

A close-up photograph of a woman with a long, dark braid holding a baby. The woman is wearing a light blue t-shirt and is looking down at the baby. The baby is wearing a red and white striped long-sleeved shirt and is looking up at the woman. The background is a blurred outdoor setting with a textured surface.

Гид по грудному вскармливанию

Помогая мамам
кормить грудью дольше

Пособие создано под редакцией д.м.н., профессора, врача-педиатра, диетолога, неонатолога, ведущего научного сотрудника лаборатории питания здорового и больного ребенка ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» МЗ РФ, члена международной Академии медицины грудного вскармливания Лукояновой О.Л.

Преимущества грудного вскармливания

Мамино молоко – это уникальное питание, созданное самой природой именно для малыша.





Польза грудного молока для вашего малыша

Материнское молоко содержит все необходимые для малыша компоненты: антитела, иммунные клетки, бифидо- и лактобактерии и другие биологически активные вещества.

Поэтому грудное молоко:

- оказывает благоприятное влияние на развитие центральной нервной и иммунной систем;
- снижает риск заболевания отитом и острыми респираторными инфекциями;
- снижает частоту инфекций желудочно-кишечного тракта и возникновения диареи.

Польза грудного вскармливания для мамы

- Усиливает сократительную способность матки после родов и помогает восстановить ее первоначальный размер;
- Снижает риск возникновения послеродовых кровотечений;
- Снижает риск возникновения рака молочной железы, матки, яичников;
- Способствует более быстрому восстановлению веса при кормлении грудью не менее 6 месяцев;
- Является профилактикой послеродовой депрессии;
- Снижает риск развития хронической боли после Кесарева сечения.

Счастье быть вместе

Грудное вскармливание и телесный контакт мамы с ребенком помогают установить тесную эмоциональную связь друг с другом.

Мнение специалистов

Грудное вскармливание – это наилучший способ дать вашему ребенку здоровый старт в жизни.

Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев жизни малыша и продолжение кормления грудью после введения прикорма до 2 лет и более.

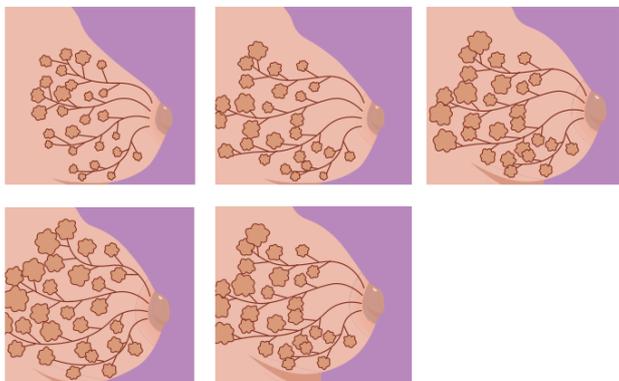
Ваше тело во время кормления

Изменения в женском организме во время грудного вскармливания – это нормальный физиологический процесс. Мы познакомим вас с тем, как ваш организм меняется во время грудного вскармливания.



Как изменяются молочные железы

Во время беременности организм матери готовится к лактации и молочные железы увеличиваются в размере за счет увеличения количества альвеол и молочных протоков.



Вы можете заметить следующие изменения:

- молочные железы становятся чувствительными и увеличиваются в размере;
- ареолы вокруг сосков могут увеличиваться в размере, их пигментация становится более выражена;
- сосудистая сетка становится более заметна; начинает выделяться молозиво.

Изменения в молочных железах происходят из-за:

- увеличения уровня прогестерона, пролактина и эстрогена во время беременности;
- накопления воды и жиров в тканях молочных желез;
- увеличения притока крови.

Мнение специалистов

Первые 36-72 часа после родов играют важную роль в становлении лактации. Как можно чаще прикладывайте малыша к груди по первому его требованию, включая ночной период, или пользуйтесь молокоотсосом при раздельном пребывании для стимуляции лактации.

