

Руководство по грудному вскармливанию

1. Преимущества грудного вскармливания для мамы и малыша



Грудное молоко - лучшее для мамы и ее малыша, которое создала сама природа.

Грудное вскармливание - это идеальный способ для создания тесной органичной связи между мамой и малышом. Кроме того, естественное вскармливание обладает следующими достоинствами:

Для малыша

- Является источником сбалансированного питания.
- Стимулирует иммунную систему и сокращает риски инфекций.
- Хорошо переваривается и усваивается.

Для мамы

- Способствует сокращению матки и возвращению тела к дородовому состоянию.
- Избавляет от работы, необходимой для приготовления молочной смеси.
- Экономично.

Кроме того, грудное вскармливание считается эффективным способом избавления от лишнего веса после родов. Также оно сокращает риск возникновения таких заболеваний, как рак груди, рак яичников, младенческий диабет, детские онкологические заболевания, ожирение и аллергия, способствует развитию умственных и когнитивных способностей.

2. Компоненты грудного молока



Грудное молоко обладает множеством достоинств, одно из которых заключается в уникальном балансе питательных веществ, основу которых составляют жиры, лактоза и протеин, которые являются самыми значимыми для нашего организма.

Пропорциональный состав питательных веществ автоматически изменяется с течением времени, приспосабливаясь к растущим потребностям ребенка. Именно это делает грудное молоко оптимальным питанием для Вашего малыша.

Компоненты грудного молока и их функции

Рассмотрим основные характеристики главных компонентов грудного молока - жиров, лактозы и протеинов.

- Лактоза - это источник энергии. Среди 3 вышеперечисленных основных компонентов грудного молока она представлена в самой высокой доле.
- Жиры - значимый ингредиент для развития мозга и формирования организма малыша.
- В процессе всасывания в организм младенца протеины расщепляются на аминокислоты, создавая основу для роста мускулатуры. Кроме того, среди протеинов имеются такие значимые иммунопротеины, как лактоферин и иммуноглобулин А (IgA).

Функции прочих компонентов грудного молока:

- **Сокращение риска развития аллергии:**
Грудное молоко содержит вещества, формирующие защитную оболочку на стенках кишечника и способствующие развитию кишечного эпидермиса. Эта оболочка препятствует проникновению аллергенов в организм малыша через многочисленные отверстия кишечника.

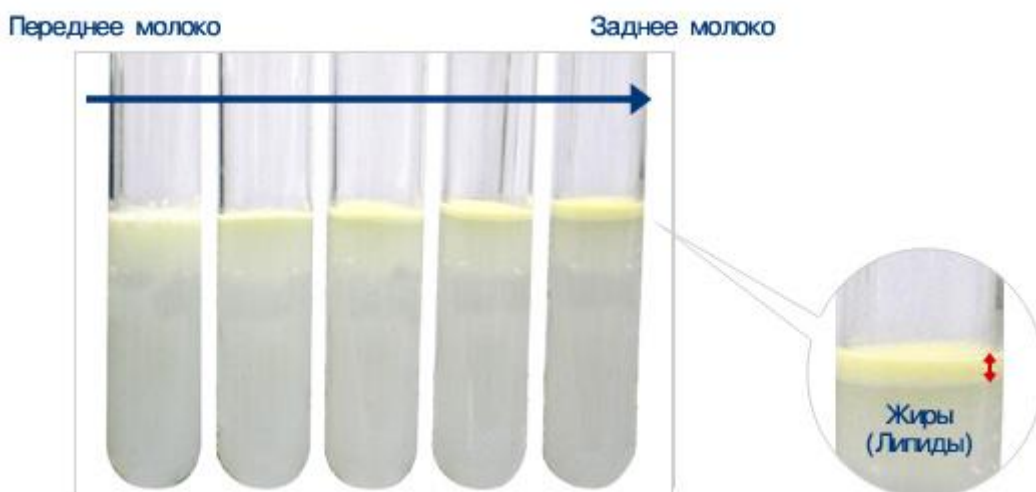
- **Обеспечение легкого переваривания и хорошей усвояемости:**
Благодаря содержанию таких облегчающих пищеварение энзимов, как липаза и амилаза, грудное молоко легко переваривается и усваивается нежной пищеварительной системой малыша.

Изменение состава грудного молока

Состав компонентов грудного молока изменяется в зависимости от множества факторов, включая количество дней после родов, время года, а также диету мамы. Состав молока меняется не только при каждом кормлении, но даже в процессе кормления. Давайте рассмотрим изменение состава молока, происходящие в процессе кормления, а также в зависимости от продолжительности послеродового периода.

