

ИНФОРМАЦИЯ О ЛАКТАЦИИ

Грудное вскармливание после родов — золотой стандарт в педиатрии во всем мире.

Грудное молоко представляет собой идеальное сочетание белков, жиров, углеводов и

витаминов, подходящее именно для Вашего ребенка. Природа создала уникальную

систему: в организм малыша с молоком матери одновременно поступают и питательные вещества, и ферменты, которые требуются для усвоения пищи в незрелом ЖКТ ребенка.

Также грудное молоко влияет на работу иммунной системы: оно содержит большое

количество антибактериальных и противовирусных компонентов, защищающих ребенка

от болезней.



Когда начинается грудное вскармливание?

«Золотым часом» для прикладывания к груди считаются первые 60 минут жизни новорожденного. Первое грудное вскармливание должно произойти уже в родильном зале. Сразу после физиологических родов ребенка необходимо выложить на грудь матери, в том числе и после операции кесарева сечения. Таким образом малыш не только осуществляет непосредственный контакт с мамой, но и получает свою первую «земную» пищу — молозиво. Это еще не молоко, но по своей энергетической емкости оно в разы превосходит его и способно утолить голод новорожденного. Если же мама по медицинским показаниям пока не может держать ребенка и партнер присутствует на родах, врачи предлагают положить

новорожденного на грудь к папе, чтобы малыш мог перенять семейную микрофлору.

На 3-6 сутки молозиво сменяется переходным молоком, и с этого момента можно считать, что «молоко пришло». Окончательно же лактация устанавливается в течение

первого месяца жизни ребенка.

ВОЗ и ЮНИСЕФ сформулировали основные принципы, придерживаясь которых родители могут обеспечить успех грудного вскармливания.

- Раннее прикладывание ребенка к груди и кормление молозивом в течение первого часа после рождения.
- Отсутствие докорма новорожденного до того, как мать приложит его к груди.
- Совместное пребывание матери и ребенка после рождения (в роддоме – пребывание в одной палате). В первые месяцы жизни малыша маме рекомендуется постоянно находиться с ним и чаще отдыхать.
- Правильное положение и прикладывание ребенка к груди обеспечит эффективное сосание и комфорт матери.
- Кормление ребенка по требованию. Позвольте малышу сосать грудь тогда, когда он этого хочет. Это снизит риск обезвоживания, ребенок будет скорее набирать вес, ему будет спокойно и хорошо рядом с мамой.
- Продолжительность кормления регулирует ребенок. Позвольте малышу находиться у Вашей груди до тех пор, пока он сам ее не отпустит.
- Кормите малыша также и ночью – это важно для достаточной выработки молока и здоровья груди.
- Ребенок на исключительно грудном вскармливании не нуждается в допаивании водой до момента появления у него в рационе твердой пищи. Почаще прикладывайте малыша к груди – грудное молоко на 87–90% состоит из воды.
- Ребенок на грудном вскармливании не нуждается в дополнительном питании и прикорме до 6 месяцев.
- Нежелательно использовать пустышки и бутылочки. Это может вызывать беспокойство ребенка у груди, вплоть до отказа.
- Не нужно мыть грудь перед каждым кормлением и после него. Частое мытье с мылом удаляет защитный бактерицидный слой жиров с ареолы и соска и может стать причиной трещин и раздражения. Для гигиены груди достаточно мыть ее во время душа (1–2 раза в день).
- Взвешивание ребенка нужно проводить не чаще 1 раза в неделю при налаженной лактации. Контрольные взвешивания для доношенного ребенка не дают объективной информации.

- Сохранение грудного вскармливания до 2 лет и более по желанию мамы и ребенка.
- Маме, которая кормит малыша грудью, необходимы поддержка и общение с другими мамами, успешно кормящими или кормившими своих детей.

Для того, чтобы процесс кормления происходил максимально эффективно, желательно, чтобы малыш прикладывался к материнской груди «по требованию».

Это значит, что ребенок прикладывается к груди так часто и проводит у нее столько

времени, сколько ему необходимо

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ГРУДНОЕ МОЛОКО?

Молоко образуется в молочных железах, но управляют этим процессом два гормона, которые вырабатываются в головном мозге: пролактин и окситоцин. Пролактин стимулирует рост и развитие молочных желез, влияет на выработку молока, его количество и наполнение долей и протоков молочной железы, а окситоцин способствует выделению молока из груди. Окситоцин вырабатывается во время сосания. Окситоциновый рефлекс, или рефлекс выделения молока, ощущается как «прилив» молока, покалывания в груди.

Стресс, тревога, напряжение, усталость и неуверенность в собственных возможностях кормить грудью могут снижать уровень окситоцина и осложнять выход молока. Именно поэтому необходимо расслабиться, подумать о ребенке, поверить в свои силы и успокоиться, чтобы молоко легко и свободно выделялось. Выработка молока происходит благодаря гормону пролактину, который выделяется в организме матери после сосания. Чем больше ребенок стимулирует грудь, тем больший объем молока вырабатывается. Ночью, в ответ на сосание, мозг выделяет больше пролактина, чем днем, поэтому ночные кормления (3–8 утра) так важны для хорошей лактации.

ЭФФЕКТИВНОЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ

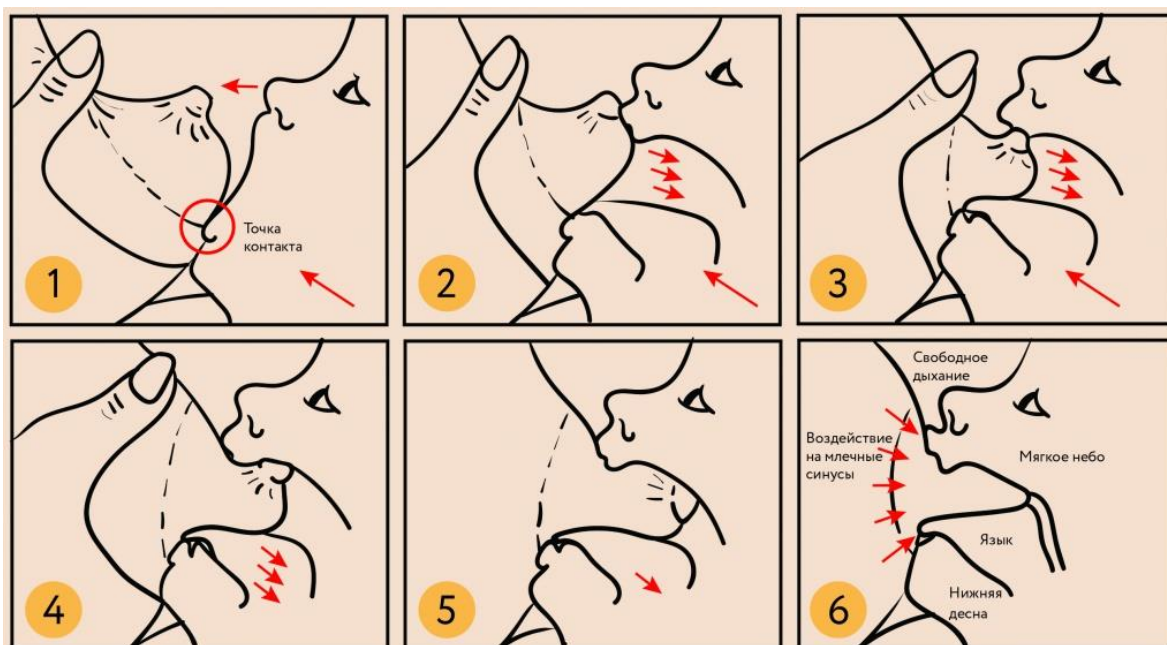
1. Примите комфортное положение, в котором вам будет удобно кормить малыша даже длительное время. Используйте пухлики и подушки, которые помогут вам устроиться поудобнее.

ПОЗЫ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ



2. Прикладывание лучше всего начинать только начинает просыпаться, но ещё не плачет.
3. Расположите ребёнка максимально близко к себе. Возьмите его так, чтобы плечи, спина и бедро были на одной линии, а живот прижимался к вашему животу. Благодаря вашей поддержке малыш окажется в стабильной позе и сможет легко запрокинуть головку назад (для этого не прижимайте и не давите на его затылок) и захватить ареолу.
4. В начале кормления ваш сосок находится на уровне носа ребёнка. Коснитесь им зоны над верхней губой, и малыш инстинктивно запрокинет головку и широко откроет рот. В этот момент мягко и плавно притяните ребёнка к себе так, чтобы подбородок оказался прижатым к груди. При асимметричном прикладывании нижняя губа должна располагаться от соска так далеко, как это возможно, а верхняя при этом может находиться прямо над соском или выше него.
5. Для того чтобы помочь ребёнку, вы можете поддерживать грудь рукой, когда прикладываете его. Например, расположите большой палец примерно в 5 см над соском, остальные пальцы оставьте внизу и немного сожмите грудь.

Следите, чтобы при захвате груди малыш не наткался губами на ваши пальцы (даже если вы успеете их отдернуть в последний момент, хорошее прикладывание и правильная поддержка груди не получатся).



6 Не волнуйтесь, если у вас не получается приложить малыша сразу. Как определить правильно ли ребенок приложен к груди?

1. рот ребенка открыт максимально широко;
2. грудь находится глубоко во рту ребенка;
3. подбородок ребёнка плотно касается груди, как бы опираясь на нее; носик прижат к груди
4. прикладывание асимметричное: если ареола большая, то сверху её видно, а снизу почти нет;
5. губы малыша расслаблены и чуть вывернуты наружу;
6. щёчки круглые, не втягиваются при сосании;
7. грудь принимает округлую форму, не вытягиваясь под весом головки ребёнка;
8. при кормлении нет посторонних звуков (малыш не цокает, не чмокает и т.д)
9. Если вы видите, что малыш захватывает грудь неправильно, или вам больно прикладывать его к груди – попробуйте приложить его заново.

Достаточно ли ребёнку молока?

Достаточно ли младенцу грудного молока можно определить только по двум достоверным признакам: прибавке массы тела и частоте мочеиспусканий.

Если ребенок первых шести месяцев находится только на грудном вскармливании без допаивания и докармливания (исключительно грудное вскармливание), то о достаточности грудного молока будет говорить прибавка массы тела не менее 500 г за месяц (или 125 г за неделю) и частота мочеиспусканий не менее 6 раз за сутки. Моча при этом должна быть прозрачной и без запаха.

Поведение ребёнка, результаты его взвешивания до и после кормления, особенности его стула, ощущение плохой наполняемости груди, количество молока, полученное в результате сцеживания, не дают объективного представления о количестве питания, получаемого ребёнком.