Как вырабатывается грудное молоко

Высокий уровень прогестерона во время беременности сдерживает лактацию. После родов уровень прогестерона снижается и начинается процесс лактации, который регулируется деятельностью двух гормонов: пролактина и окситоцина.

Пролактин – отвечает за выработку молока

Он вырабатывается в ответ на импульсы, которые возникают при сосании ребенком молочной железы.

Окситоцин – отвечает за выделение молока

Окситоцин выбрасывается в кровь как ответ на сосание младенца, его звуки и даже запах.



- Пролактин = выработка молока
- Окситоцин = выделение молока
- Сосание младенца

Состав грудного молока



Молозиво

С рождения до 3-5 суток –
30 мл в течение суток
после рождения

- Обычно густое, липкое и желтоватого цвета
- Вырабатывается в небольших количествах, но достаточно для ребенка в первые дни жизни
- Молозиво обеспечивает защиту от инфекций, способствует созреванию кишечника, а также обладает мягким слабительным эффектом, который очищает кишечник ребенка от мекония
- Содержит высокий уровень белка и витаминов, а также иммуноглобулины



Переходное молоко

С 6 до 14 суток –
500 мл в сутки

- Цвет молока становится светлее в сравнении с молозивом
- Имеет более низкий уровень белка по сравнению с молозивом, но в нем также присутствует высокий уровень иммуноглобулинов и других биологически активных веществ



Зрелое молоко

С 15 суток –
550-1150 мл в сутки

- Цвет молока более светлый
- Чем чаще вы прикладываете к груди или сцеживаетесь, тем больше вырабатывается молока
- Отвечает всем потребностям в питании малыша в течение первых 6 мес. жизни (до начала прикорма)
- Сохраняются все преимущества для роста и развития малыша

