

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЛЯ МАТЕРИ..... | 2 |
| ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЛЯ РЕБЕНКА..... | 3 |
| ФИЗИОЛОГИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ЛАКТАЦИИ | 4 |
| ГРУДНОЕ МОЛОКО | 6 |
| СОСТАВ И СВОЙСТВА ЗРЕЛОГО ГРУДНОГО МОЛОКА | 7 |
| ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ | 8 |
| ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ..... | 9 |
| НЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПИТАНИЯ МАТЕРИ В ПЕРВЫЕ ТРИ МЕСЯЦА ЖИЗНИ РЕБЕНКА | 10 |
| УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ ГРУДНОГО МОЛОКА ДОМА | 11 |
| АНАТОМИЯ ПИЩЕВОДА И ЖЕЛУДКА НОВОРОЖДЕННОГО | 12 |
| КРИТЕРИИ ПРАВИЛЬНОГО ПРИКЛАДЫВАНИЯ К ГРУДИ..... | 13 |
| ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАХВАТ ГРУДИ МАТЕРИ | 14 |
| ПРАВИЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РЕБЕНКА ПРИ КОРМЛЕНИИ..... | 15 |
| ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ В КРОВАТКЕ | 16 |
| ПОЛОЖЕНИЯ РЕБЕНКА ПОСЛЕ КОРМЛЕНИЯ | 17 |
| РЕЖИМЫ КОРМЛЕНИЯ РЕБЕНКА | 18 |
| ВЯЛЫЙ/ЛЕНИВЫЙ «СОСУН»..... | 19 |
| НОРМА ПРИБАВКИ МАССЫ ТЕЛА РЕБЕНКА..... | 20 |
| СКАЧКИ РОСТА И «ПЕРЕБОИ» С МОЛОКОМ..... | 20 |
| УСЛОВИЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ МАЛЫША..... | 21 |
| ЧЕГО НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ | 22 |
| НА ЧТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ..... | 23 |

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЛЯ МАТЕРИ:

- Более быстрое восстановление общего состояния после родов;
- Сокращение риска развития рака молочной железы, матки и яичников;
- Естественная контрацепция;
- Экономия бюджета семьи на питание новорожденного;
- Поддержание лучшей физической формы за счет соблюдения диеты в первые месяцы кормления грудью;
- Более быстрое засыпание ребенка у груди (это дает возможность выспаться и самой матери);
- Отсутствие хлопот с приготовлением смеси, стерилизацией бутылочек;
- Развитие эмоционально-чувственной связи между матерью и ребенком.



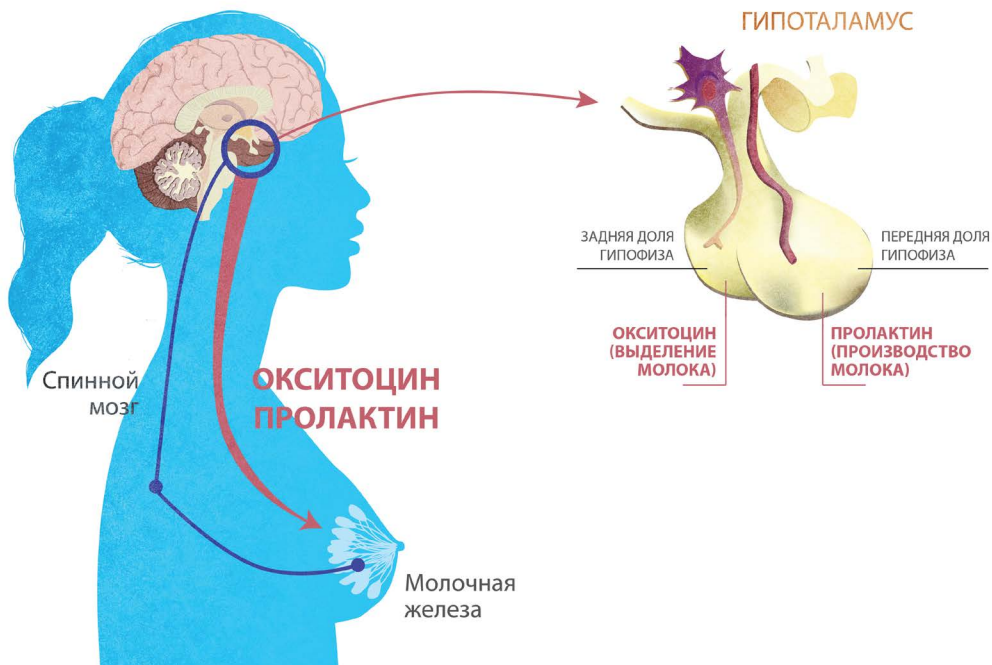
ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЛЯ РЕБЕНКА:

- Становление оптимального пищеварения;
- Стимулирование правильных векторов формирования иммунитета;
- Максимальная защита от кожных заболеваний и аллергических высыпаний;
- Удовлетворение сосательного рефлекса без использования пустышки;
- Крепкое здоровье в старшем возрасте, после отмены грудного вскармливания.