Какую прибавку массы тела ребенка считают нормальной?

К 14-му дню жизни ребёнок должен восстановить массу тела при рождении, в дальнейшем темп прибавок массы тела должен соответствовать стандартам, разработанным для детей, вскармливаемых исключительно грудным молоком — не менее 500 г ежемесячно (или 125 г за неделю).

Нужно ли докармливать ребёнка в первые дни после родов, пока не пришло молоко?

Как правило, нет. Молозиво обеспечивает все потребности ребёнка в первые дни его жизни. Важно также понимать, что молозиво — переходный способ питания и имеет дополнительную приспособительную функцию. Резкая нагрузка на почки большими объёмами заменителей грудного молока в первые дни после рождения значительно повышает риск нарушения их функции. У младенца, вскармливаемого исключительно грудью, в первые 2 дня жизни вырабатывается очень небольшое количество мочи. К концу 1-й недели жизни её количество увеличивается почти в 2 раза и очень важно, чтобы этот процесс происходит постепенно.

К тому же любой докорм адаптированной смесью всегда повышает риск:

- ✓ неблагоприятного изменения состава кишечной микрофлоры
- ✓ аллергии к чужеродным белкам
- ✓ сокращения продолжительности грудного вскармливания, поэтому докорм ребёнку всегда назначает врач при наличии строгих к тому показаний

ДОСТОВЕРНЫЕ СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДОСТАТОЧНО ЛИ МОЛОКА:

- Прибавка веса ребенка за неделю: от 125г и больше.

По таблицам нормы веса ребенка Всемирной Организации Здравоохранения здоровые малыши набирают от 500 г до 2 кг за каждый из первых 6 месяцев жизни.

- Если ребенок ничего не набирает, или плохо прибавляет вес – это повод искать

ошибки в организации грудного вскармливания или обратиться к специалисту по

грудному вскармливанию.

- Количество мочеиспусканий за сутки: от 12 и больше.

Ребенок, который не получает ничего, кроме молока матери непосредственно из груди, должен пописать за сутки не меньше 12 раз. Считать мочеиспускания нужно без подгузника, пеленками, ползунками, штанишками.

- Все остальные признаки не являются достоверными и не могут помочь маме
- определить, наедается ли малыш.

Объем желудка у новорожденного



КАК ЧАСТО КОРМИТЬ?

Столько, сколько попросит малыш. Обычно малыши прикладываются к груди не менее 8–12 раз в сутки, иногда чаще. Особенно часто и без предсказуемого режима прикладываются к груди дети первого месяца жизни. Меньше 8 кормлений в сутки считается нормой, только если ребенок хорошо набирает вес. В дневные часы перерывы между кормлениями могут быть от 30 минут до 3 часов, ночью – до 4 часов. Такой свободный режим вскармливания нужен для того, чтобы ребенок имел возможность получить необходимое суточное количество молока, так как обычно мама не знает, сколько молока высосал ребенок за одно кормление. Кроме того, кормления по требованию поддерживают лактацию на нужном для ребенка уровне. Чем чаще ребенок сосет грудь, тем больше молока вырабатывается в груди мамы. **БУДИТЬ ИЛИ НЕТ?**

Если малыш долго спит, рекомендовано его будить. Прежде всего это относится к тем детям, которые медленно восстанавливают вес после его физиологической потери и имеют недостаточные прибавки веса в дальнейшем. Если ребенок спит более 2,5–3 часов днем, рекомендовано прикладывать его к груди, когда ребенок находится в неглубоком сне, или мягко разбудить и активизировать малыша: распеленать, помассировать ручки и ножки, умыть, поменять подгузник и предложить грудь. Особенно важно следить за регулярностью кормлений маме ребенка, родившегося раньше срока, ребенка с малым весом или другими особенностями здоровья. Такой малыш может быть излишне сонлив, не

просыпаться вовремя на кормление или засыпать, находясь на груди, не успев наесться. В этом случае надо во время кормления побуждать его активнее сосать грудь.

КАК ДОЛГО КОРМИТЬ? Ребенок может сам регулировать продолжительность сосания. Продолжительность одного кормления в среднем составляет 15–40 минут и более. Длительные сосания не должны беспокоить родителей, если соблюдаются следующие условия: правильный захват груди, отсутствие болезненности сосков у мамы, эффективное сосание с глотками и хороший набор веса. Дело в том, что потребность новорожденного в прикладывании к груди не всегда связана с чувством голода. Сосание, грудное молоко, объятия и тепло матери помогают малышу справиться с различными дискомфортными состояниями, сопровождающими период адаптации. Со временем количество и длительность кормлений будут сокращаться, установится определенный ритм сна и прикладываний к груди. Более стабильный ритм кормлений чаще всего устанавливается через 3–6 недель после завершения адаптационного периода.

КОРМИТЬ ЛИ НОЧЬЮ? Да, ночные кормления имеют решающее значение для успешной лактации. Каждый раз, когда ребенок прикладывается к груди, в кровь мамы выделяется гормон пролактин. Пролактин – гормон, запускающий выработку молока. Ночью уровень пролактина бывает особенно высок. Поэтому очень важно, чтобы с 3 до 8 утра малыш пососал грудь хотя бы 2–3 раза. Ночные кормления обеспечат долгую и устойчивую лактацию, а также предотвратят переполнение в груди и вероятность застоев. Если у Вас нет возможности приложить малыша к груди ночью, целесообразно сцеживать грудь в эти часы. Если Вы не прикладываете ребенка к груди, а сцеживаете грудное молоко, ночные сцеживания также обязательны.