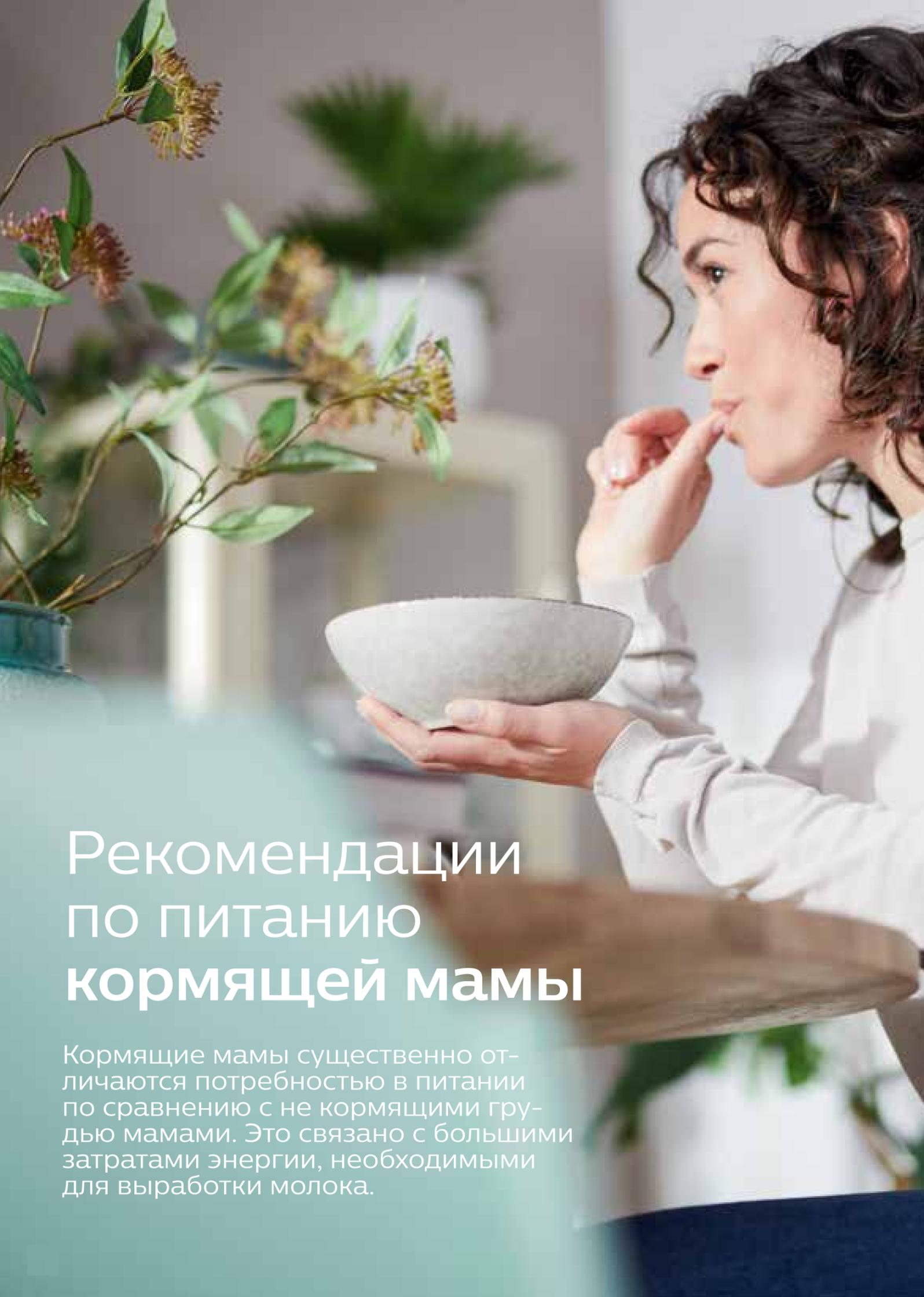
Переднее и заднее молоко

Разделение молока на «переднее» и «заднее» является условным. На самом деле в течение одного кормления синтезируется молоко одного состава, но при длительных перерывах между кормлениями часть жировых глобул оседает на стенках молочных протоков, поэтому в полости остается обедненное по жировому компоненту «переднее молоко», которое ребенок и высасывает в начале кормления. По мере продолжения сосания жировые глобулы начинают отрываться от стенок и смешиваются с молоком, «делая» его более жирным. Именно поэтому в «задних» порциях молока концентрация жира выше. При частом прикладывании ребенка к груди, а также частой смене груди во время одного кормления разделение на «переднее» и «заднее» молоко практически нивелируется.

Мнение специалистов

Чтобы ребенок получил с молоком достаточное количество белков, жиров и углеводов, важно кормить его по требованию. При наличии перерывов между кормлением до 3 часов и более важно дать ребенку возможность максимально полно насытиться из одной груди и только после этого приложить его (при необходимости) к другой.





Рекомендации по питанию кормящей мамы

Кормящие мамы существенно отличаются потребностью в питании по сравнению с не кормящими грудью мамами. Это связано с большими затратами энергии, необходимыми для выработки молока.



Необходимое количество калорий для вас зависит от вашего веса, возраста, роста и уровня активности. Базовая потребность женщины в энергии в возрасте 18–29 лет составляет примерно 2200 ккал/сут. Для производства 1 литра грудного молока (а именно столько молока съедает малыш за сутки) кормящая женщина тратит примерно 500 ккал, поэтому в первые 6 месяцев лактации кормящей маме требуется дополнительно к базовой потребности еще 500 ккал, т. е. 2700 ккал/сут. После 6 месяцев лактации кормящей женщине дополнительно требуется чуть меньше калорий (так как мама уже начинает давать прикорм) – до 450 ккал к базовой потребности, т. е. до 2650 ккал/сут.

При грудном вскармливании маме необходимо пить достаточное количество жидкости. Поэтому следить нужно не только за количеством калорий, а также за количеством выпиваемой жидкости.