Изменение состава молока в процессе 1 кормления

Грудное молоко, которое малыш получает в начале каждого кормления, называется "передним молоком", вслед за ним приходит "заднее молоко". В процессе кормления в молоке увеличивается содержание жиров, являющихся источником энергии и играющих значимую роль в развитии мозга и формировании организма малыша.



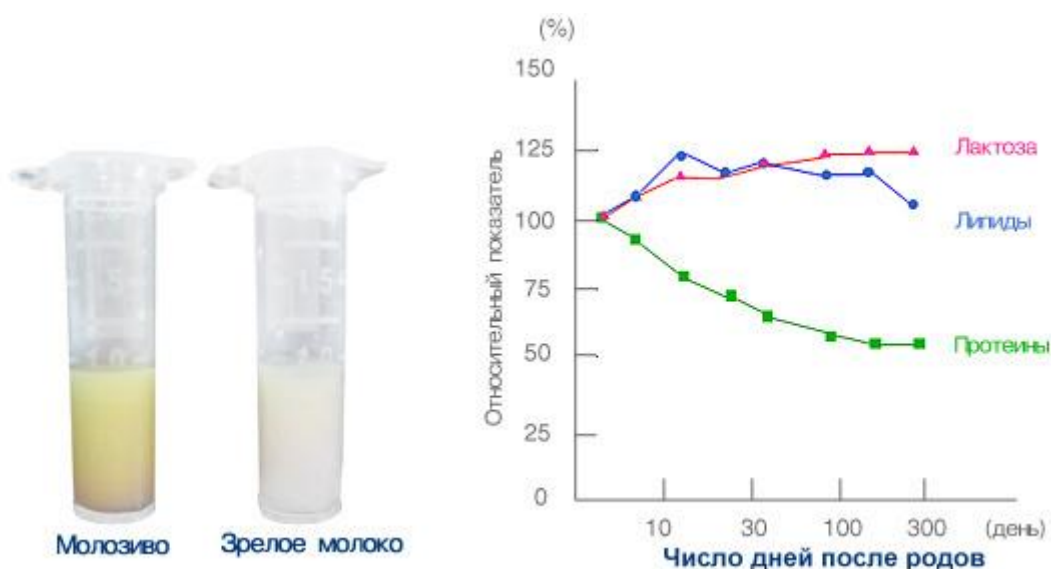
Способ проведения исследования: С помощью электрического молокоотсоса Pigeon сцеживается 5 порций грудного молока по 10 мл каждая. 5 мл каждого образца помещается в пробирки и подвергается исследованию на центрифуге (3000 оборотов/мин x 5 минут).

Изменение состава грудного молока в течение послеродового периода

Существует 2 основных вида грудного молока - молозиво и т.н. зрелое молоко.

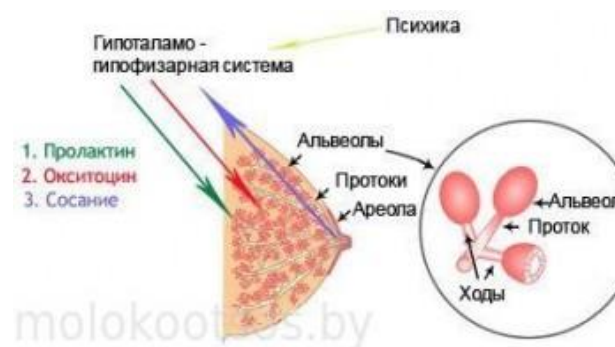
Молозиво - это грудное молоко, вырабатываемое в течение первых 5 дней после родов. Оно отличается высоким содержанием таких иммунопротеинов, как лактоферин и иммуноглобулин А. Молозиво имеет характерный желтый цвет, объясняющийся наличием бета-каротина, который содержится также в моркови и других овощах. **Зрелое молоко** - это молоко, вырабатываемое начиная с 10-го дня после родов. По сравнению с молозивом оно содержит меньше протеинов, больше лактозы и жиров, т.е. является более калорийным. На данном этапе грудное молоко отличается белым молочным цветом.

Таким образом, грудное молоко - это уникальное по своему составу питание для малыша, источником которого является только его мать. Грудное вскармливание в младенчестве помогает ребенку вырасти здоровым.