А ЕСЛИ РЕБЕНОК СРЫГИВАЕТ? Срыгивания у новорожденного ребенка обусловлены анатомически и физиологически. Его желудок расположен горизонтально. Сфинктер (мышечный «замок») входной части (сверху) развит слабо, а нижний сфинктер, отделяющий желудок от тонкого кишечника новорожденного, наоборот, достаточно хорошо. Кроме того, новорожденный ребенок имеет физиологическую незрелость нервной и пищеварительной систем. Если срыгивания обильные, вызывают беспокойство у родителей, то стоит обратиться за консультацией к грамотному педиатру.

КАК ЧАСТО ЧЕРЕДОВАТЬ ГРУДЬ? Грудь чередуется по мере опустошения. Предложите первую грудь и кормите, не устанавливая ограничения по времени. Когда малыш сам ее отпустит или изменится характер сосания (оно станет неактивным, без частых глотков), не откладывайте его сразу от себя. Если ребенок не расслабился и показывает признаки готовности к прикладыванию, то предложите ему вторую грудь. Прежде чем это сделать, убедитесь, что он опорожнил первую грудь. Опорожненная грудь станет мягче и легче, чем до начала кормления. Нередко в первые дни жизни новорожденные делают паузы, могут отпустить грудь, подремать и через 10–15 минут снова готовы сосать.

МОЖЕТ ЛИ ПРОПАСТЬ МОЛОКО? Не может при условии соблюдения привычного режима кормления. Выработка молока поддерживается регулярным опорожнением груди. Некоторые мамы могут наблюдать колебания в количестве молока в ту или иную сторону. Это нормальные процессы работы организма. Но иногда снижение выработки молока происходит при усталости, существенном недостатке сна или стрессе. Следствием этих состояний будет снижение уровня окситоцина в крови. Значит, молоку будет гораздо труднее выделиться из груди. А ребенок будет беспокоиться, так как не будет получать привычного потока молока. Стоит маме расслабиться, отдохнуть, погулять, отвлечься или поспать, выделение молока и его нормальная выработка восстанавливаются.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ РЕБЕНКА НУЖНО ДОКАРМЛИВАТЬ Если ребенок не восстановил вес при рождении к 14-му дню и в дальнейшем прибавляет в весе недостаточно (меньше 20 г в сутки), это говорит о недостатке питания. В таких случаях маме стоит принять меры по увеличению количества молока, то есть улучшить качество прикладывания ребенка к груди, увеличить количество прикладываний и частоту чередования груди. Нужно также организовать докорм ребенка своим сцеженным молоком, помимо сосания груди. В отдельных случаях требуется докорм искусственной смесью. Решение о введении докорма смесью принимает только врач-неонатолог. Кормление новорожденного ребенка заменителями грудного молока является частью лечебных мероприятий и должно быть строго обосновано. Обязательно определяется безопасно необходимый объем смеси. Например, на смешанном вскармливании ребенку требуются меньшие порции, чем на искусственном. Помните, что необоснованный докорм несет риски снижения количества молока у мамы, а также риски развития у ребенка дезадаптации пищеварения и аллергических реакций. Если ребенок нуждается в докорме, то правильным будет предлагать его малышу из несосательных предметов: ложечки, чашечки, шприца без иглы, либо использовать систему дополнительного кормления из груди. По возможности, не предлагайте малышу пустышки или бутылки с сосками как минимум первые 4-6 недель, когда происходит становление лактации и обучение сосанию груди у малыша. Механизмы сосания груди и соски во многом различаются. Когда ребенок сосет грудь, его ротик открыт гораздо шире, чем при сосании соски, десны расположены далеко от основания соска, область ареолы груди максимально заполняет рот ребенка. Чтобы молоко начало поступать из груди, ребенку нужно создать вакуум и начать активные движения нижней челюстью. Отличие заключается и в характере потока: молоко из груди не поступает равномерно, а из бутылки поток постоянно одинаковый. Использование пустышек и бутылочек, особенно на начальном этапе грудного вскармливания, когда малыш учится сосать грудь и устанавливается лактация, может привести к формированию неправильного прикладывания, возникновению недостатка молока у мамы и к нежеланию ребенка сосать грудь. А **НУЖНО ЛИ ДОПАИВАТЬ ВОДОЙ?** Нет, не нужно. Грудное молоко на 88% состоит из воды и, следовательно, обеспечивает ребенка необходимым количеством жидкости, в том числе при желтухе новорожденных или в жарком климате. Вода из грудного молока прекрасно усваивается, безопасна, а значит, не несет для ребенка рисков инфекционных

заболеваний и диареи. Если ребенка допаивают, он получает меньше молока, и значит, хуже прибавляет в весе.

КАК СЦЕДИТЬ МОЛОЗИВО/МОЛОКО РУКАМИ И КОГДА ЭТО НУЖНО?

Сцеживания необходимы только в исключительных случаях. Если ребёнок приложен к груди правильно и высасывает молозиво/молоко эффективно, сцеживания после кормления не нужны, его количество может стать избыточным.