Минздрав РФ рекомендует кормящим мамам следующие суточные дозы продуктов:



Овощи

500 г



Молоко/творог/сыр

500/50/15 г



Фрукты

300 г



Хлеб

220 г



Мясо/рыба

70/70 г



Сахар

60 г



Масло сливочное/
растительное

25/15 г



Соль

5 г

- Пища должна быть качественной, полезной и разнообразной.
- Стоит с осторожностью употреблять продукты, на которые у женщины есть индивидуальная непереносимость, а также продукты, которые могут быть потенциальными аллергенами (цитрусовые, клубника, яйца, молоко и др.). Это не значит, что их нельзя употреблять совсем, нужно просто ограничить их количество в своем рационе при необходимости и внимательно наблюдать за реакцией собственного организма и организма малыша на эти продукты.
- Рекомендуется в период грудного вскармливания исключить из рациона алкоголь, сладкие газированные напитки, консервы, копченые и маринованные продукты, экзотические фрукты.
- Пищу лучше готовить на пару, варить или тушить.



Изучение вашего малыша

К процессу грудного вскармливания готовится не только мама, но и сам малыш. Мы рассмотрим, как малышу помогают в этом процессе врожденные рефлексy и как они меняются с возрастом.

Как пьет ваш малыш?

Знали ли вы, что младенцы дышат только носом? Этому способствует уникальное строение дыхательной и пищеварительной системы новорожденного, благодаря которому во время кормления ребенок может одновременно дышать носом и глотать.

Кормление происходит по принципу «сосание-глотание-дыхание». У новорожденного все три процесса протекают одновременно, чтобы малыш мог легко осуществлять кормление и при этом дышать.

Сосание

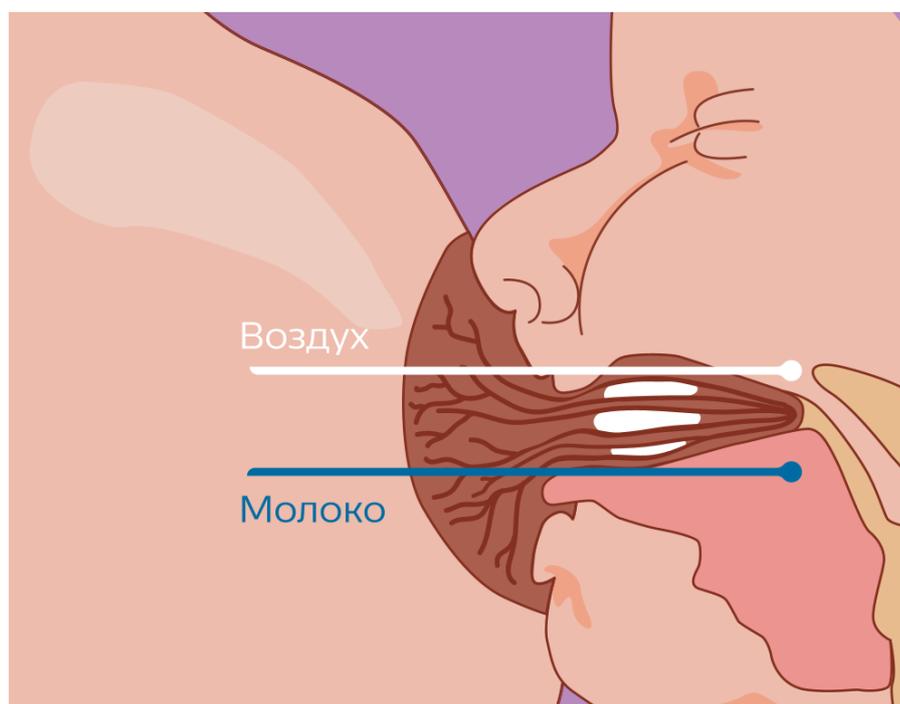
Нижняя челюсть движется вперед-назад, язык ребенка совершает волнообразные колебательные движения, выдавливая таким образом молоко и всасывая его при помощи вакуума. Во время сосания мама может заметить короткую паузу, так называемую «фазу отдыха», после которой вновь начинается сосание.

Глотание

Вы услышите, как ребенок сделает глоток со специфичным звуком «к-к-к».

Дыхание

Дыхание идет автономно, на протяжении всего процесса сосания и глотания.



