



31 июля-6 августа - Неделя популяризации грудного вскармливания

Грудное вскармливание и здоровье мамы



ВЕС
При грудном вскармливании вес в среднем ниже на 4,1 кг

ДЕПРЕССИЯ
При грудном вскармливании меньший риск возникновения депрессии

ОСТЕОПОРОЗ
Грудное вскармливание снижает риск развития остеопороза пропорционально длительности лактации



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ССЗ)
На грудном вскармливании (7-12 мес.) риск ССЗ снижается на 28%



РАК МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ
Риск снижается на 4% за каждый год грудного вскармливания



РАК ЯИЧНИКОВ
Снижение риска на 2% на каждый месяц грудного вскармливания

ДИАБЕТ
Снижение риска диабета 2-го типа

РАК ЯИЧНИКОВ
Снижение риска на 2% на каждый месяц грудного вскармливания

ГУ «Луганский республиканский центр здоровья» ЛНР





ОСНОВЫ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

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

Уникальность грудного молока обусловлено 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. Это невозможно повторить в смесях

ПРАВИЛА КОРМЛЕНИЯ

- сигналом к выработке молока служит прикладывание ребенка к груди сразу после его рождения;
- огромное значение имеет техника прикладывания, правильный захват ребенком груди - лучшая профилактика трещин соска;
- перед кормлением необходимо тщательно вымыть руки с мылом.

ПОЗЫ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ

Кормление грудью лежа



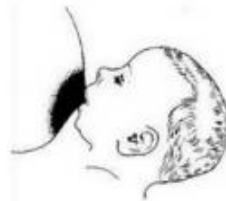
Классическая поза кормления грудью - "колыбелька"



Кормление грудью из-под руки, из-под мышки



Правильное прикладывание



Неправильное прикладывание

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО РЕБЕНКУ ДОСТАТОЧНО МОЛОКА?

- ребенок спокойно отпускает грудь после кормления;
- спит до следующего кормления;
- стул от 1 до 6-8 раз в сутки, однородный, мягкий, без неприятного запаха;
- ребенок прибавляет в весе.

ДО КАКОГО ВОЗРАСТА НУЖНО КОРМИТЬ ГРУДЬЮ?

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

УХОД ЗА МОЛОЧНЫМИ ЖЕЛЕЗАМИ

Бюстгальтер кормящей женщины может иметь отстегивающиеся верхнюю часть, и его не придется снимать. 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; После каждого кормления сосок должен высохнуть самостоятельно на воздухе;

Для поддержания формы груди можно делать простые упражнения:

Стоя или сидя на стуле прямо. Руки на уровне груди, с силой нажимать нижними частями ладоней друг на друга; Исходное положение сидя, руки над головой. Также сжимаем нижние части ладоней.

Уход за молочными железами

Мыть грудь достаточно не более одного раза в день и не пользоваться мылом, не растирать сильно грудь полотенцем.

Частые смывания, особенно с мылом, протирание спиртом и другими очищающими средствами, удаляют естественное жировое покрытие, защищающее кожу сосков.

Нет необходимости пользоваться специальными кремами и аэрозолями; наоборот, они могут оказаться вредными.

Пластиковые прокладки бюстгалтера могут сделать кожу сосков влажной и восприимчивой к инфекции.

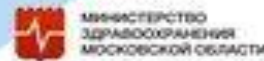


Преимущества грудного вскармливания для мамы

- способствует скорейшему восстановлению после родов;
- лактационная аменорея;
- снижает риск развития онкологии молочных желез;
- укрепляет костную ткань;
- способствует снижению веса;
- дает дополнительное время отдыха.

Техника правильного прикладывания в позе «Перекрестная колыбель»

- Держите грудь всей ладонью снизу, большой палец сверху.
- Направьте сосок в сторону носа ребенка.
- Позвольте малышу чуть откинуть голову назад, так ему легче будет широко открыть рот.
- В широко открытый рот ребенка надо вложить ареолу и сосок.



ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ?

Грудное молоко — лучшая пища для новорожденного, а еще такой тип вскармливания положительно влияет на здоровье мамы. Почему?

- Молоко содержит **нужное** малышу количество белков, минералов, витаминов и жиров.
- Оно помогает **бороться** с инфекциями и способствует **развитию** ребенка.
- При грудном вскармливании выделяется окситоцин и пролактин, формируется так называемый **материнский инстинкт**.
- Дети, находящиеся на грудном вскармливании, **меньше** подвержены заболеваниям во взрослой жизни.



Техника кормления грудью

- Кормить в удобной позе, в спокойной обстановке.
- В положении сидя, так, чтобы ребенок находился в вертикальном положении.
- В ночное время можно кормить лежа на боку.
- Желательно, при кормлении иметь контакт "кожа к коже", "глаза в глаза".



ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ, ФАКТОРЫ СТИМУЛИРУЮЩИЕ ЛАКТАЦИЮ

- В первый месяц кормление ребенка по требованию (10-12 р\сутки)
- Психологический комфорт в семье
- Достаточный питьевой режим
- Рациональное питание
- Полноценный отдых (8-10 часов)
- Прогулки на свежем воздухе



Рекомендации ВОЗ по пропаганде грудного вскармливания



1. Раннее прикладывание ребенка к груди;
2. Кормление младенца по «требованию»;
3. Совместное пребывание матери и ребенка в роддоме;
4. Исключение допаивания ребенка жидкостью;
5. Отказ от пустышек, сосок;
6. Профилактика трещин сосков и нагрубания молочных желез;
7. Спокойная и доброжелательная обстановка в семье;
8. Помощь со стороны близких по уходу за ребенком;
9. Рациональный режим дня матери;
10. Сохранение режима свободного вскармливания.