Сцеживания целесообразны, если:

- ✓ молока не хватает ребёнок разлучён с матерью и нужно сохранить лактацию
- ✓ грудь переполнена

Любые манипуляции с грудью должны быть аккуратными, без боли, синяков, ссадин. Рекомендуемый режим сцеживаний при избытке молока: при необходимости (как можно реже) и только до чувства облегчения (как можно меньше), чтобы избежать чрезмерной стимуляции груди и выработки избыточного количества молока.

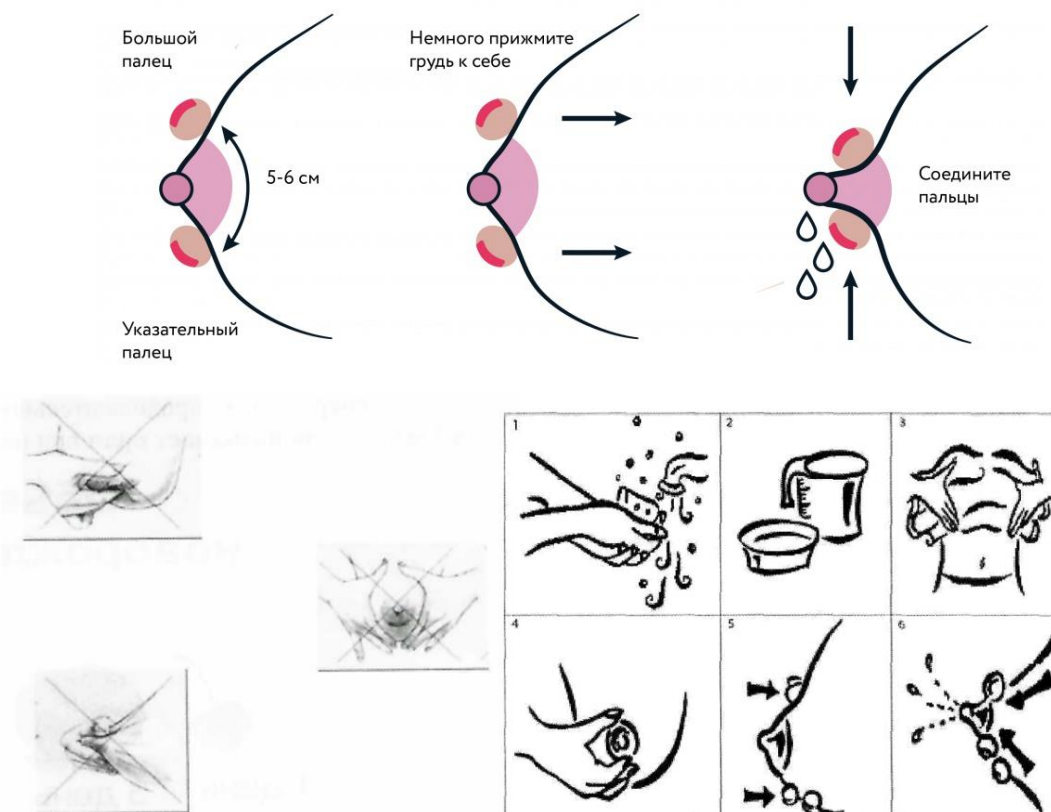
Рекомендуемый режим сцеживаний при необходимости докорма: каждые 3 часа или чаще по 15-30 минут на обе груди (лучше более частые, но менее продолжительные сцеживания, чем редкие, но длительные). Если мать разлучена с ребёнком, необходимо начать сцеживания в течение 6 часов после родов (оптимально в течение первого часа).

ТЕХНИКА РУЧНОГО СЦЕЖИВАНИЯ МОЛОЗИВА/МОЛОКА

- Тщательно вымойте руки
- Подготовьте чистую посуду для молозива/молока
- Облегчить сцеживание может тёплое питьё и согревание молочных желёз горячей пелёнкой/горячим душем в течение 10 минут перед сцеживанием
Массаж груди. Его делают, чтобы «разогреть» грудь и продвинуть молоко немного вперед.

Если нужно сцедить правую грудь, то правую руку сложите лодочкой и приподнимите ею грудь. Левую руку положите сверху так, чтобы пальчики обнимали подмышечную долю тоже. Правая рука идет вверх, левая вниз – по часовой стрелке. Вы аккуратно поглаживаете грудь. Достаточно сделать 3-4 движения.

- Расположить большой палец напротив остальных, на краю ареолы или дальше. Ногтевые фаланги рук должны находиться друг напротив друга на одной линии с соском
- Первым движением прижать пальцы к грудной стенке, вглубь молочной железы, движение «назад»
- Вторым движением аккуратно сжать пальцы за ареолой, в остальном не изменяя их положение, и слегка «перекатить» пальцы вперед, не скользя ими по коже, не сжимая чрезмерно и не оттягивая сосок, чтобы избежать травмы



Хранение и использование сцеженного молока

Основной способ хранения сцеженного молока – его охлаждение или заморозка.

Только что сцеженное грудное молоко можно давать ребенку в течение нескольких часов, оставив его при комнатной температуре. Во время хранения молоко может разделяться на основную массу и поднимающиеся вверх густые сливки. Если вы уверены, что малыш съест всю порцию - аккуратно перемешайте молоко, а если он часто не съедает порцию целиком - тогда лучше, наоборот, не перемешивать, чтобы ребенок гарантированно получил ценную жирную часть грудного молока.