3. Механизм выработки грудного молока

Действие гормонов

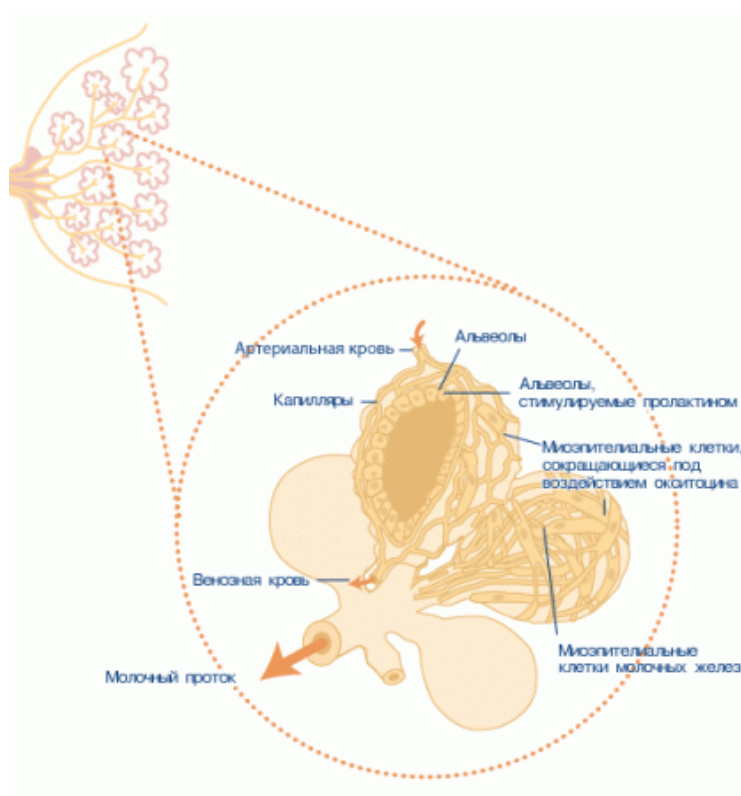


Сосание младенцем груди стимулирует выработку гормонов, таких как пролактин и окситоцин, в гипофизе. Пролактин отвечает за синтез молока из крови, а окситоцин стимулирует поступление молока в молочные протоки и выделение его из сосков.

Молоко выделяется из груди при сосании. Процесс кормления не всегда успешен с самого начала. И мама, и ее малыш приступают к нему впервые, однако повторяющиеся прикладывания помогут им обоим привыкнуть к кормлению.

Механизм выработки грудного молока

Доли молочной железы состоят из большого количества альвеол. Грудное молоко вырабатывается в альвеолах и накапливается в долях молочной железы. При выделении из груди молоко поступает по молочным протокам. Расположенные вокруг долей молочной железы миоэпителиальные клетки, сокращаясь подобно насосу, способствуют поступлению молока наружу.



4. Изменение груди в период беременности и после родов



Во время беременности происходит постепенное увеличение размеров груди. Вначале изменяются соски - они темнеют, становятся более чувствительными, также увеличивается ареола (область вокруг соска).

Это обусловлено ростом и развитием ответственных за выработку грудного молока альвеол, расположенных на кончиках молочных протоков, по которым выработанное молоко поступает наружу при сосании. Таким образом грудь женщины готовится к лактации после рождения ребенка.

В обычное время средний вес обеих грудей составляет около 200 г, однако этот показатель возрастает до 400-600 г в последнем триместре беременности, и до 600-800 г во время лактации. Иными словами, в период лактации вес груди увеличивается в 3-4 раза.

Через 6-9 месяцев после начала кормления грудь начинает уменьшаться, однако, по имеющимся сведениям, это не влияет на количество молока.



Первый триместр



Второй триместр



Третий триместр



Период лактации

Структура груди (молочные железы)



Дольки молочных желез

Альвеолы, ответственные за синтез молока из крови, формируют дольки, напоминающие гроздь винограда.

Млечные протоки

Каналы для выхода молока наружу

Млечный синус

Молоко накапливается по мере вырабатывания, выделяется во время прилива

Сосок

В соске имеется множество отверстий для выделения молока

5. Первое Кормление



Готовиться к появлению ребенка мы начинаем задолго до родов: выбираем имя, готовим комнату и все необходимое для ухода за малышом в первые дни жизни, но зачастую не придаем такого значения подготовке к грудному вскармливанию.

А ведь сколько проблем удастся избежать, если узнать о возможных трудностях заранее и в первый раз все сделать правильно!

В первую очередь, еще до родов, рекомендуется готовить соски к первому прикладыванию. Здесь нет ничего сложного, просто делайте массаж кожи соска, как бы вытягивая его. Так же поможет ношение бюстгалтера из грубой ткани, но все процедуры следует прекратить во втором триместре, дабы избежать излишней стимуляции груди, которая может спровоцировать преждевременные роды.

