благоприятное течение послеродового периода: в оптимальных количествах вырабатывается гормон окситоцин, обеспечивающий сокращение матки, что уменьшает кровопотерю и предотвращает анемию;

- предотвращение беременности – физиологический метод предохранения от беременности (метод лактационной аменореи) – кормление предотвращает наступление овуляции и менструации. Эффективность метода высока при соблюдении определенных правил: кормление исключительно молоком по его требованию и днем и ночью (8-10 раз и более с интервалом не более 3- 4 часов между кормлениями), риск наступления беременности составляет около 2%;

- снижение риска лактостаза (застой молока в протоках молочных желез) и мастита;

- снижение риска развития доброкачественных и злокачественных заболеваний молочной железы и яичников. Пролактин – основной «молочный» гормон – подавляет выработку эстрогенов (способствуют росту раковых клеток) и замедляет рост раковых клеток;

- улучшение психологического состояния женщины, предотвращение послеродовой депрессии, повышение стрессоустойчивости – обусловлено действием гормонов и особых веществ – нейромедиаторов;

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ – ОЧЕНЬ ОТВЕТСТВЕННЫЙ, НО В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ПРЕКРАСНЫЙ И ТРЕПЕТНЫЙ, ИСПОЛНЕННЫЙ НЕЖНОСТИ, ПРИВЯЗАННОСТИ И ТЕПЛА ПЕРИОД ВЗАИМООТНОШЕНИЙ МЕЖДУ МАМОЙ И РЕБЕНКОМ.

- экономия времени родителей и семейного бюджета – всегда есть готовое бесплатное питание для ребенка.

Кроме того, грудное вскармливание способствует формированию между матерью и ребенком тесных, нежных взаимоотношений, привязанности, глубокой эмоциональной удовлетворенности, которые сохраняются на всю жизнь!

*Возможно это один из самых  
замечательных моментов материнства —  
не упустите его!*



**Центр материнства и грудного вскармливания  
«МАМИН ДОМ»**

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПОМОЩИ**

по грудному вскармливанию и уходу за ребенком.

**Круглосуточно. Бесплатно.**

**(383) 292-88-09, 255-56-57, +7 913-916-8809**

---

*Вы можете задать любой волнующий вас вопрос  
о грудном вскармливании и уходе за ребенком.*

*Мы вам обязательно ответим.*

*В любое время, абсолютно бесплатно!*



Министерство здравоохранения Новосибирской области  
ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»  
<http://rcmp-nso.ru/>