Удивительные рефлексы новорожденных

Все новорожденные дети имеют врожденные физиологические рефлексы, необходимые им для кормления грудным молоком.

Поисковый рефлекс Куссмауля

возникает при поглаживании пальцем в области щеки и угла рта ребенка. Выражается рефлекс в виде поворота головы в сторону раздражителя и открывания рта в поиске объекта для сосания. Данный рефлекс необходим для начала кормления.

Расположите ребенка так, чтобы его голова была повернута к вашей груди, его рот раскроется и малыш найдет сосок.

Сосательный рефлекс

срабатывает, как только ваш сосок коснется неба ребенка, и ребенок начнет воспроизводить ритмичные сосательные движения.

Данный рефлекс имеет успокаивающий эффект. Поэтому пустышки помогают успокоить малыша. Около 3–4 месяцев вы, вероятно, заметите, что данный рефлекс начнет угасать. Ваш ребенок может начать отвлекаться во время кормлений и хотеть больше играть.

Выталкивающий рефлекс языка (рефлекс «выталкивания ложки»)

Вы когда-нибудь замечали, что малыши любят высовывать язык? Этот рефлекс происходит, когда губы малыша соприкасаются.

Выталкивание языка является, своего рода, защитным механизмом. Например, если ребенку слишком рано пытаются ввести прикорм, когда его организм еще не готов к этому, то данный рефлекс срабатывает и малыш вытолкнет ложку языком.

Рвотный рефлекс

проявляется при попадании твердой пищи или ложки в ротовую полость.

Так же как и выталкивающий рефлекс языка, данный рефлекс является защитным. Он блокирует дыхательные пути ребенка и выталкивает объект наружу во избежание удушья.

Поэтапное развитие ребенка

Рефлексы служат одним из показателей развития вашего малыша. Следя за рефлексами вашего ребенка и их угасанием, вы и ваш педиатр можете лучше предвидеть следующую ступень в развитии малыша.

0–3 мес.

4–6 мес.

7–12 мес.

Виды рефлексов

Поисковый, сосательный.

Выталкивающий рефлекс языка и рвотный рефлекс начинают угасать.

Малыш растет и активно двигается, все основные рефлексы новорожденного полностью угасают.

Навыки ребенка

Ребенок может захватывать и сосать грудь.

Малыш начнет сидеть и проявлять активный интерес к пище. Возможность держать тело в вертикальном положении означает, что малышу можно начинать предлагать прикорм с ложки и предлагать напитки в чашке для питья.

Малыш значительно лучше контролирует свои движения, действия скоординированы, проявляет активный пищевой интерес.



Процесс грудного вскармливания

Позитивный настрой

Психологический настрой – важный аспект успешного грудного вскармливания.

Мамы, которые ставят себе цель кормить грудью малыша, как правило, кормят грудью дольше и у них возникает меньше проблем с грудным вскармливанием.

Обратите внимание на ваш образ жизни, питание, настроение, воспользуйтесь поддержкой близких вам людей.

Первые совместные моменты

Ура! Ваш долгожданный малыш появился на свет. Проводите время вместе, наслаждайтесь этими моментами и контактом «кожа к коже».

Контакт «кожа к коже» в первый час после родов также известен как «Золотой час».

Он имеет большое значение для успешного грудного вскармливания. Мама и малыш знакомятся друг с другом. Нужно позволить малышу контактировать кожа к коже и приложить малыша к груди. Вы можете заметить, что малыш сам пытается найти вашу грудь и тянуться к ней.

Как понять, голоден ли ваш малыш?

Вы можете понять, что малыш голоден, по следующим признакам:

- малыш двигает головой из стороны в сторону, открывает рот
- высовывает язык и двигает губами
- сосет кулачки или пальцы

Сколько по времени длится кормление?

Иногда процесс кормления грудью может занимать долгое время, в то время как другие малыши быстро справляются с задачей. Длительность кормлений зависит от веса малыша, его возраста, а также частоты кормлений.