И вот счастливый момент - Вы впервые смотрите на своего малыша, которого Вам выложили на живот врачи. Именно тогда рекомендуется первый раз приложить ребенка к груди, ведь сосательный рефлекс малыша

формируется уже через 20 мин после рождения. К тому же раннее прикладывание облегчает адаптацию малыша и устанавливает тесную связь с мамой. Но, вероятнее, первое кормление произойдет через пару часов, когда ребенка осмотрят и принесут Вам уже в палату - именно такая практика используется в наших роддомах.

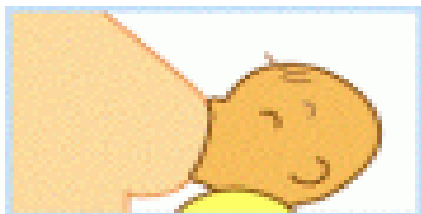
Итак, Ваш Ангелочек у Вас на руках. В первые пару суток после родов, у Вас в груди вырабатывается молозиво - очень полезный для малыша продукт, так как богат антителами и помогает сформировать у новорожденного иммунитет. Поэтому так важно начать кормить ребенка сразу. Верный признак того, что малыш голоден - он причмокивает. Очень аккуратно давайте ему грудь, так как ребенок еще тоже неопытен и второпях может сильно прикусить сосок, и последующие кормления станут для Вас очень болезненными. Важно, чтобы малыш полностью обхватил ареол соска, и сосок лег ему на язычок, тогда и кормление будет эффективным. Для избежания травмирования сосков, а также для облегчения кормления, в случае, если это уже произошло, можно использовать специальные [накладки на соски](#). Эти накладки могут помочь и тем мамочкам, у которых от природы плоские или втянутые соски, для облегчения прикладывания к груди и захвата ребенком соска.

Первое время не стоит делать кормление продолжительным, 10-15 минут за раз вполне будет достаточно. Так вы избежите травмирования сосков. Важно использовать [специальные средства](#), направленные на профилактику трещин сосков. Они безопасны для малыша и не требуют смывания перед кормлением.

Очень вероятно, что в первые дни вам необходимо будет научиться сцеживаться. В идеале у Вас должно вырабатываться столько молока, сколько будет съедать малыш, но на практике, понадобится время, чтобы это произошло. Акушерка покажет Вам, как это делать, к тому же вы можете использовать [молокоотсос](#) уже с первых дней в роддоме. Очень важно предотвратить застои молока, поэтому прикладывайте ребенка к груди чаще и не забывайте сцеживаться, если молоко прибывает, а малыш не голоден. Пока Вы с малышом будете налаживать грудное вскармливание, Вам так же пригодятся [вкладыши для бюстгальтера](#) для избежания протекания молока.

Очень важно проявить терпение, и не отчаиваться, если вначале не получается все идеально. Скоро Вы с Малышом приспособитесь друг к другу, и кормление принесет Вам незабываемые мгновения счастья!

6. Техника прикладывания к груди



Очень важно, что бы мама правильно приложила ребенка к груди и сделала кормление комфортным для себя и малыша.

Как правило, мама кормит ребенка от восьми до двенадцати раз в сутки, при этом кормления могут отличаться по продолжительности. Поэтому маме необходимо уметь создать спокойную обстановку вокруг себя с малышом.

Правильный захват груди ребенком, а также удобная поза мамы предотвратят риски появления различных проблем, что обеспечит Вашему Малышу эффективное кормление. А теперь мы познакомим Вас с важными аспектами грудного вскармливания.

Техника прикладывания к груди

Для начала, обратите внимание, как ребенок захватит грудь. Важно понимать также и особенности самого процесса кормления.

Во процессе кормления ротик и язычок малыша производят движения, которые в корне отличаются от движения рта у взрослого человека.

В основе этих движений лежит врожденный сосательный рефлекс. Такие движения называют "перистальтическими".

У ребенка с рождения имеется небольшое углубление в верхней челюсти, которая существует у ребенка только во время грудного вскармливания.

Она называется "ямка для сосания". При кормлении сосок располагается в этой ямочке и удерживается жировой тканью щеки. Ямка для сосания исчезнет сама по себе по завершении грудного вскармливания. На

основании этого принято считать, что ротик и язычок новорожденного изначально адаптированы к сосанию груди. Грудное молоко как бы выталкивается через сосок перистальтическими (волнообразными) движениями языка ребенка. Эти движения совершаются язычком малыша за 0.7 секунды.



Сосательный рефлекс у новорожденного

Для того, чтобы Ваш малыш максимально использовал свое врожденное умение производить перистальтические движения во время сосания, важно правильно приложить малыша, что обеспечит оптимальный захват при кормлении.



Нужно держать малыша так, чтобы его носик был направлен к соску. Нижняя челюсть малыша должна касаться нижней части ареолы соска.