Если вы собираетесь использовать молоко в течение ближайшей недели, то не замораживайте его, а храните на полке холодильника: все это время оно остается свежим и при этом не теряет многих иммунных свойств, что все-таки в некоторой степени происходит при заморозке. Если вы решаете заморозить молоко, то прежде чем поместить его в морозильник – охладите в общей камере холодильника. **Обязательно пометьте дату сцеживания!**

При разморозке порция молока перемещается из морозильника сначала в общую камеру холодильника, а потом его подогревают под струей теплой воды из-под крана. **Молоко подогревается только до температуры тела – примерно 36,6°C.** Более высокие температуры разрушают ферменты и уменьшают иммунные свойства грудного молока. Температуру молока обычно проверяют на запястье – капля должна ощущаться не холодной и не горячей.

На плите или в микроволновой печи молоко разогревать не следует, так как его очень легко перегреть, а в микроволновой печи еще и уничтожатся большинство ценных антиинфекционных факторов. Кроме того, в микроволновой печи создаются так называемые сверхгорячие зоны, которые могут остаться в молоке даже после перемешивания.

Замороженное молоко часто имеет несколько мыльный запах и иногда меняет цвет. Это совершенно нормально, так проявляют себя при замораживании некоторые жирные кислоты грудного молока. Большинство детей на изменения в запахе никак не реагирует.

Если после хранения у молока появился ярко выраженный кислый запах – оно испортилось и его нельзя давать в пищу ребенку.



Температура хранения (градусы Цельсия)	Свежесцеженное молоко	Размороженное молоко
комнатная 22-26°C	6 часов	1 час

комнатная 19-22°C	10 часов	1 час
кулер или термопакет со льдом 10-15°C	24 часа	24 часа
холодильник 0-4°C	8 дней	24 часа
морозильная камера от -13 до -18°C	3-4 месяца	Повторно не замораживается!
камера глубокой заморозки ниже -18°C	6-12 месяцев	Повторно не замораживается!

ОЧЕНЬ ВАЖНО РАЗОБРАТЬСЯ В ВОПРОСЕ ПИТАНИЯ МАМЫ ПРИ ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ МАЛЫША.

Питание и образ жизни кормящей мамы

Питание кормящей мамы должно быть полноценным и соответствовать ее пищевым привычкам и предпочтениям.

ВОЗ рекомендует придерживаться привычного рациона, согласно которому вы питались до и во время беременности. Употребляйте те продукты, которые вам нравятся, при условии, что они не вызывают негативных реакций у вас или у ребенка.

Если в первой линии родства (вы, ваш муж, бабушки или дедушки малыша) есть аллергия или непереносимость какого-либо продукта питания – можно на первое время исключить его из своего рациона.

Если вы заметили у ребенка аллергическую реакцию на какой-то продукт – исключите его из рациона на несколько недель, потом попробуйте ввести снова. Начинайте с небольших порций и следите за реакцией ребенка.

Хорошее самочувствие мамы очень важно для нее самой и для малыша, поэтому используйте любую возможность отдохнуть:

- Отдыхайте во время дневного сна ребенка
- не стесняйтесь просить о помощи близких, друзей или воспользоваться услугами домработниц
- гуляйте на свежем воздухе и общайтесь с друзьями и близкими

Если обстоятельства складываются так, что у вас нет помощников по хозяйству – не забывайте о том, что можно использовать слинг, эрго-рюкзак, кокон, шезлонг и другие приспособления, позволяющие матери «освободить руки» и заняться домашними делами. При этом ребенок будет всегда при вас и в безопасности.

Особенности пищеварения у новорожденного

При рождении пищеварительная система новорожденного не зрелая:

- желудок объемом 7 мл, поэтому ему достаточно молозива;
- кардиальный сфинктер желудка не зрелый, это объясняет то, что малыш срыгивает;
- в желудке недостаточно кислая среда, бактерии выживают, есть риск развития вирусных и бактериальных кишечных инфекций;
- поджелудочная железа практически не выделяет липазу, отсюда проблемы с перевариванием смесей из цельного коровьего молока;

ПИТАНИЕ МАМЫ ВО ВРЕМЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Вопрос, который волнует большинство мам, – как питаться во время грудного вскармливания? Нужна ли специальная диета?

Кормящим мамам какая-то особенная диета не нужна. Им, как и всем остальным, рекомендовано придерживаться принципов здорового питания:

1. Ешьте не менее 5 порций различных фруктов и овощей в день (1 порция = 1 кулак), включая свежие, замороженные, консервированные и сушеные, и выпивайте не более 150 мл 100% несладкого сока.
2. 1/3 здорового рациона – продукты, содержащие медленные углеводы (хлеб, рис, макароны из цельнозерновой муки, картофель, бобовые).
3. Включайте в меню продукты, богатые белком: нежирное мясо и курица, рыба, яйца, орехи, семена, соевые продукты и бобовые.

Рекомендуется по крайней мере 2 порции рыбы в неделю, включая рыбу с высоким содержанием омега-3 жирных кислот (важны для развития мозга ребенка) и низким содержанием ртути (ледяная, минтай, треска, пикша, сардины, сом и др.).

4. Молочные продукты, такие как молоко, сыр и йогурт, – они содержат кальций и являются источником белка.

5. Немолочные источники кальция, подходящие для веганов: тофу, черный хлеб, бобовые и сушеные фрукты.