Как долго кормить из каждой груди?

В идеале в одно кормление следует предлагать малышу одну грудь и дать ему высосать молоко до конца. В следующее кормление предложите другую грудь

Сколько раз в день нужно кормить ребенка?

Количество кормлений зависит от малыша и его индивидуальных особенностей, однако существуют общие рекомендации: новорожденных нужно кормить хотя бы 8–12 раз в день, что соответствует 1 кормлению в 2–3 часа. Также помните, что частота и длительность кормлений могут меняться в периоды активного роста ребенка и при его плохом самочувствии. Это нормальное явление.



Мнение специалистов

В первые 1-2 месяца лактации плач является одним из признаков голода. Но не ждите, когда малыш заплачет. Предлагайте грудь уже при первых признаках беспокойства.

Подготовьтесь к комфортному кормлению

1.

Примите комфортное для вас положение. Максимально уменьшите нагрузку на спину и руки: в качестве опоры для спины используйте спинку дивана/кресла или подушку, положите под руки подушки. Подумайте об общей обстановке в помещении. Музыка может помочь вам расслабиться и чувствовать себя комфортно.



2.

Поднесите малыша близко к груди. Не нужно наклоняться к малышу, напротив, его нужно поднести к груди так, чтобы вам было комфортно. Поместите ребенка животиком к себе и лицом к соску. Голова и тело вашего ребенка должны находиться на одной прямой линии.



3.

Свободной рукой вы можете осторожно поддерживать грудь снизу, особенно это удобно, когда у женщины большая грудь.



Выберите удобную позу для кормления



Колыбель

Наиболее классическая поза

Ребенок лежит головой на внутренней части локтя той же руки, что и грудь, из которой кормит мама. Важно, чтобы живот ребенка прижимался к животу мамы, а носик был напротив соска.



Лежа на боку

Эта поза отлично подходит для мам, которым после родов нельзя сидеть по медицинским показаниям.

Упритесь плечом в кровать. Положите ребенка ближе, животиком к вашему животу и носиком к соску нижней груди.



Из-под руки или «футбольный мяч»

Эта поза подходит, если у вас большая грудь, если вы рожали путем кесарева сечения и для младенцев с небольшим весом. Малыша нужно положить на согнутый локоть вашей руки, ножки находятся позади мамы. Для удобства можно положить подушку на колени и под вашу руку.



Перекрестная колыбель

Хорошая поза для начала кормления, особенно если возникают проблемы с прикладыванием. При прикладывании к правой груди: левая рука поддерживает голову и спинку. Ладонь руки должна быть направлена к потолку и располагаться под головой малыша. Ладонью можно легко направлять голову ребенка в сторону груди.

Кормление близнецов

В начале грудного вскармливания можно кормить малышей в разное время и использовать любую из вышеперечисленных поз для кормления. Чуть позже можно попробовать кормить малышей одновременно, используя позу «из-под руки» с обеих сторон.

Прикладывание ребенка к груди

Правильное прикладывание – залог успешного грудного вскармливания. Если малыш правильно захватывает грудь, он легко и эффективно высасывает молоко из груди, не повреждая при этом сосок. При неправильном прикладывании может возникать боль при кормлении и трещины сосков.



Прикладываем ребенка к груди правильно:

- Голова и тело вашего ребенка должны находиться на одной прямой линии.
- Поднесите малыша близко к себе, не наклоняйтесь вперед.
- Кончик носа ребенка должен быть напротив кончика вашего соска.
- Дотроньтесь соском до рта малыша.
- Рот ребенка широко открывается, малыш немного откидывает голову назад.
- Направьте сосок к небу ребенка. В момент захвата губы ребенка должны быть вывернуты наружу (а не поджаты внутрь), подбородок и нос ребенка прижаты к груди.
- Большая часть ареолы находится под нижней губой, меньшая часть – над верхней.
- Щеки ребенка округлены, а не втянуты.
- Сначала малыш сосет быстро и поверхностно; как только молоко начинает выделяться, малыш переходит к более глубокому и медленному сосанию.
- Сильный поток молока в начале кормления может вызывать трудности в прикладывании малыша. Попробуйте изменить позу для кормления и больше откинуться назад или принять позу лежа.

