

Преимущества грудного вскармливания

Памятка для населения

Кормление грудью — один из наиболее волнующих и интересных феноменов, связывающих мать и дитя в течение первых лет жизни ребёнка.

Преимущества грудного вскармливания для малыша

Грудное молоко — свежий, стерильный, идеальной температуры, готовый к употреблению продукт для малыша. Оптимальный состав грудного молока наилучшим образом удовлетворяет потребности растущего организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, микроэлементах, в связи с чем ребёнок не нуждается во введении дополнительных продуктов питания (прикорма) до 4-6 месяцев жизни.

Благодаря сбалансированному составу, наличию в грудном молоке специальных ферментов, участвующих в процессе переваривания и всасывания, питание им не сопровождается какими-либо пищеварительными расстройствами.

- белки, содержащиеся в грудном молоке, легко усваиваются детским организмом и содержат все необходимые аминокислоты;
- жиры женского молока представляют собой мелкодробленые частицы, которые легко поддаются воздействию пищеварительных соков. Более лёгкому перевариванию и усвоению жиров женского молока способствует содержащийся в нём специальный фермент — липаза, расщепляющий жиры уже в ротовой полости;
- основным углеводом в молоке является лактоза, которая содействует развитию благоприятной флоры в кишечнике и усвоению кальция, цинка, магния;
- также в грудном молоке содержатся все необходимые витамины и минералы (А, В6, В12, D, йод, селен, тиамин, цинк, железо, кальций);
- железо содержится в небольшом количестве, но очень хорошо абсорбируется в кишечнике ребёнка и полностью предотвращает развитие железодефицитной анемии.

Преимущества грудного вскармливания для матери

Понижается риск кровотечения в послеродовом периоде и происходит более быстрое восстановление после родов.

Окситоцин, вырабатывающийся в момент лактации, способствует сокращению матки. Это особенно актуально в первые полчаса после рождения малыша для благополучного отделения плаценты и профилактики послеродовых кровотечений. Первое прикладывание к груди и первое длительное кормление должны быть осуществлены сразу после родов — к этому призывает ВОЗ. Кормление ребёнка в первые 2 месяца способствует нормальной инволюции матки.

Технология первого прикладывания к груди

- Раннее прикладывание обеспечивает удачный старт грудного вскармливания.
- Кормление грудью должно начаться не позже, чем через 30 минут после родов (то есть ещё в родильной палате).
- Первое прикладывание к груди и контакт «кожа к коже» должны производиться после отделения ребёнка от матери и перевязки пуповины, обработки пуповинного остатка. Как только ребёнок родился, его нужно сразу выложить маме на живот и дать ему грудь. Часто можно наблюдать, как ребёнок сам ползёт по маме в направлении груди и широко открывает ротик. Длительность первого кормления не должна быть более 20 мин.
- Раннее прикладывание необходимо для эффективной выработки молока: ребёнок стимулирует грудь и получает небольшие порции молозива, которое на 3 – 7 день сменится молоком.
- Выкладывание ребёнка на живот к маме необходимо для заселения материнской, а не чужеродной флорой, организма ребёнка.
- Выкладывание на живот и последующие объятия мамы крайне важны для преодоления стресса рождения: ребёнку очень важно оказаться не где-нибудь, а именно на руках у мамы, с которой он долгое время был одним целым, почувствовать родной запах и услышать

знакомое сердцебиение и голос. Мамино тепло согреет лучше, чем любое медицинское оборудование.

• Выкладывание на живот и раннее прикладывание к груди позволяют произойти импринтингу, в ходе которого мать запечатлевает своего ребёнка, что гарантирует их прочные эмоциональные связи на всю последующую жизнь.

будьте здоровы!



1. Захватите грудь средним и указательным пальцами и направьте сосок ко рту малыша. Поддерживайте грудь пальцами на расстоянии не менее 2 см от ареолы, чтобы пальцы не задевали ареолу.



2. На первых порах помогайте малышу находить сосок, поглаживая его по щечке.



3. Если первая хитрость не помогает, выдавите на губки малыша несколько капель молока.



4. Вложите сосок в ротик малыша. Следите за тем, чтобы малыш правильно захватывал сосок. Рот ребенка должен быть широко раскрыт, подбородок прижат к груди.

МАМЕ НА ЗАМЕТКУ!

Если у вас достаточно молока, то в течение одного кормления вы можете прикладывать малыша к одной груди. Постарайтесь, чтобы малыш полностью опорожнил грудь. Неполное опорожнение молочных желез способствует застою молока (лактостазу), а это может привести к маститу и прекращению лактации. Если ребенок опустошил грудь, но не насытился и продолжает сосать, приложите его к другой груди.

Главное, чтобы после активного сосания грудь хорошо опорожнилась, стала мягкой. Если этого не происходит, ребенок привыкает высасывать только переднее молоко – это требует значительно меньших усилий. Переднее молоко вырабатывается в большом количестве и содержит много сахара (лактозы). Если вы кормите малыша недолго, он получает в основном переднее молоко, богатое углеводами, а это способствует появлению кишечных колик.

Для того чтобы получить заднее молоко, ребенку нужно потрудиться, потому что оно находится в наиболее отдаленных от соска сегментах молочной железы. Содержание жиров в заднем молоке в 4–5 раз больше, а жиры последней порции содержат так называемый фактор насыщения, который создает у малыша чувство сытости. Поэтому не отрывайте ребенка от груди преждевременно, позвольте ему высосать все заднее молоко, чтобы он не остался голодным.



5. Кроха должен захватывать не только сосок, но и большую часть ареолы. Малыш должен вытянуть сосок и ареолу по форме соски, которая значительно длиннее, чем сам сосок.



6. Если из уголка рта вытекает молоко, приподнимите голову малыша и поместите указательный палец под нижней губой у уголка рта крохи.



7. Если малыш сосет вяло, помогите ленивчику проснуться: ласково погладьте его по головке, потрите за ушко, за щечку.



8. Если малыш начинает сосать медленнее, часто прерывается и даже засыпает, значит, он наелся. Осторожно вложите указательный палец между уголком рта ребенка и соском, чтобы прервать сосание.



9. После кормления не спешите одеваться. Подождите, пока кожа сосков подсохнет. Можно смазать сосок каплей молока: оно содержит вещества, которые предупреждают развитие воспаления.