Чтобы ребенок начал искать грудь, необходимо прикоснуться соском или ареолой к губам ребенка, и когда малыш откроет рот, нужно придвинуть его вплотную к соску.



В первую очередь в ротик малыша должна попасть нижняя часть ареолы, которая находится у нижней челюсти ребенка. Нужно проверить, удалось ли малышу прочно захватить сосок. Как правило, наевшись, малыш отпускает грудь, однако иногда он продолжает сосать, даже получив достаточно молока. Если нужно прервать процесс - просуньте Ваш палец в ротик малыша, чтобы он разомкнул челюсти.

На заметку

Признаки успешного захвата груди

- Рот малыша широко открыт.
- Малыш кусает подбородком груди.
- Нижняя губа вывернута наружу.
- Малыш сосет грудь медленными и глубокими ритмичными движениями.
- Слышен звук сглатываемого молока.

Моменты кормления

Считается, что оптимальным временем для прикладывания к груди являются фазы 3-5 по шкале жизнедеятельности новорожденных Бразелтона.

- Фаза 1: глубокий сон
- Фаза 2: поверхностный сон
- Фаза 3: дремота
- Фаза 4: спокойное бодрствование
- Фаза 5: активное бодрствование
- Фаза 6: плач

Кроме того, существуют следующие признаки, по которым можно определить готовность малыша к кормлению:

- Извивается всем телом.
- Подносит ручки ко рту и к лицу.
- Чмокает ртом и пр.

7. Как правильно держать ребенка



Держите ребенка таким образом, чтобы Вам его было удобно кормить

Правильное расположение малыша (поза во время кормления) помогает вашему малышу правильно прикладываться к груди, захватывать сосок и является очень важным элементом бережного кормления грудью. Удобная поза и правильный захват груди позволяют предотвращать и сокращать риски возникновения различных проблем, обеспечивают малышу эффективное грудное вскармливание и снижают нагрузку на грудь его мамы. Давайте познакомимся с некоторыми секретами грудного вскармливания.

Основные позы при кормлении

1. "Колыбелька"
2. "Перекрестная колыбель"
3. Из-под руки/футбольная поза
4. Кормление сидя

Как правильно держать ребенка во время кормления

Поза при кормлении - это то, как следует держать ребенка на руках во время кормления, а также соответствующее расположение мамы и ребенка во время кормления. Существует 4 основных позы при кормлении, для которых значимы следующие положения:

①



Мама занимает удобную позу, опираясь на подушки или стену, и обеспечивает себе покой и расслабление. Малыш бодрствует, спокоен, не плачет.

②

Удачная поза



Неудачная поза



Мама и ребенок тесно контактируют друг с другом, головка ребенка находится на одном уровне с его телом (т.е. уши, плечи и поясница образуют собой прямую линию) и обращена к груди.

③



Если Вы поддерживаете грудь одной рукой, Ваши пальцы не должны находиться слишком близко от ареолы соска.

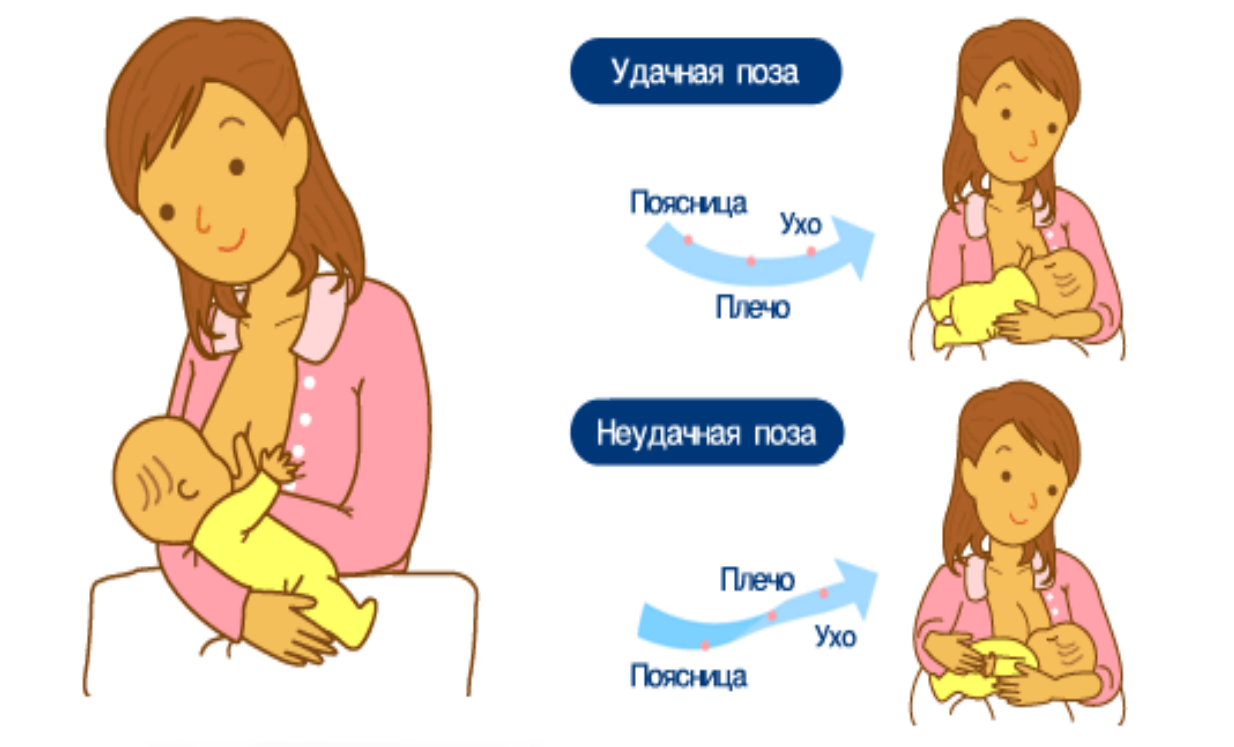
Следует поддерживать всю грудь целиком, не сжимая область вокруг соска пальцами и не выпячивая его (Помните, что Вам не обязательно всегда поддерживать грудь при кормлении).