ОСОБЕННОСТИ УПОТРЕБЛЕНИЯ АРБУЗА В ПЕРИОД ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ



• ДО 1 МЕСЯЦА - КАТЕГОРИЧЕСКИЙ ЗАПРЕТ

• СО 2-ГО - МОЖНО НЕ БОЛЕЕ 150 - 200 ГРАММОВ (ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО У РЕБЕНКА НЕТ ПРОБЛЕМ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ)

• С 4 МЕСЯЦЕВ - БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ



ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБСУДИТЕ СВОЕ ПИТАНИЕ И ПОЛУЧИТЕ НЕОБХОДИМЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ У ПЕДИАТРА В ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Внешние признаки правильного прикладывания к груди

- Подбородок ребенка касается груди
- Его рот широко открыт
- Его нижняя губа вывернута наружу
- Большая часть ареолы видна над верхней губой, а не под нижней.
- Щеки ребенка округлые.
- Грудь не провисает.



При таком сосании груди рот и язык ребенка не повреждают кожу груди и соска

6 ГЛАВНЫХ ОШИБОК ПРИ ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ КОРМЯЩАЯ МАМА. СКАЖИ «ДА!» ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ

Смазывать соски зеленкой по собственной инициативе

Уповать на обогащенные витаминами смеси

Сцеживаться «до последней капли»

Мыть грудь с мылом после каждого кормления

Допаивать кроху водичкой или смесями

Прекращать кормление в случае простуды мамы



Школа здоровья для беременных

Рекомендации ВОЗ по грудному вскармливанию

- Грудное молоко — самая лучшая пища для ребёнка, которая по своему качеству не зависит от конституции женщины и от диеты; грудное молоко защищает младенца от инфекций.
- Кормление грудью положительно сказывается на состоянии здоровья самой матери.
- Размер и форма груди, сосков не влияют на процесс грудного вскармливания.
- Кормление грудью не может испортить фигуру женщины. Длительное и полноценное грудное вскармливание, наоборот, избавляет женщину от избыточной массы тела.
- Кормление грудью создаёт глубокое эмоциональное единство матери и ребёнка, что играет большую роль в дальнейших взаимоотношениях.
- Нет никакой необходимости заранее покупать бутылочки, соски, Молокоотсосы, так как это только вселяет определённую тревогу относительно способности к лактации.
- Важно приложить ребёнка к груди сразу же после рождения и в последующем находиться с ним в одной палате.

После родов. Нас двое. Вся правда о грудном вскармливании

Преимущество грудного вскармливания для ребенка

- В грудном молоке имеется таурин,, обеспечивающий высокое психоэмоциональное развитие малыша.
- Грудное вскармливание – это профилактика диареи, запора, метеоризма, срыгивания, дисбактериоза у ребенка.



КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ!!!



- ✦ Голова и тело ребенка выпрямлены, находятся на одной плоскости.
- ✦ Тело и лицо ребенка обращены к груди, нос ребенка на уровне соска.
- ✦ Тело ребенка близко к телу матери (живот к животу).
- ✦ Мать поддерживает всё тело ребенка, а не только шею и плечи.

Режим и диета кормящей матери

- Для кормящей матери обязательны прогулки в течение 3—4 ч в день, сон — не менее 8-9 ч в сутки.
- Прием пищи 4—5 раз в день с относительно равными интервалами.
- Кормящая мать ежедневно должна употреблять 180—200 г мяса, 500 г молока, 50 г творога, 50 г сыра, 50 г масла, 1 яйцо, 500—600 г овощей, 400—500 г хлеба, 200 г фруктов.



ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ
Основа жизни

WABA | Всемирная неделя грудного вскармливания



ПОДДЕРЖИМ
ГРУДНОЕ
ВСКАРМЛИВАНИЕ
вместе

ВСЕМИРНАЯ НЕДЕЛЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

ЧТО ЕСТЬ КОРМЯЦЕЙ МАМЕ, ЕСЛИ У МАЛЫША ЗАПОР?

Нельзя:

- рис, манная каша
- груша, гранат
- крепкий чай, кофе
- молочные продукты более 5% жирности
- какаосодержащие продукты
- сдоба, белый хлеб, высококалорийные десерты
- сало, жирное мясо и рыба



Можно:



- свежие фрукты и овощи, печеные яблоки
- молочные продукты
- каши (кроме рисовой)
- нежирное мясо (курица, кролик, телятина)
- яйцо не чаще двух раз в неделю

Преимущества грудного вскармливания для ребёнка



**ДЕЛАЕТ
РЕБЕНКА
УМНЕЕ**

Возможно улучшает когнитивное и речевое развитие, двигательные функции и улучшение показателей IQ.



**ЗАЩИЩАЕТ
НЕДОНОШЕННЫХ
МАЛЫШЕЙ**

У недоношенных детей грудное молоко снижает риск некротического энтероколита, сепсиса, ретинопатий, бронхолегочной дисплазии, улучшает неврологический исход и развитие функции слуха.