Поздравляем
Вас с рождением малыша!

Сейчас ваша жизнь кардинально изменилась. Она стала радостнее и одновременно волнительнее. Возможно у Вас возникает большое количество вопросов.
Данная памятка, поможет ответить на часть ваших вопросов. Вы узнаете об основах грудного вскармливания, начиная от подготовки к грудному вскармливанию и заканчивая самим процессом кормления грудью.

Помните, что вы всегда можете обратиться за советом или помощью к специалистам: акушеру-гинекологу, педиатру, медицинскому психологу, консультанту по грудному вскармливанию.

Также на ваши вопросы готовы ответить консультанты горячей линии по грудному вскармливанию
8 800 200 08 83
(звонок по России бесплатный)

ГАУЗ СО «ЦГКБ № 3» г. Екатеринбурга
женская консультация № 2

Грудное вскармливание

Материнское молоко - "эликсир жизни" для малыша



Медицинский психолог приглашает вас на индивидуальные консультации, в рамках программы «Школа психологической подготовки семьи к рождению ребёнка»

Телефон Call –центр (колл-центр) 272-27-95
сайт ГАУЗ СО «ЦГКБ № 3»
www.cgkb3.ru

Прикладываем ребёнка к груди правильно



- Голова и тело вашего ребёнка находятся на одной прямой линии.
- Кончик носа ребёнка должен быть напротив вашего соска.
- Дотроньтесь соском до рта ребёнка
- Рот ребёнка широко открывается. Малыш немного откидывает голову назад .
- Сосок направлен к небу ребёнка. В момент захвата губы ребёнка вывернуты наружу, подбородок и нос ребёнка прижаты к груди.
- Большая часть ареолы находиться под нижней губой, а меньшая часть—над верхней.
- Щеки ребёнка округлены, а не втянуты.
- Сначала малыш сосёт быстро и поверхностно, как только молоко начинает выделяться , ребёнок переходит к более глубокому и медленному сосанию.

Какие признаки помогут понять, что ребёнка необходимо приложить к груди:

- малыш двигает головой из стороны в сторону, открывает рот;
- высовывает язык и двигает губами;
- сосёт кулачки и пальцы.

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.

В идеале в одно кормлении следует предлагать малышу одну грудь и дать ему высосать молоко максимально полно. В следующее кормление предложить другую грудь.

Количество кормлений зависит от малыша и его индивидуальных особенностей, однако существуют общие рекомендации: новорождённых нужно кормить хотя бы 8-12 раз день, что соответствует 1 кормление 1 раз в 2-3 часа. Важно помнить, что частота и длительность кормлений могут меняться в период активного роста ребёнка и при его плохом самочувствии. Это нормальное явление.

Срыгивания - это самопроизвольный заброс (рефлюкс) желудочного содержимого в пищевод или ротовую полость ребёнка. Незначительные срыгивания после кормления 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 ребёнка в полувертикальном положении, после кормления носите малыша в вертикальном положении 10-15 мин., приподнимите головной конец кроватки на 20-30 градусов.

Преимущества грудного вскармливания.

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

Польза грудного вскармливания для малыша.

Материнское молоко содержит в оптимальной комбинации все необходимые белки, жиры, углеводы, антитела, иммунные клетки, бифидо- и лактобактерии, и другие биологически активные вещества.

Потому грудное молоко:

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

Счастье быть вместе

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

Как вырабатывается грудное молоко



Пролактин – отвечает за выработку молока. Он вырабатывается в ответ на импульсы, которые возникают при сосании ребёнком молочной железы



Окситоцин – отечает за выделение молока.
Окситоцин выбрасывается в кровь как ответ на сосание младенца, его звуки и даже запах.

Мнение специалистов

Грудное (естестенное) вскармливание - это кормление ребёнка в первые месяцы жизни только грудным молоком, без добавления в рацион малыша воды, соков и прикорма. В течение первых шести месяцев жизни здоровый ребёнок не нуждается ни в какой другой пище, кроме материнского молока.

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

Чтобы ребёнок получил с молоком достаточное количество белков, жиров и углеводов, важно кормить ребёнка по требованию. При наличии перерывов между кормлением до 2 часов и более важно дать ребёнку возможность максимально полностью насытиться из одной груди и только после этого приложить его (при необходимости) к другой.

В первые два месяца лактации плач является одним из признаков необходимости приложить ребёнка к груди. Но не ждите, когда ребёнок заплачет. Предлагайте грудь при первых признаках беспокойства.

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

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.

Проблемы, которые могут возникнуть при грудном вскармливании.

Хватает ли молока? Если ребёнок нормально прибавляет в весе (не менее 500-700 г в первые месяцы жизни) и вам приходиться менять пелёнки не менее 8-10 раз в сутки, тогда вам не о чем беспокоиться. Бывают ситуации, при которых количество молока снижается, например, болезнь мамы или неправильный захват груди и неэффективное сосание. Следует помнить, что у малыша бывают скачки роста. В это время малыш больше ест, для выработки большего количество молока, нужно несколько дней.

Возможное решение. Прикладывайте малыша к груди чаще, включая ночные кормления. Во время кормления прикладывайте малыша к обеим грудям. В дополнение к этому сцеживайте молоко не ранее чем через 30 минут после кормления и из той же груди.

Важно! Отдыхать, гулять на свежем воздухе, стараться высыпаться.

Сильный поток молока. Как правило, это бывает на начальном этапе становления лактации, со временем молоко будет вырабатываться в количестве достаточном малышу.

Возможное решение. Измените позу для кормления, больше откиньтесь назад или кормите лежа. Давайте 1 грудь в кормление, при необходимости давайте малышу отдохнуть во время кормления, делайте перерывы. Перед кормлением сцедите небольшое количества молока, чтобы грудь стала более мягкой, и молоко не текло очень быстро.

Нагрубание молочных желёз. Молочные железы становятся твердыми, молоко «не течет», может возникать тяжесть и боль, малышу сложно захватить грудь.

Возможное решение. Перед кормлением, чтобы грудь стала мягче и ребёнок мог сосать. Перед кормлением можно приложить тёплый компресс к груди.

Лактостаз. Застой молока в протоках молочных желёз. Может возникать при недостаточном высасывании молока из груди ребёнком, при пережимании молочных желёз жесткими материалами бюстгальтера или другой одежды. Обычно возникает чувство боли и дискомфорта в молочной железе, кожа может покраснеть.

Возможное решение. Чаще прикладывайте малыша к груди. Перед кормлением используйте теплый компрессы, а после кормления прохладные компрессы.

Мастит. Воспаление ткани молочной железы. Часть молочной железы становится красной, горячей, болезненной при прикосновении, повышается температура.

Возможное решение. При сохранении симптомов лактостаза более 24-48 часов необходимо обратиться к врачу для решения вопроса о назначении лечения совместимого с грудным вскармливанием.