Надеемся, что приведенные ниже позы помогут выбрать оптимальный вариант для Вас и Вашего малыша.

Основные позы при кормлении

1. "Колыбелька"

Малыш должен находиться на уровне груди, тесно прижимаясь животиком к животу мамы. Обращенная к соску головка малыша лежит на руке мамы рядом с предназначенной для кормления грудью. Это одна из наиболее распространенных поз при грудном вскармливании.



2. "Перекрестная колыбель"

Мама поддерживает головку малыша у основания шеи противоположной от кормящей груди рукой, а свободной рукой приподнимает грудь.

Иногда малыши не любят, когда им слишком сильно держат головку, поэтому данная поза, позволяющая регулировать силу удерживания головки, может оказаться для них удобной. Также эта поза подходит для детей, испытывающих трудности с захватом груди, и для малышей с низким весом при рождении. После того, как ребенок хорошо захватил грудь и начал сосать, Вы можете сменить позу на простую "колыбельку".



3. Из-под руки/футбольная поза

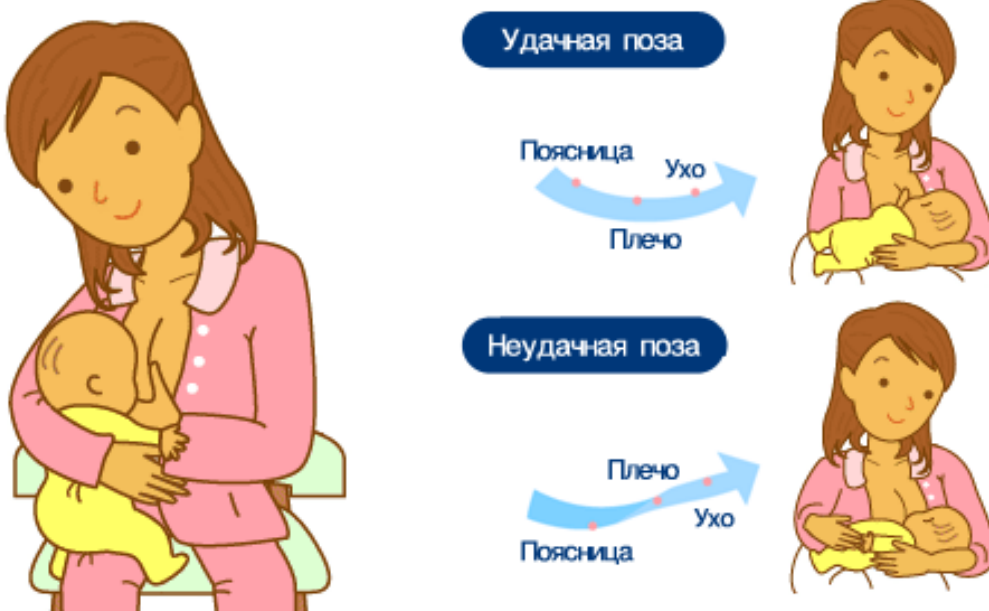
Мама поддерживает кормящую грудь противоположной груди рукой, а другой рукой удерживает головку и туловище малыша. Ноги малыша окажутся под рукой, которая его поддерживает. Держите малыша как можно ближе к себе.