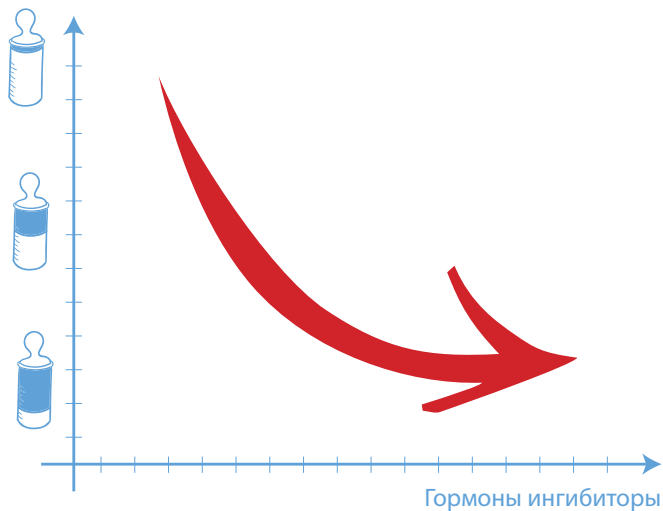


ФИЗИОЛОГИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ЛАКТАЦИИ

Гормоны стимуляторы: окситоцин и пролактин.



Гормоны ингибиторы: Адреналин, FIL (Feedback inhibitor of lactation)



АДРЕНАЛИН

Его выработка резко увеличивается при стрессах, опасности, тревоге, страхе, при травмах и в шоковых ситуациях, что может привести к снижению лактации у кормящей матери.

FIL (Feedback inhibitor of lactation) или фактор снижения (ингибирования) лактации

Синтезируется в молочной железе. В случае если ребенок сосет много, то он высасывает этот фактор вместе с молоком. Это способствует выработке еще большего количества молока на последующие кормления. Если ребенок мало сосёт, то фактора в груди остается много и выработка молока уменьшается.

ГРУДНОЕ МОЛОКО

В первые пять дней после родов грудное молоко представляет собой **молозиво**. В течение следующих десяти дней молоко носит черты **переходного**. Спустя две недели после родов вырабатывается **зрелое молоко**.



Зрелое молоко состоит из двух фракций: переднее и заднее.

Переднее молоко ребенок высасывает из груди за первые пять минут кормления, он утоляет им жажду. **Заднее** молоко, как более жирное, дает возможность ребенку утолить голод. Поэтому важно, чтобы ребенок сосал длительно и получил заднее молоко. Тогда он будет чувствовать себя сытым, своевременно прибавлять в весе и крепко спать.

СОСТАВ И СВОЙСТВА ЗРЕЛОГО ГРУДНОГО МОЛОКА



Грудное молоко примерно на 87,5% состоит из воды. Плотность женского молока составляет около 1,030 г/мл, а общее содержание сухих веществ варьирует от 10 до 17 г/100 мл. Около половины этого количества (7 г/100 мл) представлено углеводами, другая часть (25-40%) — жирами (4 г/100 мл). Около 1 г сухих веществ на 100 мл приходится на долю белков и 0,2 г/100 мл — на долю минеральных веществ.

ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

Разумный подход

Первых 3 месяца придерживайтесь
гипоаллергенной диеты

Пробуйте каждый новый продукт по отдельности с промежутками
в 2-3 дня, чтобы точно определить переносимость
этого продукта ребенком

Ведите пищевой дневник с записью того, что мама выпила и съела

ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ



- отварные макароны без вкусовых добавок;
- гречневая и рисовая крупы, приготовленные на воде;
- бананы и зеленые яблоки в термической обработке (запеченные);
- пюре из цветной капусты и брокколи, картофеля и кабачков;
- супы с вышеперечисленными овощами и зеленью (петрушка, укроп);
- сметана жирностью до 15%; нежирный творог и сыр;
- измельченная крольчатина и индейка, телятина и говядина в вареном или тушеном виде, свинина 1-й категории.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ



Норма жидкости
в день:
2,0-2,5 литра.

Обязательно пить
во время
кормления.

НЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПИТАНИЯ МАТЕРИ В ПЕРВЫЕ 3 МЕСЯЦА ЖИЗНИ РЕБЕНКА

- сырые фрукты и овощи;
- сухофрукты;
- орехи;
- коровье молоко;
- речная рыба;
- вкусовые добавки (приправы и острые специи);
- колбасные изделия;
- курица, субпродукты и сало;
- консервированные продукты;
- алкоголь.



УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ ГРУДНОГО МОЛОКА ДОМА



+18-20 °C — не более 12 часов

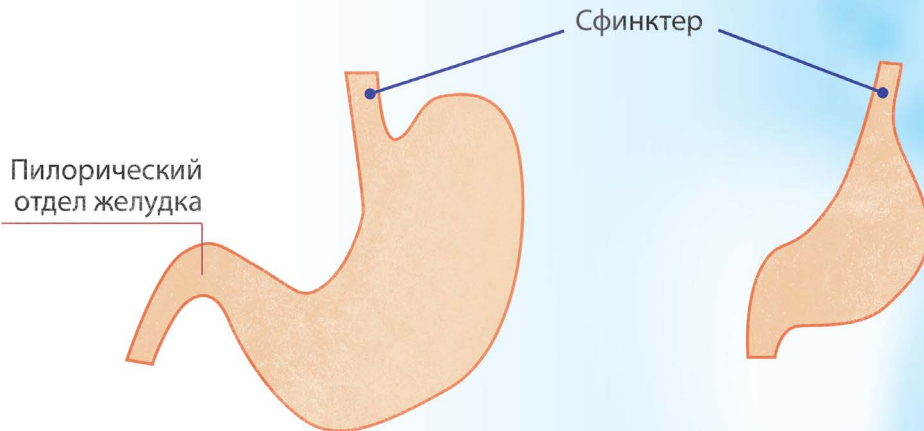
+4-5 °C — до 48 часов

-18-20 °C — до 4 месяцев

АНАТОМИЯ ПИЩЕВОДА И ЖЕЛУДКА НОВОРОЖДЕННОГО

ЖЕЛУДОК ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

ЖЕЛУДОК МЛАДЕНЦА



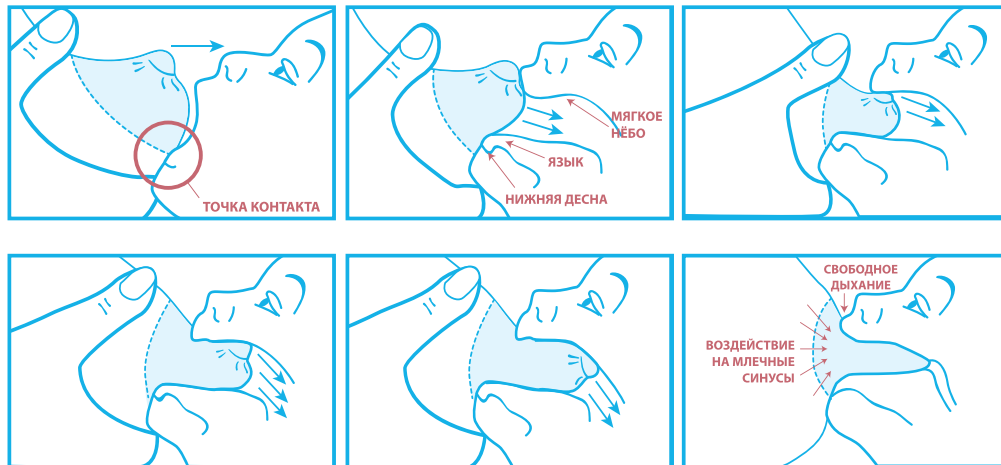
КРИТЕРИИ ПРАВИЛЬНОГО ПРИКЛАДЫВАНИЯ К ГРУДИ

Если соблюдены все правила, то сосок находится внутри рта и не участвует в сосательном процессе. В таком случае острой боли во время кормления мама не испытывает.

Верное прикладывание при грудном вскармливании выглядит так:

- Рот малыша широко открыт и захватывает ареолу на 2–3 см. Губки вывернуты наружу, подбородок касается груди, носик свободен либо прислонен к груди.
- Сосок находится глубоко внутри рта и касается нёба.
- Во время сосания малыш активно двигает челюстью, стимулируя ареолу, где расположены молочные протоки. Язычок движется волнообразно, выдавливая молоко из соска.
- Иногда мама может увидеть язык между нижней губой и околососковым кружком.
- Во время кормления ребенок сначала делает быстрые и короткие движения челюстью, а по мере поступления молока — замедляется. Иногда делает паузы.
- Во время сосания у малыша могут немного двигаться ушки. Щечки округлены.

ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАХВАТ ГРУДИ МАТЕРИ



ПРАВИЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РЕБЕНКА ПРИ КОРМЛЕНИИ



ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ В КРОВАТКЕ



ПОЛОЖЕНИЯ РЕБЕНКА ПОСЛЕ КОРМЛЕНИЯ





РЕЖИМЫ КОРМЛЕНИЯ РЕБЕНКА

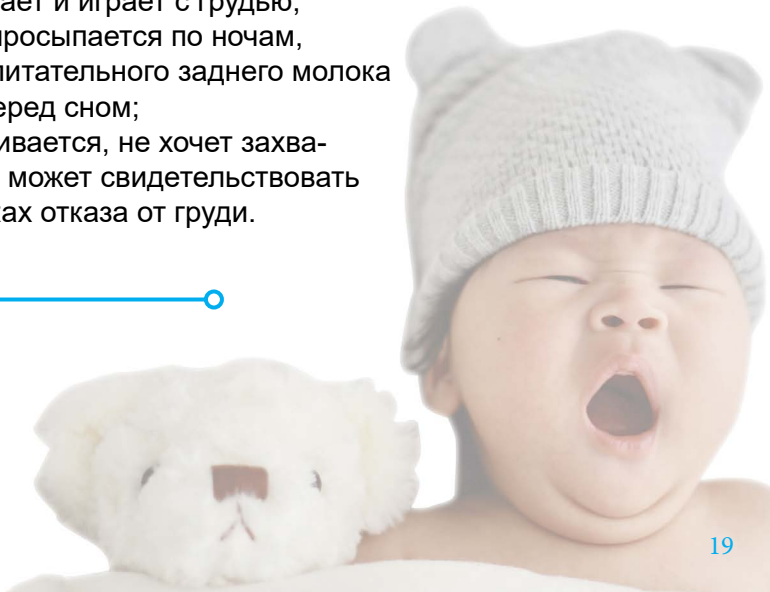
○ —
до 2-3 мес. —
по требованию или через 3 часа
(8 раз в день)

○ —
с 3 до 5-5,5 мес. —
6 раз через 3,5 часа

○ —
с 5-5,5 мес. до 1 года —
5 раз через 4 часа

ВЯЛЫЙ/ЛЕНИВЫЙ «СОСУН»

- активно взяв грудь, малыш засыпает через короткий промежуток от начала кормления и через 10–15 минут просыпается для возобновления получения пищи;
- недоедающие дети плохо набирают в весе, могут плакать у груди, чаще капризничают и беспокойно себя ведут;
- кроха «висит» на груди, редко и вяло сосёт, тянет сосок, чмокает и играет с грудью;
- грудничок часто просыпается по ночам, т. к. не получает питательного заднего молока и не наедается перед сном;
- ребенок выворачивается, не хочет захватывать сосок, что может свидетельствовать о первых признаках отказа от груди.



НОРМА ПРИБАВКИ МАССЫ ТЕЛА РЕБЕНКА

1 месяц – 600-800 г.
(можно и больше)

2–6 месяцев – 800 г.

6–9 месяцев – 600 г.

10–12 месяцев – 400 г.

СКАЧКИ РОСТА И «ПЕРЕБОИ» С МОЛОКОМ



2–3 мес.
4–5 мес.
7–9 мес.



УСЛОВИЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ МАЛЫША

- спокойная и отдохнувшая мама;
 - своевременное и полноценное питание;
 - чистая кожа;
 - дышащий нос;
 - хлопковая одежда.
-





ЧЕГО НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ

- малыш не всегда хорошо сосет;
- он часто просит грудь;
- наличие доброкачественных миоклоний во время сна;
- плач до 9 часов в сутки;
- отсутствие стула до 3 дней;
- периодическая остановка дыхания во время сна;
- хаотичные движения глазных яблок;
- приоткрытые глаза во время сна.





НА ЧТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ:

- отказ от груди;
- ребенок начинает сосать грудь и быстро ее бросает (причем такие ситуации носят систематический характер);
- появление синюшности кожных покровов при кормлении;
- частое дыхание после кормления (более 60 вдохов в минуту);
- задержка стула более 3-х дней;
- стул зеленого цвета;
- высыпания на коже и шелушение;
- белый налет на языке после кормления (продолжительностью более 1 часа);
- частые и обильные срыгивания грудным молоком после кормления (чаще трех раз за сутки).

ДЛЯ ЗАМЕТОК

A series of 25 horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for taking notes. The lines are light blue and extend across most of the page width.