Признаки неправильного прикладывания к груди:

- Щеки втянуты
- Чмокающие звуки
- Рот не открыт широко, губы соприкасаются
- Боль сосков после кормления

Если Вы наблюдаете вышеперечисленные признаки, то нужно мягко ослабить захват, отнять малыша от груди и приложить снова.



Как понять, что малыш наелся

Неважно, сколько времени занимает кормление грудью, вы можете понять, что ребенок наелся.

Некоторые дети отталкивают грудь ручкой или отводят голову назад, другие дети просто засыпают.

В целом вы увидите, что лицо и тело будут расслаблены, ноги и руки станут «тяжелыми».

В конце кормления, когда вы увидите признаки того, что ребенок сыт, аккуратно отнимите его от груди, поднимите в вертикальное положение столбиком и погладьте по спинке, чтобы вышли излишки воздуха.

Хватает ли вашему ребенку молока?

Многие молодые родители волнуются, хватает ли младенцу материнского молока. Особенно трудно это определить, когда малыш находится на грудном вскармливании и маме не видно, сколько молока он получает при каждом кормлении.

Если вы кормите малыша не менее 8–10 раз в сутки, если он хорошо берет грудь и активно сосет, производит впечатление здорового и счастливого, если после пробуждения он активен, а после кормления выглядит удовлетворенным, вероятнее всего, молока ему хватает.

Но чтобы убедиться, что ребенок получает

достаточное количество молока, можно провести «тест на мокрые пеленки» и следить за стулом малыша.

Мнение специалистов

После рождения малыш не набирает вес, а, наоборот, теряет его. Это – нормальный физиологический процесс.

Вес ребенка вернется к первоначальному ко второй неделе после родов.



Тест на «мокрые пеленки».

Первая неделя

| | | |
|--------------------|---|---|
| День 1-2 | Меконий – первичный кал новорожденного. Выглядит как черная или зеленова-то-черная масса. |  |
| | мокрые подгузники | желтый стул |
| День 3 | 3  | 3  |
| День 4 | 4  | 3-4  |
| День 5 | 5  | 3-4  |
| День 6 | 6  | 3-4  |
| День 7 | 7  | 3-4  |
| Недели с 2 по 4 | 6-8  | Более 3  • Появляется практически после каждого кормления |
| Начиная с 1 месяца | 6-8  | 1  |



Лактостаз

Застой молока в протоках молочных желез. Лактостаз может возникать при недостаточном высасывании молока из груди ребенком, при пережимании молочных желез жесткими материалами бюстгалтера или другой одежды. Обычно возникает чувство боли и дискомфорта в молочной железе, кожа молочной железы может покраснеть.



Возможное решение: чаще прикладывайте малыша к груди.

Перед кормлением используйте теплые термонакладки или компрессы и делайте легкий массаж груди, а после кормления прикладывайте к груди прохладные термонакладки/компрессы.

Болезненность сосков

Ощущения во время кормления грудью индивидуальны, но они не должны быть болезненными. Часто случается, что в первые дни кормления чувствительность повышается, но если болезненность не проходит, вам нужно обратить внимание на то, как малыш берет грудь. Самая распространенная причина воспаленных и потрескавшихся сосков – неправильный захват груди ребенком.

Если после первого захватывания груди кормить больно, отнимите ребенка от груди, мягко вложив ему в уголок рта свой мизинец, и попробуйте еще раз дать малышу грудь.

Плоские и втянутые соски

До 10% женщин сталкиваются с проблемой плоских или втянутых сосков. Со временем при сосании груди сосок вытянется естественным способом, но также вы можете использовать накладки для сбора грудного молока для коррекции формы сосков. Наденьте накладки так, чтобы сосок был в центре, где расположено отверстие. Накладки создают легкое давление, и сосок выталкивается в отверстие.