Эта поза подходит малышам, испытывающим трудности при захвате соска, малышам с хрупким здоровьем, а также в случаях, если Вам приходится разнообразить позы для кормления из-за проблем с сосками или грудью (нежные соски, повышенная чувствительность). Также эта поза удобна мамам после кесаревого сечения, т.к. нагрузка от веса малыша не ложится непосредственно на брюшную полость.



4. Кормление сидя

Посадите малыша к себе на колено, поддерживая его головку и плечи. Эта поза рекомендуется уже подросшим шустрым деткам с 6 мес.



На заметку



Удобная идея:

Чтобы избежать попадания одежды мамы на личико малышу и не мешать сосать ему грудь, можно закреплять ее резинкой или заколкой для волос.

8. Режим грудного кормления

Для вскармливания детей первых месяцев жизни рекомендован *свободный режим кормления*. Ребенок сам определяет частоту прикладывания к груди. Такой режим приводит к увеличению выработки молока, способствует профилактике лактостаза, мастита.

Новорожденный ребенок может "требовать" от 8 до 12 и более раз прикладывания к груди, длительность кормления может составлять от 15 до 25 минут, однако надо знать, что в первые 2-3 минуты ребенок высасывает от 40 до 50 процентов необходимого ему молока, в последующие 4-5 минут 70-80 процентов.

Вот важные критерии достаточного кормления ребенка:

- Достаточная прибавка в весе ребенка за первый месяц (600-800 грамм)
- Частота мочеиспусканий не менее 6 раз в сутки
- Частота стула соответствует количеству кормлений (6-10 раз) в первый месяц жизни
- Ребенок спокоен, выдерживает интервалы между кормлениями 2 и более часа.

Через некоторое время Вы выработаете свой личный режим кормления. Кормление по режиму помогает мамочке настроить правильно свой организм. Природа создала нас так, чтобы молока приходило ровно столько, сколько нужно Вашему малышу. Однако, зачастую молодая мама сталкивается со многими трудностями, ведь достаточно небольшой причины, чтобы нарушить эту тонкую зависимость.

Во-первых, ребенок еще не умеет захватывать сосок, поэтому так важна техника прикладывания.

Во-вторых, не налажены технология сцеживания.

В-третьих, еще не установлен режим кормления.

Как следствие, организм матери никак не может понять, сколько нужно выработать молока.

Настоящая гипогалактия бывает крайне редко. Размер и форма груди женщины не влияет на выработку молока. Организм действует по принципу обратной связи - сосание ребенком груди способствует выработке молока, отсутствие сосания - наоборот, способствует инволюции лактации.

Для выработки достаточного количества молока маме необходимо:

- Увеличить частоту кормлений.
- Не пропускать ночные кормления.
- Если ребенок долго спит, не дожидаясь его пробуждения нужно сцедить молоко молокоотсосом.
- Предлагать обе груди в одно кормление и заканчивать той грудью, с которой начали.
- Максимально долго находиться с ребенком, обеспечивая тесный контакт с ним.
- Необходима спокойная обстановка дома, помощь и психологическая поддержка мужа и родных.
- Правильное и сбалансированное питание с использованием специальных продуктов питания для кормящих матерей (увеличение калорийности питания на 700-1000 ккал, объем жидкости не менее 2 литров в день).
- Прием настоев трав, стимулирующих лактацию (чабрец, душица, крапива, тмин, анис, фенхель и др.), а также употребление в пищу редьки с медом, моркови, тертой с молоком, настоя грецких орехов.
- Посещение лечебных мероприятий, назначенных врачом: физиотерапия (ультрафиолетовое облучение молочных желез, иглорефлексотерапия, точечный массаж).

Кризисные периоды лактации.

Приблизительно в 1.5, 3 и 5 месяцев бывают кризисные периоды лактации, когда кажется, что молока стало меньше, т.е. раньше были стабильные перерывы между кормлениями (2.5-3 часа), и вдруг ребенок стал просить грудь чаще. Необходимо кормить по требованию! Такие периоды, как правило, длятся максимум 5 дней. Необходимо больше отдыхать, спать, гулять на свежем воздухе, полноценно питаться.

9. Рацион кормящей мамы



Каждую маму волнует вопрос правильного и полезного для ребенка рациона во время грудного вскармливания.

Конечно же, каждый малыш индивидуален и по-своему реагирует на мамину пищу. Однако есть определенные правила, которые помогут Вам наладить свое питание.