6. Пейте столько жидкости, сколько хочется. Делайте выбор в пользу воды. Избыток жидкости также может приводить к недостатку молока, а недостаток жидкости – повышать риск лактостазов.

ЧТО, И КЛУБНИКУ МОЖНО?

Можно. Диета матери во время лактации не предотвращает аллергические заболевания у ребенка, не снижает вероятность развития атопического дерматита, аллергического ринита или бронхиальной астмы.

А некоторые исследования предполагают, что исключение продуктов-аллергенов из

рациона матери может даже увеличить риск аллергических заболеваний!

С детьми, у которых есть признаки пищевой аллергии вскоре после рождения, вопрос решается индивидуально, с учетом предпочтений и опасений женщины,

оценки генетических факторов и других рисков.

А КАК НАСЧЕТ ГАЗООБРАЗУЮЩИХ ПРОДУКТОВ?

Газообразующие продукты могут быть причиной вздутия живота, болей и диареи у матери. Но так как они плохо или совсем не усваиваются, они не попадают из кишечника в кровоток, а из кровотока в молоко. Поэтому на боли в животе или газообразование ребенка они влиять не могут.

А КОФЕ?

Большинство кормящих женщин могут употреблять 2–3 чашки напитка с кофеином в день без существенного влияния на детей.

Однако некоторые дети в раннем возрасте (обычно до 3–5 месяцев) чувствительны к

кофеину, становятся раздражительными или у них нарушается сон даже при употреблении мамой небольшого количества кофеина. В этом случае лучше ограничить потребление кофеина до 200 мг в день. Примерное содержание кофеина:

- 1 кружка фильтрованного кофе: 140 мг,
- 1 кружка растворимого кофе: 100 мг,
- 1 кружка чая: 75 мг,
- 50 г простого шоколадного батончика:

до 50 мг.

Альтернативные напитки: чай и кофе без кофеина, травяные чаи, 100% фруктовый сок (но не более одного 150-мл стакана в день) или минеральная вода.

А АЛКОГОЛЬ?

Алкоголь проникает в грудное молоко. Количество алкоголя, которое считается «безопасным» при грудном вскармливании, является спорным. Мы рекомендуем не

подвергать детей воздействию алкоголя. Если удержаться трудно, разумное ограничение – не более 0,5 г алкоголя на 1 кг массы тела (57 мл ликера или 227 мл

вина у женщины весом 60 кг). После приема одной порции алкоголя рекомендовано выждать 2 часа. Если выпили больше этого количества, воздержитесь от грудного вскармливания в течение дополнительных двух часов за каждую порцию алкоголя.

Не обязательно сцеживаться после употребления алкоголя: как только концентрация алкоголя в крови уменьшится, она уменьшится и в молоке тоже.

ЕСЛИ ПИТЬ ЛАКТОГОННЫЕ ЧАИ, МОЛОКА СТАНЕТ БОЛЬШЕ?

Нет. Применение лактогонных трав не повышает объемы лактации у женщины.

Главные факторы, которые влияют на количество молока, – это потребность ребенка и объем, который ребенок высасывает.

— Существует ряд заболеваний, при которых кормление грудью строго запрещено. В остальных случаях оно разрешено, но нужно учитывать, какая терапия проводится при этом. И если нет возможности назначить лечение, совместимое с грудным вскармливанием, то по жизненно важным показаниям для мамы кормление грудью прекращается совсем либо на период приема препаратов. О возможности кормления во время лечения нужно всегда консультироваться с врачом.

Кормящая мама заболела: можно ли кормить

Можно кормить ребенка, если мама заболела	Нужно временно прекратить ГВ до стабилизации состояния и исчезновения проявлений заболевания	Категорически нельзя кормить грудью и сцеженным грудным молоком
• высокая температура • грипп, ОРВИ • отравление • хронические заболевания в стадии ремиссии • нет лечения антибиотиками, несовместимыми с ГВ	• герпес на груди • абсцесс груди • использование лекарств, несовместимых с грудным вскармливанием	• гонорея • ВИЧ-инфекция • туберкулез • врожденные нарушения метаболизма у ребенка

— Через какое время после приема антибиотиков, если грудное вскармливание было приостановлено, снова можно кормить грудью?

— Каждое лекарство имеет свое время элиминации в кровотоке, период, когда вещество по окончании приема еще присутствует в организме. Ориентируясь на это, врач подскажет, когда мама сможет кормить ребенка снова. Некоторые могут дать грудь малышу на следующий день после отмены препарата, а кому-то придется подождать неделю, пока вещество полностью не выведется из организма.

— Как лечить простуду кормящей маме, какие лекарства разрешены?

— Лечение ОРВИ ничем не отличается у кормящей и не кормящей женщины. На сегодня противовирусных препаратов, которые рекомендовались бы при этом заболевании, нет.

Лечение простуды при ГВ

- теплое питье в больших количествах, питье молока
- промывание носа растворами стерильной морской воды
- Лекарственные средства (проконсультироваться с врачом) для снижения температуры

Важно! Сосудосуживающие капли с оксиметазолином нужно применять с осторожностью, поскольку это вещество проникает в грудное молоко и имеет сосудосуживающий эффект.