А при кормлении вы можете использовать защитные накладки на сосок, чтобы малышу было проще его захватить.



Втянутые соски



Плоские соски

Кандидоз (молочница) сосков

Иногда болезненность сосков может быть вызвана грибковой инфекцией, которую вызывают грибы рода *Candida*. При молочнице может ощущаться зуд и прострелы в области сосков. Приступать к лечению можно только после врачебного осмотра. Кандидоз диагностируется по внешнему виду молочных желез и слизистой рта ребенка, делается соскоб с поверхности соска. Врач подбирает противогрибковую мазь для сосков. Если малыш болеет вместе с мамой, то его лечат параллельно, обрабатывая ротовую полость специальной суспензией или раствором.

Правила ухода за грудью для кормящей мамы

1. В период грудного вскармливания следует носить **специальный бюстгальтер** для кормящих женщин. В отличие от обычного бюстгальтера на косточках с плотными чашками, он не сдавливает грудь, снижая риск лактостаза, обеспечивает легкий доступ к груди для кормления и позволяет удобно размещать вкладыши.
2. Используйте **вкладыши для бюстгальтера**, которые впитывают излишки молока и защищают соски от раздражения.
3. Следует принимать душ или обмывать грудь проточной водой без мыла, но не более двух раз в день. При этом ни в коем случае не стоит мыть грудь с мылом перед каждым кормлением, так как это сушит кожу.
4. После душа, а также перед каждым кормлением массируйте грудь круговыми движениями. Легкий массаж стимулирует лактацию и служит профилактикой лактостаза.
5. После кормления наносите на соски специальный крем с ланолином. Он защитит кожу сосков от появления трещин, увлажнит и поддержит эластичность.





Колики

это распространенное состояние, характерное для 90% детей. Они характеризуются беспричинным плачем ребенка. Появляются на 2–3 неделях жизни, усиливаются на 2-м месяце и заметно уменьшаются после 3 месяцев жизни.

Возможное решение: так как причиной колик может стать повышенное газообразование в кишечнике ребенка, кормящей маме можно исключить на несколько дней из своего рациона бобовые культуры, огурцы, белокачанную капусту, виноград, газированные напитки, свежую выпечку. Если это помогло, то можно некоторое время придерживаться этой диеты.

Иногда причиной колик может стать избыточное заглатывание малышом воздуха во время кормления. Поэтому важно следить, чтобы малыш правильно брал грудь, захватывая не только сосок, но и ареолу, а после кормления подержать его вертикально некоторое время.

От болей в животике может избавить и дополнительное тепло в виде сложенной в несколько раз и нагретой пеленки. Также вы можете положить малыша голым животиком

на свой обнаженный живот или грудь – это поможет отхождению газов.

Легкие поглаживания животика ребенка по часовой стрелке (около 10 оборотов), поочередное сгибание-разгибание ножек (по 6–8 повторений) поможет снять боль и будет способствовать уменьшению вздутия. Если вы кормите ребенка из бутылочки (временно или постоянно), используйте антиколиковые бутылочки с клапаном для отведения воздуха.

Срыгивания

Срыгивания – это самопроизвольный заброс (рефлюкс) желудочного содержимого в пищевод или ротовую полость ребенка. Незначительные срыгивания после кормлений характерны для большинства младенцев и являются вариантом нормы. Таким образом малыш освобождается от излишков воздуха или молока. Срыгивания также могут быть связаны с недостаточным развитием сфинктерного аппарата желудка.

Возможное решение: кормите ребенка в полувERTICALном положении, после кормления носите малыша в вертикальном положении 10–15 мин., приподнимите головной конец кровати на 20–30 градусов.



Стоит обратить внимание, что существует два вида рефлюксов:

- первый – является физиологической нормой и проходит самостоятельно;
- второй – классифицируется как болезнь (ГЭРБ) и требует консультации специалиста. Поэтому, если вы наблюдаете частые и обильные срыгивания, они приводят к потере веса, то обязательно обратитесь к педиатру.