Ученые доказали, что как бы мама ни питалась, ее молоко остается питательным и полезным для ребенка. Это означает, что если мама сидит на диетах, или ее питание не сбалансировано, ребенок все равно получит все необходимые витамины и минералы, однако в грудное молоко они попадут не извне (принимаемой мамой пищи), а из запасов, накопленных организмом мамы, что в свою очередь очень плохо скажется на ее здоровье и самочувствии. Поэтому ***первое правило питания мамы - оно должно быть сбалансированным!***

Во время беременности, ребенок в принципе уже познакомился со многими продуктами, входящими в рацион его мамочки, ведь вынашивая своего малыша, Мама старалась правильно питаться, чтобы ребенок гармонично развивался. Поэтому ***не стоит резко менять свой рацион после родов***, ведь Вы оба уже к нему привыкли, и нет необходимости подвергать себя дополнительному стрессу.

Вам также ***нет необходимости увеличивать объем съедаемой пищи***, так как молока у Вас вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку, и лишняя еда будет откладываться у Вас на талии и бедрах.

Жидкость тоже не увеличивает лактацию, так что ***нет необходимости много пить***, однако и ***недополучать жидкость тоже вредно*** - обезвоживание плохо скажется на самочувствии мамы. 1.5-2 литра в день - стандартная норма для любого человека, только Мамочке лучше

употреблять простую питьевую воду без газа, кефир, молоко, травяные чаи.

Говоря о конкретных продуктах питания, важно понимать, что одна и та же пища вызывает разную реакцию у детей: у одного ребенка будет аллергия на цитрусовые, а другой ребенок спокойно их переварит. Поэтому ***не надо так бояться пробовать разные продукты!*** Просто делайте это в первой половине дня, чтобы за день проследить за реакцией малыша. И если появились высыпания, отложите этот продукт на месяц, другой, возможно позже, Ваш малыш хорошо воспримет эту пищу.

Однако есть определенная пища, которую **категорически не рекомендуют употреблять**, несмотря на отличное здоровье и хорошее пищеварение ребенка!

Табу:

- Растворимый кофе и пакетированный чай
- Фаст-фуд
- Газированные напитки
- Консервированные продукты
- Шоколад, сладости, в которые добавляют красители и всевозможные заменители
- Полуфабрикаты, копчености
- Алкоголь

Есть продукты, которые ***могут вызвать аллергическую реакцию*** у некоторых малышей. Их никак нельзя отнести к запрещенным, просто стоит понаблюдать за реакцией ребенка при введении в свой рацион следующих продуктов:

- Экзотические фрукты
- Красные ягоды
- Орехи и мед
- Молоко и молочные продукты
- Яйцо, соя и другие бобовые
- Молоко и молочные продукты
- Глютеиновые злаки (все, кроме риса, гречки, кукурузы)

И наконец, продукты, которые *смело можно употреблять в пищу*:

- Овощи отварные (сырые отложите на потом, они тяжелее усваиваются)
- Фрукты (печеные яблоки и бананы без ограничения, остальные вводим постепенно, свежевыжатые соки после месяца)
- Каши
- Супы на овощном бульоне
- Мясо постное
- Отварную рыбу
- Хлеб в небольших количествах

Следуя этим простым правилам и рекомендациям, Вы без труда составите свой личный рацион питания, а самым главным показателем того, что Вы все делаете правильно, будет прекрасное самочувствие и пищеварение у Вас и Вашего малыша.

Источники:

1. Всемирная Организация Здравоохранения «Консультирование по грудному вскармливанию: Курс обучения»
2. Брезелтон Т.Б., "Неонатальная поведенческая оценочная шкала Бразелтона", перевод Кавасаки Тисато под руководством Акияма Томитаро, 3-е изд., издательство "Исияку", 1998 г.
3. Данные сайта ba.pigeon.ru.
4. Данные сайта molokootsos.by
5. Lawrence, Ruth A. Breastfeeding. A Guide for the Medical Profession. Third edition, 1989. The C.V. Mosby Company.
6. Riordan , Jan and Auerbach, Kathleen G. Breastfeeding and Human Lactation. 1993, Jones and Bartlett Publishers, Inc.
7. Briggs, Gerald G., Freeman, Roger K., and Yaffe, Summer J. Drugs in Pregnancy and Lactation. Third edition 1990,
8. Williams and Wilkins. Royal College of Midwives, Successful breastfeeding. Second edition 1991, Churchill Livingstone.
9. La Leche League International. The Breastfeeding Answer Book. La Leche League International, 9616 Minneapolis Avenue. P.O. Box 1209 Franklin Park, Illinois 60131-8209, USA.
10. Renfrew, M. Fisher, C. Arms, S. Breastfeeding: getting breastfeeding right for you. 1990, Celestial Arts. Dept. B Airlift Book