Как не заразить «грудничка» простудой

- постоянно проветривать помещение
- надевать маску в период кормления или близкого контакта с ребенком (не нужно носить маску с утра до вечера, она имеет ограниченный период действия)
- нет смысла постоянно умывать или переодевать грудничка
- нет смысла давать ребенку препараты для усиления иммунитета

Респираторные заболевания особо опасны еще до первых клинических симптомов. Это означает, что мама может не подозревать о болезни до начала ее проявлений и при этом продолжать контактировать с малышом.

Грипп — более серьезное заболевание, но его лечение похоже на лечение ОРВИ. Медикаменты назначаются в зависимости от симптомов, затем решается вопрос, можно ли продолжать грудное вскармливание либо лучше на время его прекратить. В любом случае лечение назначает и контролирует врач.

Чем кормить малыша, если мама заболела

— Если мама знает, что ей предстоит длительное лечение, можно попытаться организовать персональный банк грудного молока. Это достаточно несложно, особенно при налаженной лактации, когда грудного молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно.

— Как сохранить лактацию при приеме антибиотиков или лечении в больнице? Можно ли после выздоровления вернуться к грудному вскармливанию?

— При высокой мотивации мамы сохранить лактацию без ребенка можно. В период лечения необходимо сцеживаться каждые 2—2,5 часа, особенно ночью, когда вырабатывается гормон пролактин, который стимулирует лактацию. Должно быть адекватное питье, по возможности — контакт с ребенком, даже если он не будет сосать грудь. Все это поддерживает выработку молока.

УХОД ЗА ГРУДЬЮ В ПЕРИОД ЛАКТАЦИИ

1. Выбирайте удобное белье, правильно выбранное по размеру, которое не сдавливает грудь. Если Вам необходимо белье для сна, лучше использовать мягкие маечки, топы или специальные бюстгалтеры для сна для кормящих мам.
2. Если Вы используете вкладыши для груди при подтекании молока, регулярно меняйте их.
3. Нет необходимости обмывать грудь (с мылом или без него) каждый раз до и после прикладывания ребенка к груди. Достаточно принимать душ 1—2 раза в день. При необходимости можно ополоснуть грудь в течение дня, не используя мыло в области сосков.
4. Если Вы сцеживаете молоко для малыша, перед сцеживанием тщательно мойте руки с мылом, грудь можно обмыть теплой водой без мыла.

5. Если Вам нужно забрать грудь из ротика ребенка при сосании, делайте это очень аккуратно, помещая мизинец в уголок рта ребенка или оттянув уголок рта немного в сторону. И только когда вакуум будет нарушен, можно вынимать грудь.

6. Не используйте без показаний или постоянно средства для сосков. Кремы для сосков могут быть нужны только в первые дни, когда Вы и малыш осваиваете прикладывание к груди, если у Вас чувствительные соски или уже есть ссадины. Обычно для профилактики достаточно после кормления или сцеживания смазать соски капелькой молока.

7. Если Вы чувствуете сухость и дискомфорт кожи груди, можно использовать масла и кремы для груди для беременных и кормящих или средства для ухода за кожей младенцев, желательно без запаха. Старайтесь, чтобы эти средства не попали в ротик малышу или в молоко при сцеживании. Не используйте эти средства в области ареолы и соска.

Причины повреждения сосков:

- Недостаточно глубокий захват соска при прикладывании малыша к груди.
- Слишком длительные и интенсивные сцеживания молокоотсосом (сцеживание из одной груди более 20 минут, использование режима слишком большой мощности).
- Неправильный уход за грудью – частое мытье с мылом, обработка спиртосодержащими средствами, редкая смена прокладок при подтекании молока. **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЕСТЬ ССАДИНЫ ИЛИ ТРЕЩИНЫ СОСКОВ?**

В первую очередь исправить прикладывание к груди и подобрать наиболее комфортную позу для кормления. Сначала прикладывайте малыша к менее поврежденной груди. Как правило, дети сосут аккуратнее грудь, предложенную второй. Вызовите рефлекс отделения молока перед началом кормления: помассируйте грудь, сцедите несколько капель. Молоко сразу начнет поступать ребенку в ротик, и он будет сосать мягче.

- При небольших повреждениях, дискомфорте, болезненности: смазывайте соски несколькими каплями сцеженного молока и подсушивайте на воздухе.
- При ссадинах и небольших трещинах сосков: наносите на соски после кормления или сцеживания тонким слоем крем для сосков из чистого медицинского ланолина без добавок. Смывать перед кормлением не нужно. Также возможно использование гидрогелевых подушечек для сосков. Эти средства создают на поврежденной поверхности соска и ранках особую среду, способствующую заживлению. Рекомендуются использовать их не более 2-3 дней, затем, по мере заживления, перейти на смазывание ланолином и грудным молоком.
- В качестве временной меры при травмах сосков в некоторых случаях можно использовать силиконовые накладки. Однако если причина травмы не устранена (не откорректированы прикладывание и захват), то одно лишь использование накладки, так же как и ограничение длительности кормления, не решат проблемы болезненности. Обратитесь к врачу, если Вы заметили значительное покраснение,

воспаление, шелушение кожи соска или груди, выделение гноя, зуд, необычную жгучую боль, которая усиливается к концу кормления или между кормлениями, или другие признаки инфекции.

**ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ - ЭТО ПЕРВЫЕ УРОКИ ЛЮБВИ И ДОВЕРИЯ
МЕЖДУ МАМОЙ И МАЛЫШОМ.
ЭТО ПРОСТО И ЕСТЕСТВЕННО.**